

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1) Kedisiplinan Belajar

a. Pengertian Kedisiplinan Belajar

Disiplin belajar merupakan perilaku yang penting dimiliki oleh setiap siswa. Dengan disiplin yang baik, siswa diharapkan mampu mencapai hasil belajar yang optimal melalui pengelolaan waktu dan kegiatan belajar yang efektif. Siswa yang menerapkan disiplin dalam belajar akan terus termotivasi untuk belajar, berbeda dengan mereka yang kurang disiplin. Siswa yang tidak disiplin cenderung mengalami kesulitan dalam memahami materi, memiliki motivasi belajar yang rendah, dan sering merasa malas. Tanpa disiplin, berbagai kendala belajar dapat muncul. Oleh karena itu, kedisiplinan perlu ditanamkan, dikembangkan, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai kunci keberhasilan, termasuk dalam proses belajar. Indikator disiplin siswa di sekolah meliputi: (1) Ketaatan siswa saat memasuki kelas, (2) Ketepatan dalam menyelesaikan tugas, (3) Kedisiplinan dalam menghadiri kelas berikutnya, dan (4) Kepatuhan terhadap tata tertib sekolah. Dengan demikian, disiplin belajar memiliki pengaruh signifikan terhadap pencapaian hasil belajar siswa. Selain itu disiplin belajar sebagai

bentuk pengendalian diri yang dilakukan secara sukarela, mencerminkan tingkat kepatuhan siswa terhadap aturan dan kebijakan sekolah demi perbaikan kondisi belajar yang lebih baik (Manurung & Darmayanti, 2024).

Disiplin dalam belajar merupakan salah satu metode yang efektif untuk membantu anak mengembangkan kemampuan mengendalikan diri selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan menerapkan disiplin, anak dapat memahami batasan yang membimbing mereka dalam memperbaiki perilaku yang kurang tepat. Selain itu, disiplin berkontribusi pada terciptanya rasa puas sebagai hasil dari sikap setia dan patuh yang diterapkan, serta melatih anak untuk berpikir secara terstruktur. Dalam konteks nilai karakter bangsa, disiplin mencerminkan tindakan yang menunjukkan keteraturan dan ketaatan terhadap berbagai aturan dan ketentuan yang berlaku (Akmaluddin, 2019).

Hal ini melibatkan kesediaan untuk mematuhi peraturan selama pembelajaran berlangsung, yang pada gilirannya meningkatkan keterampilan, sikap, kebiasaan, kecerdasan, atau pemahaman siswa. Disiplin belajar adalah perilaku yang dibentuk melalui serangkaian proses yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, keteraturan, kesetiaan, dan ketertiban dalam lingkungan belajar.

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah perilaku yang menunjukkan kesadaran diri dalam mematuhi peraturan, tata tertib, dan norma yang berlaku selama proses pembelajaran. Hal ini mencakup aturan yang ditetapkan oleh guru, sekolah, maupun aturan yang ditetapkan oleh siswa itu sendiri, yang pada akhirnya dapat membawa perubahan dalam perilaku siswa.

Disiplin dalam belajar dapat mendorong sikap menghargai waktu, sehingga siswa tidak menghabiskan waktu secara sia-sia. Dengan menerapkan disiplin, siswa dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk berbagai keperluan, terutama yang membutuhkan persiapan matang, seperti pergi ke sekolah, mengikuti ujian. Di era modern ini, waktu menjadi faktor yang sangat diperhatikan dan diperhitungkan karena berkaitan dengan tingkat produktivitas yang dicapai (Anggraini & Daulay, 2023). Oleh karena itu, sikap disiplin dalam belajar perlu dibiasakan sejak di bangku sekolah agar siswa terbiasa bersikap disiplin dan mampu bersaing dengan masyarakat lainnya.

Namun, kondisi yang terjadi di dunia pendidikan saat ini sering bertolak belakang dengan manfaat disiplin belajar. Banyak siswa yang tidak menerapkan disiplin dalam belajar. Contoh ketidakdisiplinan ini meliputi sering datang terlambat ke sekolah, membolos, menyontek, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu,

tidak mengerjakan pekerjaan rumah, dan tidak mengikuti upacara bendera. Pelanggaran-pelanggaran ini sering kali dianggap biasa dan terus diulangi oleh siswa (Anggraini & Daulay, 2023).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah kesadaran dan kemauan siswa untuk mematuhi semua aturan yang berlaku, baik yang tertulis maupun tidak tertulis, dalam proses pembelajaran, termasuk disiplin dalam hal waktu dan tindakan.

b. Aspek-aspek Kedisiplinan Belajar

Nugraningsih (2023) menjelaskan bahwa penilaian disiplin belajar mencakup beberapa aspek, yaitu:

- a. Ketaatan yang diharapkan dari siswa di sekolah mencakup disiplin terhadap jadwal pelajaran, mengerjakan dan menyerahkan tugas tepat waktu, belajar dengan rajin, serta datang ke sekolah tepat waktu.
- b. Tanggung jawab siswa meliputi kepatuhan terhadap peraturan sekolah, seperti mengenakan seragam sesuai jadwal, menghormati guru, membuang sampah pada tempatnya, dan melaksanakan tugas piket kebersihan kelas sesuai kesepakatan bersama.
- c. Komitmen berarti siswa dapat konsisten mengikuti materi pembelajaran yang diberikan oleh guru, serta aktif mengikuti proses belajar dengan tertib, sopan, dan disiplin, termasuk dalam

mengumpulkan tugas dan mematuhi peraturan akademik maupun non-akademik di sekolah.

- d. Efektivitas mencakup kemampuan siswa dalam mengatur waktu dengan baik, sehingga mereka dapat membagi waktu antara belajar dan bermain secara seimbang.
- e. Kolaborasi mengacu pada kemampuan siswa untuk bekerja sama dengan seluruh anggota sekolah, guna menciptakan proses pembelajaran yang optimal dan membantu dalam pembentukan karakter disiplin siswa.

c. Indikator Kedisiplinan Siswa

Indikator yang menunjukkan perubahan dalam hasil belajar siswa sebagai hasil dari ketaatan terhadap peraturan sekolah meliputi kemampuan mengatur waktu belajar, kerajinan dan keteraturan dalam belajar, perhatian di kelas, serta ketertiban di kelas (Firma, 2023).

1) Kemampuan mengatur waktu belajar.

Waktu adalah serangkaian momen yang terjadi dalam suatu proses, tindakan, atau keadaan. Sebagai urutan momen yang bergerak secara berkesinambungan, waktu harus diatur, diorganisir, dan dibagi dengan baik untuk memanfaatkannya secara optimal.

2) Kerajinan dan keteraturan dalam belajar.

Kerajinan berarti suka, sering, berkelanjutan, dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan sesuatu. Sikap rajin dan teratur dalam belajar tidak muncul secara otomatis, melainkan terbentuk melalui usaha, latihan, dan kebiasaan yang terus dipraktikkan.

3) Perhatian di kelas.

Perhatian adalah sikap dan tindakan yang mencakup mendengarkan dan melihat dengan sungguh-sungguh terhadap apa yang sedang dihadapi. Dalam konteks pembelajaran di kelas, perhatian siswa seharusnya terfokus pada pelajaran yang sedang berlangsung.

4) Ketertiban di kelas.

Siswa diharapkan menjaga ketertiban dengan menahan diri dari melakukan hal-hal yang dapat mengganggu ketenangan dan keteraturan dalam kelas.

1. Manajemen Diri (*Self Managment*)

a. Pengertian Manajemen Diri (*Self Management*)

Self-management adalah sebuah proses di mana seseorang mampu mengubah sikap atau perilaku mereka sendiri dengan

menggunakan strategi tertentu untuk menjadi lebih baik. Selain itu, *self-management* juga merujuk pada perubahan internal terkait perilaku yang dilakukan melalui penerapan strategi atau teknik khusus.

Pelatihan *self-management* memberikan manfaat kepada siswa dalam perencanaan, pengorganisasian, dan pengawasan diri, sehingga mereka dapat bertindak lebih positif, aktif, dan produktif. *Self-management* yaitu strategi untuk mengubah perilaku di mana individu secara aktif mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri menggunakan teknik atau kombinasi teknik tertentu (Isnaini & Taufik, 2015) .

Ambarsari (2017) menjelaskan bahwa pelatihan *self-management* melibatkan pengaturan lingkungan, penetapan tujuan spesifik, dan pemberian konsekuensi atas tindakan, yang memungkinkan individu untuk memiliki kontrol lebih besar atas kehidupan mereka. Menurut Isnaini & Taufik (2015) keberhasilan pelatihan *self-management* tergantung pada individu itu sendiri, dengan guru yang berperan sebagai pengusul ide, dan konselor yang membantu merancang program. Dalam pelatihan *self-management*, perubahan perilaku utama biasanya berasal dari dalam diri individu. Ambarsari (2017) menambahkan bahwa tujuan dari pelatihan *self-management* adalah untuk mendorong individu agar dapat memanfaatkan potensi mereka dalam aspek emosional, perilaku,

dan intelektual, guna meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri serta orang lain.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *self management* atau perilaku pengelolaan diri merupakan metode untuk mengatur dan mengontrol diri secara optimal, serta sebagai bentuk tanggung jawab dalam menjalankan tugas atau pekerjaan demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan

b. Karakteristik *Self Management*

Menurut Nugraningsih (2023) karakteristik dari *self management* meliputi hal-hal berikut:

1. Klien mengidentifikasi serta mencatat perilaku awal yang menjadi sasaran dan konsekuensinya, sambil memperkirakan keyakinan terhadap kemampuan mencapai perilaku yang diinginkan.
2. Klien menetapkan perilaku yang ingin dicapai serta arah perubahan yang diharapkan, sambil menilai keyakinan mereka dalam meraih tujuan tersebut.
3. Membantu dalam merumuskan berbagai kemungkinan strategi untuk manajemen diri.
4. Strategi yang dipilih diterapkan secara konsisten.
5. Klien secara verbal berkomitmen untuk mengambil langkah-langkah perbaikan.

6. Memfasilitasi klien dalam mendapatkan instruksi dan contoh dari strategi yang telah dipilih.
7. Klien mempraktikkan strategi yang telah dipilih.
8. Klien mengaplikasikan strategi tersebut dalam konteks nyata.
9. Klien mencatat penggunaan strategi pada perilaku yang menjadi sasaran.
10. Klien meninjau datanya sendiri dengan bimbingan untuk melakukan revisi program bila diperlukan.
11. Data yang telah direkam ditampilkan dalam bentuk grafik atau laporan untuk memperkuat diri dan mendapatkan dukungan dari lingkungan.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Management*

Salah satu faktor penting yang memengaruhi *self management* adalah lingkungan. Lingkungan sosial yang mendukung, serta sikap atau respons dari orang-orang di sekitarnya, dapat membentuk perilaku seseorang. Ketika individu menerima respons positif dari lingkungannya, mereka cenderung lebih mudah menerima diri sendiri. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menjadi hambatan bagi individu untuk mengembangkan potensinya, sehingga membuatnya sulit untuk menerima diri sepenuhnya, meskipun ia menyadari kemampuan yang dimilikinya

Menurut Junaidi (2010) beberapa faktor yang dianggap memengaruhi *self management* adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan

Penyesuaian diri dianggap penting untuk menjaga kesehatan fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh keseimbangan antara perasaan dan emosi yang diperlukan untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal.

2. Keterampilan

Kemampuan seseorang dalam mengelola hidupnya dapat dilihat dari seberapa baik mereka menjalankan keterampilan tertentu. Ketika individu memiliki keahlian dalam bidang tertentu, mereka cenderung mampu mencapai tujuan hidupnya.

3. Aktivitas

Orang dengan imajinasi moral yang kuat cenderung mampu mengembangkan aktivitas hidup mereka dengan baik, yang akhirnya memberikan manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

4. Identitas diri

Identitas diri melibatkan pengaturan prinsip secara konsisten. Hal ini berguna untuk mengukur pemahaman individu

dan mengevaluasi kondisi diri, yang kemudian dapat memengaruhi tindakan yang diambil seseorang.

d. Aspek-Aspek *Self Management*

Menurut Supriyati (2013) ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan *self management* dalam belajar bagi siswa yaitu:

(1) pendorongan diri (*self motivation*), (2) penyusunan diri (*self organization*), (3) pengendalian diri (*self control*), (4) pengembangan diri (*self development*).

1) Pendorongan diri (*self motivation*)

Syarat seorang siswa untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Dorongan dari dalam diri individu tanpa adanya motivasi dari orang lain akan meningkatkan minat dan tekad yang kuat untuk belajar. Hal ini memudahkan mereka untuk berkonsentrasi saat belajar, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, mampu belajar dalam jangka waktu yang lebih lama, serta merasakan kepuasan batin karena proses belajar membantu memperluas pengetahuan mereka terhadap hal-hal yang dipelajari.

2) Penyusunan diri (*self organization*)

Penyusunan diri adalah proses pengelolaan yang optimal terhadap pikiran, energi, dan waktu. Dapat pula diartikan sebagai upaya untuk mengatur dan mengelola segala aspek yang

terkait dengan pikiran, waktu, tempat, benda, serta sumber daya lainnya yang mendukung terbentuknya manajemen diri. Ketika semua hal ini diatur secara efektif, kehidupan individu akan menjadi lebih efisien.

3) Pengendalian diri (*self control*)

Pengendalian diri adalah upaya seseorang untuk memperkuat tekad dalam mendisiplinkan keinginan. Ketika seseorang memiliki kontrol diri yang kuat, muncul tekad atau dorongan yang kuat untuk menyelesaikan tugas yang harus dilakukan. Keinginan tersebut akan mendorong munculnya semangat untuk mencapai apa yang diinginkan. Selain itu, pengendalian diri yang baik dapat membantu individu menghindari hal-hal yang tidak penting dan fokus pada prioritas utama, seperti belajar bagi seorang siswa.

4) Pengembangan diri (*self development*)

Pengembangan diri adalah upaya untuk menyempurnakan atau meningkatkan diri dalam berbagai aspek. Pengembangan diri yang utuh melibatkan semua sumber daya pribadi seorang siswa, yaitu:

- 1) Kecerdasan intelektual: untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan yang berguna dalam kehidupan.

- 2) Kepribadian: untuk mengembangkan budi pekerti yang mulia dan perilaku yang etis.
- 3) Sosial: untuk menumbuhkan keinginan memajukan masyarakat dan membantu mereka yang kurang beruntung.
- 4) Kesehatan fisik dan kesejahteraan mental: untuk menjaga kondisi tubuh dan keseimbangan batin.

2) Teknik Self Management

a. Pengertian Teknik *Self management*

Teknik *self-management* merupakan metode untuk mengatur, memotivasi, mengorganisir, dan mengendalikan diri sendiri, serta mengembangkan potensi dalam merencanakan kehidupan terkait aktivitas yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini, teknik *self-management* yang dimaksud adalah memberikan kepada peserta didik langkah-langkah untuk mengelola diri agar dapat menyesuaikan jadwal kegiatan mereka dengan lebih efektif.

Definisi konseptual dari manajemen diri adalah perilaku siswa yang menunjukkan tanggung jawab atas pengaturan perilakunya sendiri, dengan tujuan untuk meningkatkan kemandirian, kemandirian, dan kemampuan untuk memproyeksikan masa depan. *Self management* merupakan penerapan terbaru dari pandangan behavioristik dalam pembelajaran, yang bertujuan untuk

membantu siswa dalam mengontrol aktivitas belajarnya (Imran, 2020).

Menurut Nurin (2019) *self management* mencakup beberapa elemen seperti pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan positif (*self-reward*), kontrak pribadi (*self-contracting*), dan pengendalian rangsangan (*stimulus control*).

a. Pemantauan diri (*self-monitoring*):

bahwa tahap pemantauan diri melibatkan konseli yang secara sengaja mengamati dan mencatat perilakunya sendiri dengan cermat. Hal-hal yang perlu diperhatikan termasuk frekuensi, intensitas, dan durasi perilaku tersebut. Selama proses ini, konseli mengamati dan mencatat segala aspek dari interaksinya dengan lingkungan, termasuk perilaku masalah, penyebabnya (*antecedents*), dan konsekuensinya.

b. Penguatan positif (*self-reward*)

digunakan untuk membantu konseli dalam mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Penguatan positif melibatkan penyesuaian lingkungan dan faktor penyebab untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Hadiah ini dimanfaatkan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku yang diharapkan. Asumsi dasar dari teknik ini adalah bahwa hadiah yang diberikan sendiri memiliki

efek yang sama dengan hadiah eksternal yang mendorong perilaku target.

c. Perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*)

adalah proses untuk mengubah perilaku dengan memperhatikan konsekuensi atau tujuan yang ingin dicapai. Beberapa langkah dalam *self-contracting* meliputi:

1. Konseli merencanakan perubahan pada pikiran, perilaku, dan perasaannya yang diinginkan,
2. Konseli meyakini perubahan yang ingin dicapainya,
3. Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga dalam program manajemen dirinya,
4. Konseli menerima tanggung jawab atas risiko yang terkait dengan program manajemen diri yang dilakukannya,
5. Semua perubahan yang diharapkan oleh konseli pada dasarnya ditujukan untuk kebaikan dirinya sendiri.
6. Konseli menyusun peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalankan proses manajemen diri.

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*)

Tahap di mana evaluasi dilakukan terhadap penerapan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan setelah periode tertentu. Teknik ini berfokus pada upaya untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

Self-management dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk membuat seseorang lebih efektif dalam mengontrol dirinya sendiri. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-management* adalah metode pengelolaan diri atau upaya untuk memotivasi diri. Teknik ini sangat penting bagi manusia agar dapat memberikan manfaat dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa yang tinggal di asrama, karena mereka harus mengikuti lebih banyak aktivitas.

Penelitian ini lebih difokuskan pada penggunaan teknik *self-management* untuk membantu siswa yang mengalami penundaan akademis, dengan tujuan agar mereka dapat lebih baik dalam mengatur diri selama menjalani berbagai kegiatan di asrama. Peningkatan *self-management* dalam diri siswa akan dilakukan melalui dorongan dan motivasi. Ketika seseorang mampu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya, maka dapat disimpulkan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan *self-management* yang baik.

3) Tujuan Teknik Self Management

Pengaruh teori kognitif terhadap masalah-masalah *self-management* berkaitan dengan kesalahan dalam membentuk konstruksi atau pemahaman kognitif tentang dunia, orang-orang di sekitar kita, atau diri sendiri. Instruksi diri (*self-instruction*) pada

dasarnya merupakan bentuk restrukturisasi dari aspek kognitif. Pentingnya hal ini terlihat dari fakta bahwa pernyataan terhadap diri sendiri memiliki dampak yang sebanding dengan pernyataan yang dibuat orang lain tentang dirinya. Masalah-masalah yang dapat diatasi dengan teknik manajemen diri (*self-management*) antara lain:

- a. Perilaku yang tidak melibatkan orang lain secara langsung namun tetap mengganggu orang lain maupun diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul secara tidak terduga, sehingga pengawasan dari orang lain menjadi kurang efektif, seperti dalam kasus berhenti merokok atau menjaga pola makan.
- c. Perilaku yang terbentuk secara verbal dan berkaitan dengan evaluasi serta pengendalian diri, seperti kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan.
- d. Tanggung jawab untuk mengubah atau mempertahankan perilaku terletak pada konseli itu sendiri. Misalnya, konseli yang sedang menyelesaikan skripsi.

Tujuan dari *self management* adalah untuk mengatur perilaku yang bermasalah, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bekerja sama untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Setelah sesi konseling selesai, diharapkan klien mampu membentuk perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, mengembangkan keterampilan baru sesuai harapan, mempertahankan keterampilan tersebut di luar sesi

konseling, serta menciptakan perubahan yang stabil dan berkelanjutan melalui prosedur yang tepat.

2. Manfaat Teknik *Self Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*Self Management*), tanggung jawab atas keberhasilan konseling sepenuhnya berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pemicu ide, fasilitator yang membantu merancang program, serta sebagai motivator bagi konseli. Teknik *self management* memberikan dampak yang sangat positif bagi individu yang menerapkannya, dan juga bagi orang lain. Seseorang yang mampu mengelola dirinya dengan baik akan menjadi pribadi yang bijaksana, adil, dan memiliki kesadaran diri yang tinggi.

3. Pelaksanaan Teknik *Self Management*

Dalam *self-management*, terdapat beberapa tahapan yang perlu dilalui, sebagaimana dikemukakan oleh Agustina (2020) *Self-management* dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dengan monitoring diri atau observasi diri, kemudian tahap evaluasi, dan diakhiri dengan tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman.

- a. Monitoring diri atau observasi diri adalah tindakan di mana seseorang mengamati dan mencatat perilaku diri sendiri secara cermat.

- b. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan perilaku sebelumnya dengan perilaku yang ingin diubah.
- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman adalah fase di mana seseorang mengatur dirinya sendiri berdasarkan hasil evaluasi tersebut.

Selain pendapat yang telah dijelaskan sebelumnya, Uno (2007) juga mengemukakan bahwa *self-management* secara umum terdiri dari tiga langkah: menetapkan tujuan, memonitor dan mengevaluasi kemajuan, serta memberikan penguatan diri. Berikut penjelasan dari pendapat tersebut:

- a. Menetapkan tujuan dalam menetapkan tujuan, kita perlu mengetahui apa yang ingin dicapai dari tindakan yang dilakukan. Tujuan harus ditetapkan sendiri berdasarkan kreativitas pribadi, dan akan lebih efektif jika dapat dicapai dalam waktu singkat, bukan jangka panjang.
- b. Memonitor dan mengevaluasi kemajuan Setiap perubahan atau tindakan yang dilakukan perlu dicatat dan dievaluasi untuk melihat sejauh mana perkembangan yang terjadi. Misalnya, ketika guru meminta kita menyelesaikan tugas tanpa pengawasan, ini mengajarkan individu untuk menjadi mandiri.
- c. Penguatan diri Penguatan diri memiliki sisi positif dan negatif. Ketika kita berhasil, kita memberikan penghargaan kepada diri

sendiri, sedangkan jika gagal, kita memberikan hukuman sebagai bentuk evaluasi diri.

Dapat disimpulkan bahwa *self-management* yang baik melibatkan beberapa tahapan yang harus dilalui agar semuanya berjalan dengan lancar. Ada tiga tahapan utama: tahap monitoring diri, tahap evaluasi, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman. Selain itu, pendapat lain menyebutkan tiga langkah serupa, yaitu menetapkan tujuan, mencatat dan mengevaluasi kemajuan, serta penguatan diri. Kedua pandangan ini memiliki tiga tahapan yang secara esensial serupa. Setiap tahapan ini perlu dilalui agar seseorang memiliki kemampuan *self-management* yang efektif.

2. Layanan Konseling Individu

a. Pengertian Konseling individu

Konseling individu adalah layanan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada seorang konseli untuk membantu menyelesaikan masalah pribadi yang dihadapi konseli. Dalam suasana tatap muka, terjadi interaksi langsung antara konselor dan konseli, di mana mereka mendiskusikan berbagai aspek terkait permasalahan konseli. Diskusi ini bersifat mendalam, mencakup hal-hal penting tentang diri konseli, termasuk yang bersifat sangat pribadi atau rahasia. Selain itu, pembahasan juga meluas ke berbagai sisi permasalahan, namun tetap diarahkan secara spesifik untuk

menyelesaikan masalah yang dihadapi. Layanan konseling individu menjadi inti dari seluruh pelayanan konseling secara keseluruhan.

Konseling individu dapat didefinisikan sebagai proses interaksi yang membantu konseli memahami dirinya sendiri dan lingkungannya untuk mencapai tujuan serta nilai-nilai yang akan memengaruhi perilakunya di masa depan (Anindar 2024). Proses ini terjadi dalam hubungan profesional antara konselor dan konseli. Oleh karena itu, seorang konselor adalah tenaga profesional yang telah mendapatkan pelatihan dan pengalaman untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya.

Layanan konseling individu adalah layanan yang memungkinkan siswa untuk menerima bimbingan secara langsung melalui tatap muka dengan guru BK. Layanan ini bertujuan untuk membahas dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi siswa. Proses pelaksanaan konseling dalam mengatasi permasalahan siswa dapat dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu: a) mengenali dan memahami masalah, b) melakukan analisis secara tepat, c) menerapkan solusi dan menyelesaikan masalah, d) melakukan evaluasi (meliputi evaluasi awal, proses, dan akhir), serta melakukan tindak lanjut (Kasmadi, 2018)

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana layanan bimbingan dan konseling dapat berperan dalam membantu siswa membangun sikap disiplin.

Keberhasilan proses konseling individu sangat bergantung pada kemampuan konselor dalam melaksanakan wawancara konseling. Kemampuan konselor tidak hanya terlihat dari kecakapannya dalam melakukan wawancara, tetapi juga dari kemahirannya dalam mendengarkan. Di sisi lain, konseli juga harus menunjukkan sikap terlibat, terbuka, dan mampu membuat keputusan (Anindar 2024). Oleh karena itu, wawancara menjadi langkah penting yang perlu dilakukan untuk mengungkap permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Wawancara adalah suatu bentuk dialog yang dilakukan oleh pewawancara dengan tujuan memperoleh informasi dari narasumber.

b. Tujuan Layanan Konseling Individu

Tujuan utama dari konseling individu adalah membantu klien untuk menyusun kembali masalah yang dihadapinya serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri dan perasaan ketidakmampuan. Selain itu, konseling bertujuan untuk membantu klien dalam memperbaiki pandangan terhadap lingkungan di sekitarnya, sehingga klien dapat mengarahkan perilaku dan mengembangkan kembali minat sosialnya.

Anindar (2024) Tujuan khusus dalam layanan konseling individu terkait langsung dengan fungsi konseling yang secara menyeluruh, yaitu:

- b. Melalui layanan konseling individu, klien dapat memahami secara mendalam dan menyeluruh permasalahan yang dihadapi dengan cara yang positif dan dinamis (fungsi pemahaman).
 - c. Pemahaman ini diarahkan pada pengembangan persepsi, sikap, dan tindakan yang mendukung penyelesaian masalah yang dihadapi klien (fungsi pengembangan atau pemeliharaan)
 - d. Pemeliharaan dan pengembangan potensi serta unsur positif dalam diri klien diperkuat dengan penyelesaian masalah, sehingga diharapkan dapat mencegah timbulnya masalah baru (fungsi pencegahan)
 - e. Pengembangan dan pemeliharaan potensi serta unsur positif dalam diri klien diperkuat dengan penyelesaian masalah, sehingga diharapkan dapat mencegah timbulnya masalah baru (fungsi pencegahan).
 - f. Apabila masalah yang dialami klien terkait dengan pelanggaran hak-hak klien yang menyebabkan penderitaan, layanan konseling individu dapat berfokus pada tujuan advokasi untuk membela hak klien (fungsi advokasi).
- c. Tahap - tahap Layanan Konseling Individu

Kusmawati (2019) Secara umum, proses konseling individu terbagi menjadi tiga tahapan yaitu :

1. Tahap Awal Konseling

Tahap ini dimulai sejak klien bertemu dengan konselor hingga proses konseling berjalan, di mana konselor dan klien bersama-sama mendefinisikan permasalahan klien berdasarkan isu, perhatian, atau masalah yang dihadapi. Proses pada tahap awal ini meliputi :

a. Membangun hubungan konseling

Hubungan konseling dianggap bermakna jika klien aktif berpartisipasi dalam diskusi dengan konselor. Hubungan ini disebut *working relationship*, yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna, dan bermanfaat. Keberhasilan proses konseling individu sangat bergantung pada keberhasilan tahap awal ini. Terdapat beberapa kunci keberhasilan, yaitu:

1. Keterbukaan konselor, yang ditunjukkan melalui sikap yang jujur, tulus, dan menghargai klien.
2. Keterbukaan klien, di mana klien secara jujur mengungkapkan perasaan, isi hati, dan harapannya. Keterbukaan klien dipengaruhi oleh kemampuan konselor untuk menciptakan kepercayaan dengan menunjukkan sikap kejujuran, pengertian, dan penghargaan.

3. Kemampuan konselor untuk terus melibatkan klien, memastikan bahwa klien tetap terlibat aktif selama proses konseling berlangsung.

b. Menyusun dan menyepakati definisi masalah

Apabila hubungan konseling telah terjadi dengan baik dan klien aktif terlibat, maka kerjasama antara konselor dan klien akan memungkinkan untuk mengidentifikasi dan memperjelas isu, perhatian, atau masalah yang dihadapi klien.

2. Tahap pertengahan (tahap kerja)

Berdasarkan definisi masalah klien yang telah disepakati pada tahap awal, langkah berikutnya adalah fokus pada: (1) eksplorasi lebih lanjut terhadap masalah klien, dan (2) menentukan bantuan yang akan diberikan dengan menilai kembali aspek-aspek yang telah dieksplorasi dari masalah klien. Penilaian ulang terhadap masalah yang dihadapi klien akan memberikan perspektif baru dan alternatif yang mungkin berbeda dari pemahaman sebelumnya, yang dapat membantu klien dalam membuat keputusan dan tindakan yang lebih tepat. Dengan perspektif baru ini, klien akan mengalami dinamika perubahan diri. Tanpa perspektif yang jelas, klien akan kesulitan untuk mengalami perubahan.

3. Tahap akhir konseling

Tahap akhir konseling dapat dikenali melalui beberapa indikator, yaitu: (a) penurunan kecemasan klien, yang dapat diketahui setelah konselor menanyakan kondisi kecemasan klien; (b) terjadinya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis; (c) adanya rencana hidup masa depan dengan program yang jelas; (d) perubahan sikap positif, di mana klien mulai mampu mengoreksi diri dan menghilangkan kecenderungan untuk menyalahkan faktor eksternal, seperti orang tua, guru, teman, atau situasi yang tidak menguntungkan.

a. Pelaksanaan Layanan Konseling Individu

Kusmawati (2019) Sebelum sesi konseling dimulai, konselor dapat mempelajari informasi klien melalui catatan kumulatif dan hasil dari berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data tersebut terkumpul, langkah berikutnya adalah merangkum informasi tersebut dan melakukan diagnosis untuk mengidentifikasi masalah yang dialami klien beserta penyebabnya. Adapun beberapa tahap dalam melaksanakan konseling individu sebagai berikut :

1. Menyampaikan perhatian dan keprihatinan dapat membantu membangun kesadaran klien akan perlunya bantuan.

Klien datang dengan beragam alasan dan tujuan, beberapa dengan tujuan yang jelas, sementara lainnya belum memiliki kejelasan. Secara umum, mereka berupaya mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Sikap peduli dan perhatian

dari konselor dapat mendorong klien untuk memiliki keinginan dan motivasi dalam menyelesaikan masalahnya. Hal ini juga mendorong klien untuk bersikap serius dan jujur mengenai apa yang sedang mereka alami.

2. Membangun hubungan antara konselor dan klien ditandai dengan adanya kepercayaan dan keyakinan yang didasari oleh keterbukaan serta kejujuran.

Pada tahap kedua dalam proses konseling ini, diharapkan tercipta hubungan yang memungkinkan klien merasa nyaman untuk mempercayai konselor sepenuhnya. Dengan adanya kepercayaan tersebut, konselor dapat lebih mudah memberikan bantuan dan solusi yang tepat kepada klien.

3. Menetapkan tujuan dan mengeksplorasi berbagai opsi dilakukan melalui kerja sama antara konselor dan klien.

Apabila tujuan yang disampaikan oleh klien masih kurang jelas atau tidak sesuai dengan maksud konseling, konselor akan mengambil langkah untuk mengeksplorasi lebih dalam masalah tersebut. Konselor dapat menyediakan berbagai pilihan dan alternatif tujuan konseling yang relevan, kemudian meminta klien untuk memilih. Pendekatan ini bertujuan agar proses konseling dapat berlangsung secara efektif dan terarah.

4. Menangani permasalahan

Konselor berupaya mengidentifikasi masalah utama yang perlu diselesaikan terlebih dahulu, sambil menyisihkan permasalahan lain yang tidak relevan. Hal ini penting karena klien sering kali datang tanpa mengungkapkan permasalahan sebenarnya atau membawa berbagai persoalan sekaligus.

5. Menumbuhkan kesadaran

Konselor mengarahkan klien untuk memahami secara jelas dan mendalam masalah yang dihadapinya. Melalui pencapaian wawasan atau pemahaman (*insight*), klien dapat menyadari situasi yang sedang dialaminya dan menentukan langkah yang perlu diambil untuk menyelesaikan masalah tersebut.

6. Merancang langkah tindakan

Setelah klien memperoleh pemahaman yang lebih baik melalui wawasan (*insight*), langkah selanjutnya adalah mengambil tindakan untuk menyelesaikan permasalahan. Namun, klien sering kali merasa bingung atau ragu dalam menentukan tindakan yang tepat. Dalam situasi ini, konselor berperan membantu klien menyusun rencana dan melaksanakan tindakan berdasarkan wawasan yang telah diperoleh, sehingga solusi dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan klien.

7. Evaluasi hasil dan penutupan konseling

Keputusan untuk mengakhiri proses konseling dilakukan melalui kesepakatan antara konselor dan klien. Penutupan konseling tidak perlu dianggap sebagai sesuatu yang terlalu formal atau berat, karena dalam banyak kasus, konseling dirancang dengan struktur yang mencakup sesi pembukaan dan penutupan sebagai bagian dari prosesnya.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Berikut ini adalah beberapa penelitian mahasiswa terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto et al., (2021) dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA N1 Sedayu” menunjukkan bahwa metode *online* terbukti cukup efektif untuk meningkatkan kedisiplinan diri siswa. Pelatihan metode *online* dilaksanakan dimasa pandemi virus covid-19. Perbedaan penelitian di atas, dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah terletak pada subjek penelitian yang mana penelitian terdahulu menggunakan metode *online* sedangkan yang dilakukan peneliti menggunakan metode *offline*.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Fajriani (2016) dengan judul “*Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa” bahwa penelitian *self management* di SMA N 5 Banda Aceh Pada tahap awal

sebelum diberikan *treatment* dengan teknik *self management*, siswa menunjukkan tingkat disiplin belajar yang rendah. Pelaksanaan konseling dengan teknik *self management* dilakukan dalam situasi kelompok. Letak perbedaan penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan penelitian terdahulu adalah terdapat dalam penggunaan metode layanan yang digunakan. Layanan yang digunakan oleh penulis menggunakan metode layanan konseling individu. Sedangkan yang dilakukan oleh penelitian di atas menggunakan metode layanan konseling kelompok.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Manurung & Darmayanti (2024) dengan judul “ Penerapan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah SMA ”ditemukan bahwa, penerapan teknik *self-management* terbukti cukup efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Persamaannya adalah terletak pada teknik yang digunakan.
- 4) Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Umam et al., (2023) dengan judul “Teknik *Self Management* pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa” Berdasarkan analisis terhadap setiap subjek dalam kelompok eksperimen, disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Management* memiliki dampak signifikan pada tiap subjek. Pemberian layanan konseling kelompok melalui teknik *self-management* membantu siswa menjadi pribadi yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh penulis

mempunyai perbedaan dengan penelitian di atas, perbedaannya terletak pada penggunaan metode layanan yang digunakan. Sedangkan persamaannya terletak pada variabel *independent* dan variabel *dependent*.

C. Kerangka Pikir

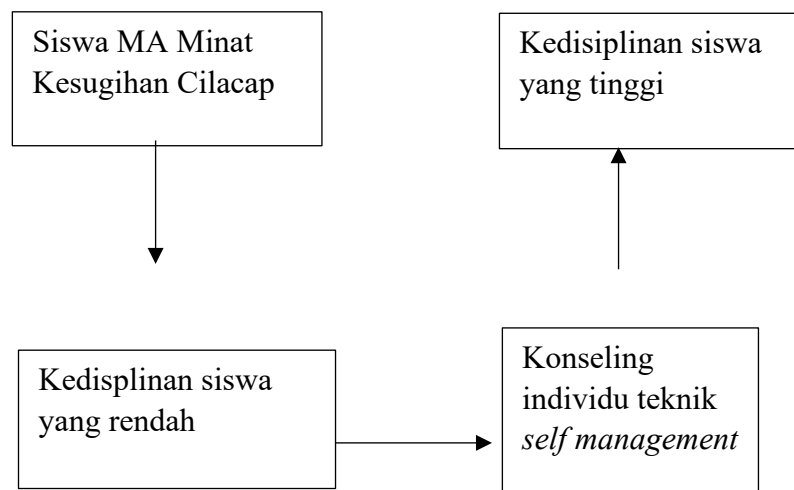
Menurut Sugiyono (2013), kerangka berfikir adalah sebuah alur atau pola yang digunakan peneliti sebagai dasar dalam melaksanakan penelitian terhadap objek yang dituju. Kerangka pemikiran ini berfungsi sebagai panduan berpikir untuk membantu peneliti menyusun penelitian yang terarah sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian.

Kerangka berpikir dalam proses pembelajaran di sekolah sangat penting, karena disiplin diri berperan signifikan dalam mempengaruhi kualitas belajar siswa. Jika disiplin siswa baik, maka hasil belajarnya juga akan baik. Sebaliknya, jika kedisiplinan buruk, hal ini dapat berdampak negatif pada prestasi belajar siswa, bahkan membuat mereka menjadi acuh tak acuh dan tidak mencapai hasil yang optimal.

Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menerapkan teknik *self-management*, yang berfungsi sebagai alat untuk memperbaiki ketidakdisiplinan siswa. Dalam teknik ini, siswa diberikan panduan yang sesuai dengan kebutuhannya serta arahan tentang bagaimana

menerapkan metode tersebut. Dengan metode ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku pada siswa yang kurang disiplin.

Kerangka pemikiran ini lebih lanjut dijelaskan pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian yang masih perlu diuji secara empiris. Dengan demikian, hipotesis berfungsi sebagai respons awal terhadap perumusan masalah penelitian, dan hipotesis yang diuji dalam penelitian deskriptif disebut sebagai hipotesis deskriptif, yaitu dugaan atau jawaban sementara terkait masalah deskriptif dengan satu variabel tunggal atau mandiri. Dalam penelitian deskriptif, terdapat dua jenis hipotesis: Hipotesis Alternatif (H_a) dan Hipotesis Nol (H_o). Hipotesis alternatif adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variabel atau lebih, menyatakan adanya perbedaan

dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibedakan. Sementara yang dimaksud dengan hipotesis nol (H_0) adalah hipotesis yang menunjukkan tidak adanya saling hubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.

1. H_0 = Kedisiplinan teknik *self management* tidak efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa MA Minat Kesugihan Cilacap.
2. H_a = Kedisiplinan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa MA Minat Kesugihan

