

SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF*
***MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISPLINAN BELAJAR**
SISWA DI MA MINAT KESUGIHAN CILACAP



Disusun Oleh

Nama : Alfia Ade Susanti

NIM : 2024111065

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN ILMU DAN PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP

TAHUN 2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Alfia Ade Susanti

NIM : 202411065

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI MA MINAT KESUGIHAN CILACAP" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 02 Agustus 2026

Yang memberi pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a colorful 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METAL TEMPEL', and 'EASACX11149376'.

Alfia Ade Susanti

PERSETUJUAN

Nama : ALFIA ADE SUSANTI

NIM : 2014115

Judul skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI MA MINAT
KESUGIHAN

Skripsi ini telah disetujui untuk di seminarkan terhadap Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
Cilacap

Cilacap, 05 Mei 2026

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Syifaul Ummah, M.Pd

NIDN. 0603098705

Pembimbing II



Faisal Ridlwan, M.Pd

NIDN. 0609059041

NOTA KONSULTAN

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Alfia Ade Susanti

Lamp :-

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul Ulama
Al Ghazali Cilacap
Di -
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : ALFIA ADE SUSANTI

NIM 202411065

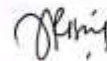
Fakultas/Prodi : FKIP/BK

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DENGAN
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI MA MINAT
CILACAP

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 13 Agustus 2026



Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd
NIDN. 0620018902

SURAT BEBAS PLAGIASI

turnitin Page 2 of 106 - Integrity Overview Submission ID: 8m6Mtt1:3619550732

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text

Top Sources

15%	Internet sources
8%	Publications
7%	Submitted works (Student Papers)

Perpustakaan dan
Keuangan Al Ghazali
Suhirwan S Ag, M.H
NIK 41 230714 025

turnitin Page 2 of 106 - Integrity Overview Submission ID: 8m6Mtt1:3619550732

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan.

Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang
kau harapkan”.

(Maudy Ayunda)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ibu Tapsiyah dan Bapak Achmadin yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti demi keberhasilan penulis, Terima kasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu mengiringi setiap langkahku.
2. Kakak Tercinta, Tety Supriyatin dan Atik Susilowati yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. serta menjadi salah satu donatur penulis dalam menjalani masa perkuliahan, terimakasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepada penulis.
3. Kepada keponakan – keponakan tercinta Nadhifa, Ahvash, Adib, Arsyian. Terimakasih atas kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan membuat penulis senang, sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Endang Rifani, M.Pd., dan Syifaul Ummah, M.Pd., selaku Dosen pembimbing, yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, serta ilmu yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.

5. *Murobbirruhi*, beliau KH.Labiburrohmat, S.Pd, Al Hafidz dan Ny. Maskurotul 'Aini beserta keluarga.
6. Teruntuk sahabat sekaligus partner saya Ahmad Faozi Terimakasih selalu memberi semangat dan dukungan, kebersamaan di setiap langkah dan proses penulis.
7. Teman sekelas dan seangkatan prodi Bimbingan dan Konseling, yang berjuang bersama dari awal perkuliahan yang tidak bisa disebutkan satu-satu.
8. Terakhir, terimakasih kepada diri saya sendiri. Alfia Ade Susanti terimakasih sudah bertahan sejauh ini, terimakasih telah memilih berusaha dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, terimakasih telah memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun prosenya. Semoga hal baik selalu beriringan denganmu, teruslah bertumbuh. Selamat berkelana, berbahagialah dimanapun kamu berada, alfiaa.

Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

ABSTRAK

Alfia Ade Susanti, 202411065, Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa MA Minat Kesugihan Cilacap. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Maret 2026

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kedisiplinan belajar siswa yang ditunjukkan melalui perilaku kurang disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, seperti datang terlambat, tidak mengerjakan tugas, serta kurang mematuhi aturan belajar di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *self management*, serta untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di MA Minat Kesugihan Cilacap.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 12 siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kedisiplinan belajar. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah dengan skor *pretest* berkisar antara 44–47 dan nilai rata-rata sebesar 46,08.

Setelah diberikan layanan konseling individu dengan teknik *self management*, terjadi peningkatan kedisiplinan belajar siswa dengan skor *posttest* berkisar antara 82–96 dan nilai rata-rata sebesar 87,42 yang berada pada kategori tinggi. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai t hitung = -27,952 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di MA Minat Kesugihan Cilacap.

Kata kunci: konseling individu, self management, kedisiplinan belajar.

ABSTRACT

Alfia Ade Susanti, 202411065, The Effectiveness of Individual Counseling with Self-Management Technique to Improve Students' Learning Discipline at MA Minat Kesugihan, Cilacap. Faculty of Teacher Training and Education, University of Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, March 2026.

This study was motivated by the low level of students' learning discipline, which is indicated by undisciplined behavior in participating in learning activities, such as coming late to class, not completing assignments, and not complying with learning rules at school. This research aimed to determine the level of students' learning discipline before and after receiving individual counseling services using the self-management technique, and to examine the effectiveness of individual counseling services in improving students' learning discipline at MA Minat Kesugihan, Cilacap.

This research employed a quantitative approach with an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The research subjects consisted of 12 students who had a low level of learning discipline. The data were collected using a learning discipline questionnaire. The data analysis was conducted using the Paired Sample t-Test.

The results showed that the students' learning discipline before the treatment was in the low category, with pretest scores ranging from 44 to 47 and an average score of 46.08. After receiving individual counseling services using the self-management

technique, the students' learning discipline increased, with posttest scores ranging from 82 to 96 and an average score of 87.42, which falls into the high category. The result of the Paired Sample t-Test showed a t-value of -27.952 with a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that there is a significant difference between the pretest and posttest scores.

Based on these results, it can be concluded that individual counseling services using the self-management technique are effective in improving students' learning discipline at MA Minat Kesugihan, Cilacap.

Keywords: individual counseling, self-management, learning discipline.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa MA Minat Kesugihan Cilacap”* dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar – besarnya kepada:

1. Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh civitas akademik UNUGHA Cilacap yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di universitas ini.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UNUGHA Cilacap yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.

4. Endang Rifani, M.Pd., selaku Dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Syifaul Ummah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi, dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Mochammad Awad Syahid, S.H., selaku Kepala MA Minat Kesugihan Cilacap beserta guru dan seluruh pihak sekolah yang telah memberikan izin serta membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
7. Seluruh dosen dan civitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, tanpa mengurangi rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga segala bantuan, dukungan, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya

Cilacap, 09 April 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alfia', with a stylized flourish at the end.

Alfia Ade Susanti

NIM. 202411065

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
PENDAHULUAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Latar Belakang	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Identifikasi Masalah	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Rumusan Masalah.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Tujuan Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
E. Manfaat Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB II.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
KAJIAN PUSTAKA.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Kajian Teori.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1) Kedisiplinan Belajar	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2) Teknik Self Management	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3) Tujuan Teknik Self Management.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C. Kerangka Pikir	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D. Hipotesis Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB III.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
METODE PENELITIAN.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A. Jenis Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

B.	Tempat dan Waktu Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
C.	Populasi dan Sampel penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.	Populasi	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.	Sampel	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
D.	Variabel Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.	Variabel <i>dependent</i> (terpengaruh)....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.	Variabel <i>independent</i>	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
E.	Teknik dan Instrument Pengumpulan Data...	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.	Wawancara.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.	Observasi	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.	Angket	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.	Validitas.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.	Analisis Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB IV		Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
HASIL DAN PEMBAHASAN		Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
A.	Gambaran Umum Tempat Penelitian ...	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
B.	Hasil Penelitian.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB V		Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
SIMPULAN		Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
1.	Simpulan	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.	Saran	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
DAFTAR PUSTAKA.....		Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
LAMPIRAN.....		Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Kedisiplinan Siswa **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 3. 2 Tolak Ukur Pilihan Angket. **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 3. 3 Validitas Instrumen **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 3. 4 Reliabilitas Stsistik..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 4. 1 Kategori Skor Tingkat Kedisiplinan Siswa..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 4. 2 Skor *Pretest* Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Dengan Teknik *Self Management*..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 4. 3 Skor *Posttest* Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Dengan Teknik *Self Management*..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

Tabel 4. 4 *paired Sample Test*..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Angket **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 2 Pedoman Wawancara **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 3. Dokumentasi Pra Penelitian..... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 4. Perlakuan *treatmemnt* **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 5. Surat permohonan menjadi validator... **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**
- Lampiran 6. Saran dan komentar validator **Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.**

