

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 rectangular postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and 'EABAOX111490376'.

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

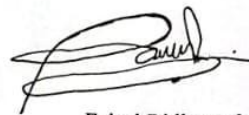
Pembimbing I



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



Page 2 of 106 - Integrity Overview

Submission ID: trnold::1:3619550732

18% Overall Similarity

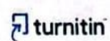
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text

Top Sources

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



Page 2 of 106 - Integrity Overview

Submission ID: trnold::1:3619550732

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, Arsyah. 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 prosesnya. 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 purple ink, appearing to read 'Alfia Ade Susanti'.

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	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah.....	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
BAB II.....	13
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori.....	13
1) Kedisiplinan Belajar	13
2) Teknik Self Management	25
3) Tujuan Teknik Self Management.....	28
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	41
C. Kerangka Pikir	43
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III	46
METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47

C.	Populasi dan Sampel penelitian	47
1.	Populasi	47
2.	Sampel	48
D.	Variabel Penelitian	48
1.	Variabel <i>dependent</i> (terpengaruh)	49
2.	Variabel <i>independent</i>	49
E.	Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	49
1.	Wawancara	49
2.	Observasi	50
3.	Angket	50
F.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
1.	Validitas	53
2.	Analisis Data	57
BAB IV	59	
HASIL DAN PEMBAHASAN	59	
A.	Gambaran Umum Tempat Penelitian	59
B.	Hasil Penelitian	62
BAB V	82	
SIMPULAN	82	
1.	Simpulan	82
2.	Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86	
LAMPIRAN	88	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Instrumen Kedisiplinan Siswa	51
Tabel 3. 2 Tolak Ukur Pilihan Angket	53
Tabel 3. 3 Validitas Instrumen	54
Tabel 3. 4 Reliabilitas Stsistik.....	56
Tabel 4. 1 Kategori Skor Tingkat Kedisiplinan Siswa.....	63
Tabel 4. 2 Skor <i>Pretest</i> Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Dengan Teknik <i>Self Management</i>	65
Tabel 4. 3 Skor <i>Posttest</i> Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Dengan Teknik <i>Self Management</i>	73
Tabel 4. 4 <i>paired Sample Test</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pikir.....	44
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket	88
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	91
Lampiran 3. Dokumentasi Pra Penelitian.....	95
Lampiran 4. Perlakuan <i>treatmemnt</i>	95
Lampiran 5. Surat permohonan menjadi validator.....	96
Lampiran 6. Saran dan komentar validator	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses yang dijalani oleh manusia yang melibatkan berbagai tahapan pembelajaran untuk memperoleh pemahaman, pengetahuan, dan perilaku yang tepat. Sama seperti di sekolah, pendidikan di sana juga bertujuan untuk mendidik dan membimbing perilaku siswa dari yang kurang baik menjadi lebih baik. Harapannya, siswa akan memiliki karakter yang positif serta berperilaku baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah (Anggraini & Daulay, 2023).

Pendidikan juga merupakan upaya individu untuk mengembangkan potensi diri, seperti kemampuan mengendalikan diri, memiliki akhlak yang baik, membentuk pribadi yang semakin berkualitas, serta meningkatkan kecerdasan dan keterampilan. Mengapa pendidikan penting? Karena pendidikan menjadi bekal penting dalam menghadapi kehidupan saat ini, esok, dan masa depan. Pendidikan juga memiliki peran krusial dalam pembentukan karakter manusia, sehingga individu dapat mengendalikan dirinya dengan baik.

Salah satu indikator keberhasilan dalam pendidikan adalah kedisiplinan belajar. Kedisiplinan adalah kesadaran individu dan proses membiasakan diri untuk mematuhi dan menjalankan aturan atau norma yang berlaku di masyarakat (Anggraini & Daulay, 2023). Kedisiplinan belajar

merupakan cara untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri selama proses belajar mengajar. Kedisiplinan dalam belajar melibatkan kesiapan untuk mematuhi aturan selama kegiatan belajar, yang pada akhirnya dapat meningkatkan perilaku seperti kecakapan, sikap, kebiasaan, pengetahuan, atau pemahaman. Kedisiplinan belajar adalah perilaku yang terbentuk melalui serangkaian proses yang mencerminkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, keteraturan, kesetiaan, dan ketertiban dalam proses belajar mengajar (Anggraini & Daulay, 2023).

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar adalah perilaku yang didasarkan pada kesadaran diri, yang menunjukkan ketaatan atau kepatuhan terhadap peraturan, tata tertib, dan norma yang berlaku dalam proses pembelajaran. Kedisiplinan ini mencakup aturan yang ditetapkan oleh guru, sekolah, maupun oleh siswa itu sendiri, yang berperan dalam mengubah perilaku siswa.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pembentukan disiplin sebagai perilaku yang teratur dan berpola (Ahmad, 2019) yaitu

a) Faktor internal

Faktor internal mengacu pada aspek yang berasal dari dalam diri individu, yang dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis. Kondisi fisik meliputi kesehatan tubuh atau kondisi biologis yang memungkinkan seseorang menjalankan tugasnya dengan baik. Sementara itu, kondisi psikis mencakup kesehatan mental yang stabil,

di mana individu mampu memahami dan mematuhi norma-norma yang berlaku di masyarakat dan lingkungan keluarga.

b) Faktor eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan luar individu, terdiri dari tiga elemen utama. Pertama, lingkungan keluarga yang memegang peran sentral karena keluarga merupakan tempat pertama dalam proses pembentukan disiplin. Kedua, kondisi di sekolah.

Tugas utama siswa di sekolah adalah belajar, dan dengan belajar mereka dapat berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimilikinya. Untuk mendukung proses belajar yang efektif, siswa perlu memiliki kemampuan *self-management* yang baik. Setiap siswa perlu mengatur dan mengelola dirinya secara efektif, terutama dalam kegiatan belajar.

Teknik *self management* merujuk pada metode dalam terapi *kognitif-behavioral* yang dirancang untuk membantu siswa dalam mengendalikan dan mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih positif. Teknik ini bertujuan untuk melatih individu dalam meningkatkan keterampilan mereka guna memodifikasi perilaku secara mandiri. Selain itu, teknik *self management* dapat digunakan untuk mencapai empat tujuan utama: pertama, meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam menjalani aktivitas sehari-hari; kedua, menghentikan kebiasaan yang tidak diinginkan; ketiga, membentuk perilaku hidup yang lebih baik; dan keempat, menguasai keterampilan yang menantang (Hasanah & Fitriani, 2023).

Self-management dalam belajar adalah kemampuan yang berkaitan dengan pemahaman terhadap diri sendiri dan keterampilan dalam mengarahkan perubahan perilaku untuk belajar melalui pengelolaan stimulus dan respons, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Dengan kata lain, *self-management* dalam belajar mencakup kemampuan individu untuk mengelola potensi diri dan faktor lingkungan guna mengatur perilaku mereka dalam belajar.

Self-management adalah kemampuan untuk memotivasi diri agar terus berkembang, mengelola semua aspek potensi diri, mengontrol kemampuan untuk mencapai hal-hal positif, serta mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Supriyati, 2013).

Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Sugiarto et al., (2021) dengan judul “Efektivitas Pelatihan *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMAN 1 Sedayu” menyimpulkan bahwa Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat peningkatan tingkat kedisiplinan yang lebih tinggi pada siswa yang menerima pelatihan *self management* dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan pelatihan tersebut. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi mereka untuk terus mengembangkan keterampilan manajemen diri dalam upaya melakukan perubahan perilaku lainnya, baik di lingkungan rumah, sekolah, maupun masyarakat.

Menurut penelitian Umam et al., (2023) dengan judul “Teknik *Self Management* pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan

Siswa” disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat membantu individu menjadi pribadi yang lebih baik. Melalui pengelolaan waktu yang efektif, hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar dapat terbentuk. Di lingkungan sekolah, pengelolaan waktu yang baik mendukung terciptanya proses belajar mengajar yang optimal. Oleh karena itu, seluruh komponen yang terlibat di sekolah perlu meningkatkan kedisiplinan dan manajemen waktu dalam setiap kegiatan yang dilakukan.

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling menggunakan teknik *self management* yang diterapkan pada siswa SMK Sunan Drajat Lamongan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan diri di sekolah. Program ini dapat menjadi solusi alternatif yang bermanfaat dalam pengembangan kegiatan yang bertujuan meningkatkan kedisiplinan siswa.

Sekolah MA MINAT Kesugihan Cilacap merupakan lembaga pendidikan islam dapat disebut dayah atau pesantren. Seperti yang kita ketahui dayah atau pesantren memiliki asrama dan peserta didik diwajibkan untuk tinggal diasrama selama proses kegiatan belajar berlangsung baik dari kelas X, XI dan XII. Kegiatan peserta didik yang tinggal diasrama dapat dikatakan jauh berbeda dengan peserta didik yang bersekolah umumnya. Peserta didik yang tinggal diasrama harus dapat mengatur dan mengelola waktu agar dapat mengerjakan semua aktivitasnya, mulai dari bangun tidur jam 4 pagi, shalat berjamaah, membaca al-qur'an, mengantri mandi, mengaji kitab kuning bersama guru masing-masing, membuat tugas yang

diberikan guru, mencuci kain, sekolah, makan siang, diniyah dan siswa tetap melakukan kegiatan dan aktivitas yang sama dari bangun tidur sampai tidur lagi.

Terdapat beberapa layanan bimbingan dan konseling disekolah yang biasa diberikan kepada siswa seperti: layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok dan layanan konseling individu. Layanan konseling individu adalah suatu bentuk hubungan yang bertujuan untuk memberikan bantuan. konseling didefinisikan sebagai proses interaksi yang dirancang untuk membantu individu memahami diri sendiri dan lingkungannya, sehingga dapat mencapai tujuan serta nilai-nilai yang mendasari perilaku di masa depan (Anindar, 2024). Oleh karena itu, wawancara menjadi langkah penting yang harus dilakukan untuk memahami permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli. melalui Layanan bimbingan dan konseling individu sangat efektif dalam meningkatkan upaya kedisiplinan siswa agar mampu mengatur waktu untuk melakukan kegiatan dan belajar. perlu dilaksanakan secara terjadwal dan konsisten bagi siswa dengan tingkat kedisiplinan rendah agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal.

Sama hal nya yang terjadi di MA Minat Kesugihan Cilacap. Berdasarkan observasi pada tanggal 25-26 Mei 2024 yang telah peneliti lakukan dengan melakukan observasi menemukan bahwa terdapat banyak siswa yang mengalami masalah kedisiplinan belajar rendah, di antaranya dalam mengatur dan mengelola waktu yang telah disediakan untuk

melaksanakan kegiatan. Peneliti melakukan observasi dan wawancara pada guru bimbingan dan konseling. Hasil observasi yang diperoleh yaitu siswa yang teridentifikasi mengalami kedisiplinan rendah di antaranya, sangat banyak ditemukan peserta didik yang sering terlambat masuk kelas, tidak memakai seragam yang telah ditentukan sesuai peraturan, jarang masuk kelas dengan berbagai alasan seperti mengantri mandi dan belum mendapatkan sarapan, tidak membuat tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, tidur di dalam kelas, dan tidak membuat tugas dengan alasan terlalu padatnya kegiatan asrama seperti belajar malam, menghafal kitab-kitab tertentu, belajar kitab maupun hafalan Al-Qur'an dan tahajjud malam sehingga peserta didik di MA MINAT ini terlambat tidur dan terlambat pergi ke sekolah. Siswa yang mengalami kedisiplinan rendah belum pernah melakukan konseling individu dalam mengelola waktu yang sudah disediakan.

Agustina (2020) menyatakan sikap disiplin berkaitan erat dengan metode belajar individu, individu yang memiliki disiplin tinggi cenderung mencapai nilai ketuntasan minimal. Selain itu, disiplin yang tinggi membuat individu lebih teratur dan terjadwal dalam belajar, yang pada gilirannya membantu mereka mencapai kesuksesan dalam meraih cita-cita. Namun, disiplin juga menjadi masalah penting dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Tanpa disiplin, siswa tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik, yang akhirnya menyebabkan berbagai pelanggaran yang mengganggu kegiatan belajar mengajar.

Masalah *self management* dalam belajar bukan hanya tanggung jawab guru mata pelajaran, tetapi juga menjadi tanggung jawab guru bimbingan di sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu menjadi pribadi yang mampu mengatur dan mengelola dirinya dengan baik, mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku, untuk mencapai keberhasilan dalam belajar.

Dalam penelitian ini, pendekatan konseling individu yang digunakan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Peneliti memilih layanan konseling individu karena metode ini memungkinkan intervensi yang mendalam pada konseli, dengan tujuan mengubah pola pikir dan perilaku yang berkaitan dengan pengendalian diri. konseling individu, khususnya dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*, dapat mengubah cara berpikir dan perilaku seseorang. Dalam penelitian yang menggunakan pendekatan *kognitif behavioral*, masalah yang sering dibahas meliputi manajemen diri, pengendalian diri, dan pemantauan diri.

Salah satu aspek dari pendekatan diri menurut Atila (2024) adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku atau tindakan. Hal ini sejalan dengan teknik *self management*, yang merupakan prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri.

Dengan demikian, teknik *self management* dapat meningkatkan kontrol diri seseorang, karena teknik ini dirancang untuk membantu individu mengendalikan perilaku, membuat keputusan, dan mengambil tindakan yang efektif. Selain itu, teknik *self management* juga dapat

memperkuat kontrol diri karena membantu seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan dalam berperilaku, sesuai dengan konsep kontrol diri. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* berperan penting dalam meningkatkan kontrol diri seseorang dalam berbagai aktivitas.

Untuk mengantisipasi persoalan kedisiplinan dalam belajar, maka diperlukan suatu teknik dalam membimbing peserta didik sebagai upaya peningkatan disiplin belajar dan memiliki kesadaran untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Sehingga diharapkan dengan teknik yang dapat mengubah perilaku dapat menggantikan perilaku peserta didik yang sesuai. Salah satu teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku yaitu dengan menggunakan *Self-Management* (Pengelolaan Diri).

Siswa diharapkan memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang tinggi, karena hal ini sangat bermanfaat bagi kesuksesan hasil belajar dan prestasi siswa. Widyayanti (2021) dalam penelitiannya menyatakan bahwa siswa dengan disiplin belajar yang tinggi cenderung meraih hasil belajar yang lebih baik, karena mereka menyadari pentingnya disiplin untuk mencapai hasil yang memuaskan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supriyati (2013) tingkat *self management* dalam belajar siswa meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Relevansi antara dari beberapa penelitian terdahulu dengan peneliti yaitu meneliti *self management* pada peserta didik.

Sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan layanan bimbingan kelompok, hal ini tentunya menarik perhatian peneliti untuk meneliti menggunakan metode yang lain apakah efektif. Metode yang digunakan peneliti adalah konseling individu.

Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik memilih judul skripsi “Efektivitas Konseling Individu Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di MA Minat Kesugihan Cilacap.”

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan di atas peneliti juga tertarik untuk mengangkat judul penelitian dengan menggunakan teknik *self management*. Karena menurut peneliti teknik ini salah satu layanan bimbingan yang efektif untuk diberikan kepada peserta didik MA MINAT Kesugihan Cilacap.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah latar belakang masalah yang dialami siswa diatas, dapat diidentifikasi masalah masalah-masalah sebagai berikut.

- a. Terdapat siswa yang mengalami kedisiplinan belajar siswa yang rendah.
- b. Tidak ada motivasi siswa disekolah
- c. Banyak siswa yang kurang menaati peraturan sekolah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini.

1. Bagaimana tingkat kedisiplinan belajar siswa MA Minat ketika berada di asrama? Setelah dilakukan *pre test* dan *post test*
2. Bagaimana efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di MA Minat Kesugihan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat kedisiplinan belajar siswa ketika diasrama.
2. Memahami efektivitas teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa MA Minat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini dapat menambah wawasan/pengetahuan tentang pengaruh teknik *self management* terhadap peningkatan kedisiplinan peserta didik melalui layanan konseling individu terhadap peserta didik MA MINAT dengan membandingkan kenyataan yang ada di lapangan dengan teori yang ada. Sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan mengambil tema yang sama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik

khususnya guru Bimbingan Konseling untuk mencari dan menuntaskan berbagai permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik.

- a. Untuk mendorong para guru agar selalu membimbing peserta didik untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar.
- b. Sebagai pedoman bagi guru Bimbingan Konseling agar dapat menerapkan strategi yang tepat untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik.
- c. Agar peserta didik sadar bahwa sikap kurang disiplin yang dilakukan selama ini tidak baik dalam belajarnya dan perlu diubah.

2. Manfaat praktis

- a. Memberikan informasi kepada sekolah tentang pentingnya *self-management* sebagai metode untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.
- b. Menyediakan panduan bagi guru dan konselor dalam mengimplementasikan program *self-management* di sekolah.
- c. Membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang akan berdampak positif pada prestasi akademis dan perilaku mereka di sekolah. (Kasingku, 2024)

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

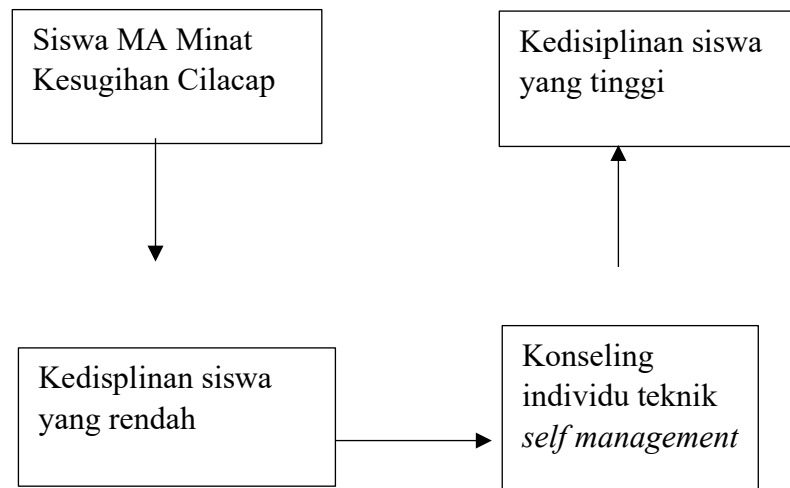
Menurut Sugiyono (2013), kerangka berfikir adalah sebuah alur atau pola yang digunakan peneliti sebagai dasar dalam melaksanakan penelitian terhadap objek yang dituju. Kerangka pemikiran ini berfungsi sebagai panduan berpikir untuk membantu peneliti menyusun penelitian yang terarah sesuai dengan rumusan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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan dianggap sebagai metode ilmiah karena memenuhi prinsip-prinsip ilmiah secara konkret atau empiris, objektif, terukur, rasional, serta sistematis. Pendekatan ini menitik beratkan pada analisis data berupa angka yang kemudian diolah menggunakan metode statistik yang relevan (Sugiyono, 2021). yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi atau peristiwa secara sistematis, aktual, dan akurat dengan memperhatikan fakta, karakteristik, serta hubungan antara fenomena yang diteliti melalui analisis statistik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh *self-management* terhadap kedisiplinan dengan pendekatan eksperimental, menggunakan analisis statistik agar hasilnya lebih terstruktur, faktual, dan tepat.

Dalam penelitian eksperimen ini, peneliti menggunakan desain pra-eksperimental dengan bentuk konseling individu. Pada desain ini, dilakukan *pre-test* sebelum pemberian perlakuan, sehingga hasil dari perlakuan dapat diukur dengan lebih akurat karena memungkinkan perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Penelitian ini tergolong

dalam jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji apakah terdapat efek dari suatu perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian. Dengan kata lain, penelitian ini berupaya untuk mengidentifikasi adanya hubungan sebab akibat (Tanzeh, 2009)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat : Penelitian ini dilaksanakan di MA Minat Kesugihan Cilacap yang beralamat jalan Kemerdekaan Timur No. 16 Kesugihan Kidul Kec. Kesugihan Kab. Cilacap Jawa Tengah 53274 tahun ajaran 2024/2025.
2. Waktu Penelitian : Mei – Oktober 2025
 - Observasi : 25 – 26 Mei 2025
 - Pre-test : 30 September 2025
 - Uji validitas dan reabilitas : 1 September 2025
 - Pemberian treatment : 01-03 Oktober 2025
 - Post-test : 04 Oktober 2025
 - Analisis data : 11 Oktober 2025
 - Membuat laporan : 23 Oktober 2025

C. Populasi dan Sampel penelitian

1. Populasi

Populasi adalah pada keseluruhan subjek atau objek dalam penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, sehingga dapat ditarik kesimpulan dari hasilnya (Nurin, 2019). Populasi mencakup semua data yang

menjadi fokus perhatian dalam ruang lingkup dan periode waktu yang telah ditetapkan. Berdasarkan pendapat di atas maka menjadi rujukan yang akan dilaksanakan, populasi dalam penelitian ini yaitu siswa MA Minat Kesugihan Cilacap.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang merepresentasikan seluruh karakteristiknya. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kesimpulan yang diambil dari sampel tersebut yang akan diberlakukan untuk populasi. Oleh karena itu, sampel dari penelitian ini untuk siswa memiliki kedisiplinan belajar yang rendah. Sampel dari penelitian berjumlah 12 siswa ini adalah siswa MA Minat kelas X putri yang memiliki kedisiplinan rendah.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik, sifat, atau nilai dari suatu objek, individu, atau aktivitas yang memiliki variasi tertentu antara satu dengan lainnya. Variabel ini ditetapkan oleh peneliti sebagai fokus kajian untuk diperoleh informasi yang relevan dan ditarik kesimpulannya (Ridha, 2017). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini. Dapat dibedakan dalam dua jenis, yaitu :

1. Variabel *dependent* (terpengaruh)

Variabel *dependent*, yang dikenal juga sebagai *variable output*, kriteria, atau konsekuen, dalam bahasa Indonesia disebut variabel terikat. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi hasil dari keberadaan variabel bebas. Selain itu, variabel terikat juga disebut sebagai variabel endogen.

2. Variabel *independent*

Variabel ini sering kali dikenal sebagai variabel stimulus, *prediktor*, atau *antecedent*. Dalam bahasa Indonesia, istilah ini disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas berperan dalam memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat). Selain itu, variabel ini juga dikenal dengan sebutan variabel eksogen.

E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan memakai metode wawancara, observasi dan angket. Berikut penjelasan tentang pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu:

1. Wawancara

Wawancara adalah proses komunikasi interaktif yang melibatkan minimal dua individu, dilakukan secara sukarela dalam situasi alami. Proses ini berfokus pada tujuan yang telah ditentukan

sebelumnya dengan menjadikan kepercayaan sebagai dasar utama untuk mencapai pemahaman (Miftah, 2024)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur di mana wawancara ini menggunakan pedoman wawancara untuk mengetahui informasi yang ingin didapatkan mengenai bagaimana siswa mengelola waktu yang telah diberikan dari guru bimbingan dan konseling MA Minat Kesugihan Cilacap.

2. Observasi

Observasi adalah proses mengamati secara langsung untuk mengumpulkan data dari lapangan. Data yang diobservasi mencakup gambaran individu, kelompok, perilaku, serta tindakan dalam berinteraksi dan berkomunikasi.

Observasi yang akan dilakukan oleh peneliti terstruktur di mana peneliti merancang apa yang akan diamati secara langsung agar mendapatkan informasi data akurat yang berhubungan dengan kedisiplinan belajar di MA Minat Kesugihan Cilacap.

3. Angket

Angket merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang dirancang secara terstruktur sesuai dengan tujuan penelitian (Putri, 2021). Teknik ini termasuk dalam metode yang mengandalkan laporan diri sendiri

(*self-report*), terutama terkait pengetahuan atau keyakinan individu.

Dalam penelitian, angket biasanya menggunakan skala pengukuran.

Metode angket yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan daftar pertanyaan agar mendapatkan jawaban dari subjek penelitian yang dibutuhkan peneliti, tujuan dari metode angket ini adalah untuk mengetahui kesadaran diri dan kedisiplinan belajar siswa di MA Minat Kesugihan Cilacap.

Angket yang dibuat dalam penelitian ini mengenai *self mangement* kedisiplinan siswa adalah angket dari skripsi (Nurin, 2019) yang dikembangkan.

Tabel 3. 1 Instrumen Kedisiplinan Siswa

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1.	Disiplin waktu dalam kegiatan sehari-hari	Sekolah	1, 2, 7, 13	3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16	16
		Asrama	18,20,21, 23,	17, 19, 22, 24, 25, 26, 27, 28	12

2.	Disiplin belajar	Keuletan dalam belajar	29, 30	31, 32, 33, 34, 35, 36	8
		Keteraturan dalam belajar	37, 42, 44, 45	38, 39, 40, 41, 43	9
3.	Disiplin tata krama	Etika peserta didik dalam bertingkah laku terhadap guru	46, 47, 48, 49, 51	50	6
Total					51

Dalam mengukur variabel kedisiplinan siswa, peneliti memakai instrumen angket yang diberikan kepada siswa MA Minat Kesugihan Cilacap sebagaimana yang menjadi sampel ada 4 jawaban alternatif yang dipakai yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Adapun 4 tolak ukur jawaban angket yaitu :

Tabel 3. 2 Tolak Ukur Pilihan Angket

Alternatif jawaban	Skor	
	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable(-)</i>
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah alat yang digunakan untuk menentukan apakah suatu instrumen dapat dianggap valid atau tidak dalam mengukur variabel penelitian tertentu. Validitas berfungsi sebagai metode untuk mengevaluasi apakah butir instrumen penelitian mampu memperoleh data yang sesuai dengan harapan. Pengujian butir instrumen yang bertujuan untuk menemukan keterkaitan antara alat ukur dengan skor total dilakukan dengan menggunakan rumus *product moment* (Lumaurridlo, 2019)

Rumus *product moment* yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$r_{ix} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)}{\sqrt{[n\sum t^2 - (\sum t)^2] - [(n\sum X^2 - (\sum X)^2]}}$$

Keterangan:

r_{ix} = Indeks daya beda atau korelasi item soal

i = Skor item

X = Skor Skala

n = Jumlah responden

Tabel 3. 3 Validitas Instrumen

No.	R HITUNG	R TABEL	KETERANGAN
1	0,642	0,576	VALID
2	0,711	0,576	VALID
3	0,798	0,576	VALID
4	0,720	0,576	VALID
5	0,685	0,576	VALID
6	0,714	0,576	VALID
7	0,798	0,576	VALID
8	0,685	0,576	VALID
9	0,865	0,576	VALID
10	0,887	0,576	VALID
11	0,940	0,576	VALID
12	0,782	0,576	VALID
13	0,714	0,576	VALID

14	0,711	0,576	VALID
15	0,720	0,576	VALID
16	0,714	0,576	VALID
17	0,887	0,576	VALID
18	0,865	0,576	VALID
19	0,940	0,576	VALID
20	0,887	0,576	VALID
21	0,782	0,576	VALID
22	0,628	0,576	VALID
23	0,887	0,576	VALID
24	,782	0,576	VALID

G. Reliabilitas

Reliabilitas berfungsi untuk mengevaluasi sejauh mana konsistensi alat ukur, memastikan bahwa alat tersebut dapat diandalkan dan memberikan hasil yang tetap stabil apabila pengukuran dilakukan berulang kali (Rokhmad & Wahyuningsih, 2014). Dalam penelitian ini, reliabilitas diuji menggunakan rumus alpha Cronbach, yang diterapkan pada jawaban dengan lebih dari satu pilihan untuk setiap butir. Rumus alpha ini digunakan untuk menghitung reliabilitas instrumen yang memiliki skor 1 dan 0, seperti angket atau soal dalam bentuk uraian, dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_1^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

α : koefisien realibilitas

k : banyaknya butir pertanyaan dalam instrument

σ_1^2 : varians perbedaan skor dua belahan

σ_t^2 : varians total

Seperti yang dijelaskan Lumaauridlo (2019) bahwa rumus alpha yang digunakan untuk menghitung reliabilitas instrumen yang skor 1 dan 0, seperti angket atau soal berbentuk uraian, dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_1^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

α : koefisien realibilitas

k : banyaknya butir pertanyaan dalam instrument

σ_1^2 : varians perbedaan skor dua belahan

σ_t^2 : varians total

Tabel 3. 4 Reliabilitas Stsstatistik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,969	24

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,969 dengan jumlah item sebanyak 24 butir pertanyaan. Nilai tersebut lebih besar dari 0,70 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan dalam instrumen penelitian memiliki konsistensi yang baik dalam mengukur variabel penelitian, sehingga instrumen tersebut layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

2. Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah data dari responden atau sumber lainnya berhasil dikumpulkan (Sugiyono, 2021). Proses ini juga dapat diartikan sebagai upaya untuk mencari dan menyusun data secara sistematis, yang diperoleh melalui wawancara, observasi, catatan lapangan, maupun sumber lain. Data tersebut kemudian disusun secara terstruktur, dipilah untuk menentukan bagian yang relevan, serta dipahami dengan tujuan agar hasil analisis menjadi lebih mudah dimengerti oleh orang lain (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini menggunakan metode analisis data statistik berupa Uji T Sampel (*Sample T-Test*) untuk mengevaluasi hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Metode *Paired Sample T-Test* diterapkan untuk membandingkan dua sampel yang berpasangan, (Sujarweni, V. Wiratna, & Utami, 2019).

Paired Sample t-test merupakan metode dalam analisis statistik yang dipakai untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua data yang saling berpasangan pada objek yang sama, seperti hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan, guna menentukan signifikansi perbedaannya.

Rumus *Paired Sample T-Test*

$$t = \frac{\bar{d}}{s_d/\sqrt{n}}$$

$\bar{d}$: sebagai rata-rata selisih ($d_i = x_i - y_i$)

s_d : standar deviasi selisih

n : jumlah pasangan ($df = n-1$)

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Sejarah MA Minat kesugihan

MINAT adalah kependekan dari Madrasah Islamiyah Nahdlatut Thullab. Sejarah berdirinya MA MINAT Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap, tidak bisa terlepas dengan perkembangan pondok pesantren Al-Ihya Ulumaddin, sehingga lembaga pendidikan yang telah melahirkannya. Karena MA MINAT Kesugihan merupakan lembaga pendidikan yang langsung berada di dalam Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin yang dirintis dan dikelola oleh KH. Badawi Hanafi putra dari Al-Maghfurlah Romo KH. Fadil pada tahun 1885 M. Seiring dengan perkembangan santri yang ada di Pondok Pesantren, KH. Badawi Hanafi memiliki gagasan untuk mengembangkan bentuk pengajaran ditambah dengan metode klasikal. Sehingga pada tahun 1951, berdirilah Madrasah Diniyah untuk santri putra yang terdiri dari kelas 1 sampai dengan kelas 9. Dari sembilan kelas atau tingkat ini, dibagi atas tiga fase, yakni tiga tahun pertama sebagai Madrasah Diniyah (Ibtidaiyah) tiga tahun berikutnya sebagai kelas menengah (Wustho) dan tiga tahun terakhir sebagai tingkat A'la. Keseluruhan pelajaran Agama Islam (Diniyah). Tentunya, penambahan model ini tidak meninggalkan model pelajaran yang menjadi

ciri khusus Pondok Pesantren. Melihat perkembangan masyarakat yang cukup merespon terhadap perkembangan Pondok Pesantren Al-Ihya Ulumaddin dan dengan pertimbangan akan output (lulusan) Pondok Pesantren, maka timbul keinginan dari sesepuh PPAI untuk mengembangkan madrasah Diniyah yang sudah ada itu. MA MINAT pada awal berdirinya belum memakai Ijasah Negara sebagai standar kelulusan Madrasah Aliyah semula hanyalah Madrasah Diniyah Partikelir yang hanya di peruntukan untuk santri PPAI dan mata pelajaran yang diajarkan pun hanya mata pelajaran keagamaan saja. Hingga akhirnya diusahakan lebih gigih oleh KH. Muchson beserta segenap Jajaran Asatidz (Dewan Guru) menjadi lembaga pendidikan yang diakui oleh Pemerintah sekaligus berijasah Negara.

Pemberian nama Madrasah Islamiyah Nahdlatut Thullab merupakan kata yang berasal dari bahasa Arab yang berarti : Sekolah Islam Ujud Kebangkitan para Pelajar. Pemberian nama ini dimaksudkan agar kelak dengan didirikannya MA MINAT tersebut merupakan tonggak kebangkitan moral umat Islam (santri pada khususnya) untuk menjadi umat yang terdepan. Setelah melakukan persiapan secukupnya, yakni dengan adanya Madrasah Tsanawiyah dan kelas Istidadiyah, maka pada tahun 1969 didirikan Madrasah tingkat Aliyah. Dengan demikian lengkaplah Madrasah di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumuddin, yakni dengan berdirinya Tingkat Tsanawiyah, Tingkat Istidadiyah, kemudian juga tingkat Tsanawiyah. sedangkan untuk Madrasah Ibtidaiyahnya berada

diluar pondok pesantren namun masih dalam lingkungan Pondok Pesantren. Dengan melihat berbagai perkembangan dan kebutuhan serta tuntutan masyarakat. MA MINAT merupakan salah satu sekolah jenjang MA berstatus Swasta yang berada di wilayah Kec. Kesugihan, Kab. Cilacap, Jawa Tengah. MA MINAT didirikan pada tanggal 1 Januari 1975 dengan Nomor SK Pendirian K/1422/III.b/75 yang berada dalam naungan Kementerian Agama.

MA Minat mendapatkan hak untuk menyelenggarakan pendidikan dengan Nama Madrasah Islamiyah Nahdlatut Thulab yang sekarang di kenal dengan Nama MTs MINAT Kesugihan, kemudian pada tahun 1980, Madrasah Tsanawiyah MINAT secara resmi mengikuti kurikulum program Departemen Agama. Namun demikian pihak Madrasah tidak dengan serta merta mengikuti 100% kurikulum Departemen Agama sebagaimana yang diterapkan di Madrasah Aliyah Negeri. Karena semua pihak, baik pengelola maupun masyarakat pengguna menginginkan keutuhan dari cikal bakal Madrasah tersebut, yakni mendepankan kajian ilmu agama, dan tidak meninggalkan keilmuan umum. Maka dilakukan berbagai kajian mengenai kurikulum yang ada, sehingga muncullah bentuk-bentuk pengembangan dan inovasi kurikulum.

2. Letak geografis

MA Minat terletak 7°37'11 Lintang Selatan dan garis 109°07'16 Bujur Timur tepatnya di Jalan Kemerdekaan Timur Nomor 16 Desa Kesugihan Kidul Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Provinsi Jawa

Tengah. Selain itu, MTs MINAT berada di area Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin sehingga menambah daya tarik warga masyarakat untuk menyekolahkan anaknya di MA MINAT.

3. Visi dan Misi MA MINAT Kesugihan

Visi : terwujudnya generasi penerus yang kompeten dalam ilmu agama, ilmu pengetahuan dan teknologi, budaya juang tinggi dengan kualitas keimanan dan ketaqwaan yang kuat

Misi :

1. Menjadikan Madrasah Aliyah MINAT sebagai madrasah model dalam pengemangan Agama Islam, ilmu pengetahuan dan teknologi.
2. Menjadikan Madrasah Aliyah MINAT sebagai lembaga pendidikan mental dan jiwa perjuangan.
3. Menjadikan Madrasah Aliyah MINAT sebagai madrasah tempat kajian ilmu agama Islam ala ahlussunnah wal jama'ah.
4. Membudayakan literasi melalui kurikulum dan projek profil pelajar pancasila Rahmatan lil'Alamin.

B. Hasil Penelitian

Pada pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan layanan bimbingan individu dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa MA MINAT Kesugihan, pada penelitian ini diharapkan bisa membantu siswa untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Pada penelitian yang menjadi sampel

adalah siswa MA MINAT Kesugihan Putri yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang rendah.

Penelitian ini dilaksanakan pada 12 siswa kelas XI dan XII Putri MA MINAT Kesugihan yang mempunyai tingkat kedisiplinan yang rendah. Sebelum dilakukan layanan, sampel diberikan angket *pretest* dan setelah diberikan layanan siswa diberi angket *posttest* guna untuk melihat apakah terdapat perbedaan dan perubahan pada saat sebelum di berikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Untuk menguji tingkat kedisiplinan siswa dibagi menjadi tiga kelompok yaitu rendah dan tinggi. Pengelompokan ini diperoleh setelah peneliti menetapkan nilai frekuensi dari setiap individu dengan mempertimbangkan angka maksimum, angka minimum.

Gambaran kedisiplinan peserta didik dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Berikut tingkat kedisiplinan peserta didik sebelum diberikan layanan konseling individu melalui teknik *self managment* di MA MINAT Kesugihan Cilacap yang disajikan pada tabel 4.1

Tabel 4. 1 Kategori Skor Tingkat Kedisiplinan Siswa

katergori	Rumus	skor
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 48$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$48 \leq X < 82$
Tinggi	$X \leq 82$	82 - 96

Jumlah subjek penelitian tergolong dalam kategori rendah terdapat 12 siswa, yang mengindikasikan bahwa peserta didik hanya mencapai tingkat kedisiplinan rendah pada beberapa aspek utamanya. Peserta didik mengalami kesulitan mengatur waktu, sering datang terlambat ke sekolah, kerap lalai mengerjakan PR, acap tertidur di kelas, kurang menunjukkan sikap hormat terhadap orang yang lebih tua, tidak memiliki waktu senggang untuk belajar, serta kerap terlambat ikut kegiatan di asrama.

C. Pre test kedisiplinan belajar

Pelaksanaan *pre-test* dilakukan pada hari Kamis, tanggal 30 September 2025 di kelas VII dengan jumlah responden sebanyak 12 peserta didik. Kegiatan *pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur tingkat kedisiplinan peserta didik di MA Minat Kesugihan sebelum diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management*.

Pengukuran awal ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa skala kedisiplinan yang telah disusun oleh peneliti. Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilaksanakan, diperoleh data bahwa terdapat 12 peserta didik yang termasuk dalam kategori kedisiplinan rendah. Peserta didik yang berada dalam kategori tersebut kemudian dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Peserta didik yang masuk dalam kategori kedisiplinan rendah umumnya mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengelola waktu dengan baik. Hal ini terlihat dari perilaku seperti kurang mampu memanfaatkan waktu secara efektif, sering menunda pekerjaan, serta kurang konsisten dalam menjalankan aturan atau jadwal yang telah ditetapkan. skor *pre-test* kedisiplinan peserta didik yang di peroleh dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 2 Skor *Pretest* Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Dengan Teknik *Self Management*

No.	Responden	<i>Pretest</i>	Kategori
1	HM	47	Rendah
2	K	46	Rendah
3	WN	47	Rendah
4	P	47	Rendah
5	DA	46	Rendah
6	JS	47	Rendah
7	NA	46	Rendah
8	KA	44	Rendah
9	D	46	Rendah
10	SM	46	Rendah
11	AM	45	Rendah
12	LW	46	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa sebelum pemberian layanan konseling individu dengan teknik *self-management*, tingkat kedisiplinan peserta didik tercermin dari skor hasil *pre-test*. Skor *pre-test* dari 12 peserta didik yang belum menerima perlakuan layanan konseling individu menunjukkan kategori rendah, sehingga mereka dipilih sebagai subjek *treatment* untuk layanan konseling individu untuk mengatasi masalah tersebut.

Tingkat kedisiplinan peserta didik sesudah diberikan layanan konseling individu melalui Teknik *Self Management* di MA MINAT Kesugihan Cilacap. Peserta didik yang dipilih sebagai sampel dengan kategori tingkat kedisiplinan rendah dengan skor yang rendah setelah diberikan perlakuan (*treatment*) maka nilai skor yang diperolehnya mengalami peningkatan.

1. Pelaksanaan

Proses pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self management* di MA Minat Kesugihan dalam penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan kegiatan. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak tiga kali pertemuan kepada peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Pemberian perlakuan (*traetment*)

a. Perlakuan pertama

Perlakuan (*treatment*) pertama dilaksanakan pada tanggal 1 Oktober 2025. Pada pertemuan ini, peneliti memberikan layanan dengan materi mengenai teknik *self management* dengan topik pembahasan “disiplin dalam waktu sehari - hari”. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta didik memahami pentingnya mengenali diri sendiri dalam proses pengelolaan waktu secara efektif.

Melalui pembahasan tersebut, peserta didik diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri serta menumbuhkan rasa penghargaan terhadap diri sendiri. Dengan demikian, peserta didik dapat lebih termotivasi untuk meningkatkan kualitas diri, khususnya dalam mengatur waktu dan mempertimbangkan setiap tindakan yang akan dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.

Pada tahap awal kegiatan, peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri kepada seluruh peserta didik yang mengikuti kegiatan. Selanjutnya, setiap peserta didik diberikan kesempatan untuk memperkenalkan diri masing-masing agar tercipta suasana yang lebih akrab dan kondusif selama proses kegiatan berlangsung. Setelah kegiatan perkenalan selesai, peneliti memberikan penjelasan mengenai tahapan pelaksanaan teknik *self management* yang akan diterapkan dalam kegiatan tersebut.

Dalam penjelasannya, peneliti juga menegaskan bahwa selama pelaksanaan kegiatan akan diberlakukan sistem *reward* dan *punishment* pada setiap akhir pertemuan. Peserta didik yang mampu mencapai target yang telah ditentukan secara tepat waktu akan diberikan *reward* sebagai bentuk apresiasi dari peneliti. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki pencapaian target paling rendah atau kurang disiplin dalam melaksanakan kegiatan akan diberikan *punishment*. Bentuk *punishment* yang diberikan yaitu peserta didik diminta untuk menjelaskan kendala yang mereka hadapi sehingga target harian yang telah ditetapkan tidak dapat tercapai di hadapan teman-temannya. Kegiatan ini diikuti oleh 12 peserta didik sebagai subjek penelitian.

Selanjutnya, pada tahapan pelaksanaan teknik *self management*, peneliti membagikan lembar monitoring kepada peserta didik. Lembar tersebut digunakan untuk mencatat berbagai kegiatan, pencapaian target, serta kendala yang dialami peserta didik selama dua hari ke depan. Peneliti juga memberikan penjelasan mengenai cara mengisi lembar monitoring tersebut agar peserta didik dapat memahami dan melaksanakannya dengan baik.

Setelah pembagian lembar monitoring, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi yang berkaitan dengan

pengelolaan diri dan pengaturan waktu. Pada akhir kegiatan, peneliti meminta setiap peserta didik untuk menyampaikan kesimpulan atau pemahaman mereka terhadap materi yang telah diberikan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memahami materi yang telah disampaikan.

Setelah seluruh peserta didik menyampaikan kesimpulannya masing-masing, peneliti kemudian memberikan kesimpulan secara umum mengenai materi yang telah dibahas dan menutup kegiatan pada pertemuan tersebut. Berdasarkan hasil kegiatan monitoring pertama, diperoleh kesimpulan bahwa peserta didik yang sebelumnya belum memahami dirinya serta belum menyadari tugas dan tanggung jawabnya mulai menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dalam mengelola diri mereka.

b. Perlakuan kedua

Perlakuan (*treatment*) kedua dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2025. Pada pertemuan ini, peneliti memberikan materi monitoring dengan topik “Disiplin belajar”. Materi tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengatur aktivitas dan tanggung jawab sesuai

dengan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik.

Sebelum penyampaian materi layanan konseling individu dimulai, peneliti terlebih dahulu memberikan *reward* dan *punishment* kepada peserta didik sesuai dengan kesepakatan yang telah ditetapkan pada pertemuan sebelumnya. Peserta didik yang mampu mencapai target kegiatan yang telah ditentukan diberikan *reward* sebagai bentuk apresiasi atas usaha dan kedisiplinan yang telah mereka tunjukkan. Sementara itu, peserta didik yang belum mampu mencapai target yang telah ditetapkan diberikan *punishment* berupa penjelasan mengenai kendala atau hambatan yang mereka alami dalam mencapai target tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kejujuran, tanggung jawab, serta meningkatkan kesadaran peserta didik dalam mengelola diri.

c. Perlakuan ketiga

Perlakuan (*treatment*) ketiga dilaksanakan pada tanggal 3 Oktober 2025. Kegiatan ini berupa monitoring teknik *self management* dengan materi yang berjudul “Disiplin Tata Krama”. Materi tersebut bertujuan untuk menumbuhkan keyakinan dalam diri peserta didik bahwa sikap disiplin dalam berperilaku terhadap guru merupakan hal yang sangat penting.

Sebelum pelaksanaan teknik *self management*, peneliti terlebih dahulu memberikan arahan yang sama seperti pada perlakuan pertama dan kedua. Pada tahap ini, peneliti juga memberikan *reward* dan *punishment* secara langsung kepada peserta didik sebagai bentuk penguatan perilaku.

Peneliti kemudian melakukan monitoring dengan menyampaikan materi ketiga. Setelah kegiatan berlangsung, peneliti meminta setiap peserta didik untuk menyampaikan kembali kesimpulan yang mereka peroleh dari materi yang telah dibahas. Setelah itu, peneliti juga memberikan kesimpulan secara umum terkait kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil monitoring penerapan teknik *self management*, terlihat adanya peningkatan pada peserta didik dalam mengatur waktu untuk melaksanakan berbagai kegiatan, baik di asrama maupun di sekolah. Selain itu, peserta didik juga semakin menyadari bahwa sikap disiplin memberikan banyak manfaat bagi diri mereka sendiri.

Setelah kegiatan evaluasi monitoring selesai, peneliti melanjutkan kegiatan dengan menyampaikan materi mengenai pentingnya sikap disiplin. Dalam penyampaian materi tersebut, peneliti juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar mereka lebih termotivasi untuk menerapkan perilaku disiplin

dalam kegiatan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Pada akhir kegiatan, peneliti meminta setiap peserta didik untuk menyampaikan kesimpulan atau pemahaman yang mereka peroleh dari materi yang telah disampaikan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memahami materi yang diberikan serta bagaimana mereka memaknai pentingnya sikap disiplin dalam kehidupan mereka. Setelah seluruh peserta didik menyampaikan kesimpulannya masing-masing, peneliti kemudian memberikan kesimpulan secara umum mengenai materi yang telah dibahas pada pertemuan tersebut.

2. *Post test*

Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2025 dengan jumlah responden sebanyak 12 peserta didik yang sebelumnya telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. *Post-test* ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan peserta didik di MA Minat Kesugihan Cilacap setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*.

Pengukuran *post-test* dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama seperti pada saat *pre-test*, yaitu skala

kedisiplinan peserta didik. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat membandingkan hasil sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*), sehingga dapat diketahui perubahan yang terjadi pada tingkat kedisiplinan peserta didik.

Berdasarkan hasil *post-test* yang telah dilakukan, diketahui bahwa seluruh peserta didik yang berjumlah 12 orang menunjukkan peningkatan tingkat kedisiplinan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik *self management* yang diberikan dalam penelitian ini tergolong sangat efektif dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Adapun kategori efektivitas teknik *self management* berdasarkan hasil skor kedisiplinan peserta didik setelah pelaksanaan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 3 Skor *Posttest* Setelah Diberikan Layanan Bimbingan Dengan Teknik *Self Management*

No.	Responden	<i>Post-test</i>	Kategori
1	HM	86	Tinggi
2	K	83	Tinggi
3	WN	84	Tinggi
4	P	86	Tinggi
5	DA	82	Tinggi
6	JS	85	Tinggi

7	NA	96	Tinggi
8	KA	88	Tinggi
9	D	83	Tinggi
10	SM	86	Tinggi
11	AM	90	Tinggi
12	LW	96	Tinggi

Hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan pada skor kedisiplinan peserta didik setelah mereka mengikuti layanan konseling individu dengan penerapan teknik *self-management*. Perubahan tersebut terlihat dari perbandingan skor sebelum dan sesudah pemberian perlakuan yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik.

3. Analisis data

Tabel 4. 4 *paired Sample Test*

Paired Samples Test									
Paired Differences							Significance		
95% Confidence									
		Std.	Interval of the				One-	Two-	
		Std.	Error	Difference			Sided	Sided	
Mean	Deviation	Mean		Lower	Upper	t	df	p	p

Pair	PRETEST	-	5,08116	1,46680	-	-	-	11	0,000	0,000
1	-	41,00000			44,22841	37,77159	27,952			
	POSTTES									

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-test* antara nilai *pretest* dan *posttest*, diperoleh hasil bahwa rata-rata perbedaan nilai sebesar 41,00000 dengan standar deviasi 5,08116 dan standar *error mean* 1,46680. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan nilai setelah diberikan perlakuan.

Selanjutnya, hasil perhitungan interval kepercayaan 95% (*Confidence Interval*) terhadap perbedaan rata-rata berada pada rentang 37,77159 sampai 44,22841. Rentang tersebut menunjukkan bahwa peningkatan nilai yang terjadi berada pada kisaran tersebut dengan tingkat kepercayaan 95%.

Nilai *t* hitung yang diperoleh sebesar 27,952 dengan derajat kebebasan (*df*) sebesar 11. Sementara itu, nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti perlakuan atau metode pembelajaran

yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar/kedisiplinan peserta didik.

1. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self management* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di MA MINAT Kesugihan Cilacap. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan hasil skor *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat kedisiplinan belajar setelah peserta didik diberikan perlakuan berupa layanan konseling individu dengan teknik *self management*. Pada tahap awal penelitian, peneliti melakukan pengukuran tingkat kedisiplinan belajar peserta didik melalui kegiatan *pre-test*. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa seluruh peserta didik yang berjumlah 12 orang berada pada kategori kedisiplinan rendah. Rendahnya tingkat kedisiplinan tersebut terlihat dari beberapa perilaku peserta didik, seperti kesulitan dalam mengatur waktu belajar, sering menunda pekerjaan rumah, kurang memanfaatkan waktu luang untuk belajar, serta kurang konsisten dalam menaati aturan yang berlaku baik di sekolah maupun di asrama. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peserta didik masih memiliki kesadaran yang rendah terhadap pentingnya sikap disiplin dalam kegiatan belajar.

Setelah mengetahui kondisi awal tersebut, peneliti kemudian memberikan perlakuan berupa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management* sebanyak tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan materi mengenai disiplin dalam mengatur waktu sehari-hari. Materi ini bertujuan untuk membantu peserta didik mengenali dirinya serta memahami pentingnya pengelolaan waktu dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan monitoring dan pengisian lembar aktivitas harian, peserta didik mulai belajar mengidentifikasi kegiatan yang mereka lakukan serta mengevaluasi penggunaan waktu yang dimiliki.

Pada pertemuan kedua, peneliti memberikan materi mengenai disiplin belajar. Dalam kegiatan ini peserta didik diarahkan untuk menyadari pentingnya tanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan belajar. Selain itu, pemberian *reward* dan *punishment* juga dilakukan sebagai bentuk penguatan perilaku agar peserta didik lebih termotivasi untuk mencapai target yang telah ditentukan. Melalui kegiatan tersebut peserta didik dilatih untuk lebih jujur, bertanggung jawab, serta mampu mengelola dirinya sendiri.

Selanjutnya pada pertemuan ketiga, peneliti memberikan materi mengenai disiplin tata krama. Materi ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran kepada peserta didik bahwa sikap disiplin tidak hanya berkaitan dengan kegiatan belajar, tetapi juga berkaitan dengan sikap dan

perilaku dalam berinteraksi dengan guru maupun orang yang lebih tua. Berdasarkan hasil monitoring selama kegiatan berlangsung, terlihat bahwa peserta didik mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti lebih mampu mengatur waktu, lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, serta lebih menghargai aturan yang berlaku di lingkungan sekolah maupun asrama.

Perubahan tersebut semakin terlihat setelah dilakukan *post-test* kepada seluruh peserta didik yang menjadi subjek penelitian. *Hasil post-test* menunjukkan bahwa seluruh peserta didik mengalami peningkatan skor kedisiplinan dan berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *self management*, peserta didik mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan dalam mengelola dirinya sendiri, khususnya dalam hal kedisiplinan belajar.

Selain itu, hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan teknik *self management* terhadap peningkatan kedisiplinan belajar peserta didik. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling yang bertujuan untuk membantu individu mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri. Melalui teknik ini, individu dilatih untuk melakukan pengamatan terhadap perilaku yang dilakukan (*self monitoring*), menetapkan tujuan perilaku (*self evaluation*), serta memberikan penguatan terhadap perilaku yang diinginkan (*self reinforcement*). Dengan adanya proses tersebut, peserta didik dapat lebih memahami perilaku mereka serta mampu mengubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang lebih positif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *self management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di MA MINAT Kesugihan Cilacap. Teknik ini dapat membantu peserta didik untuk lebih menyadari pentingnya disiplin, mampu mengatur waktu dengan baik, serta bertanggung jawab terhadap kegiatan belajar yang mereka lakukan.

2. Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Jumlah sampel penelitian yang terbatas.

Penelitian ini hanya melibatkan 12 peserta didik sebagai subjek penelitian yang berasal dari MA MINAT Kesugihan Cilacap. Jumlah sampel yang relatif sedikit tersebut membuat hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi peserta didik yang lebih besar.

2. Waktu pelaksanaan penelitian yang relatif singkat.

Pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *self management* dalam penelitian ini hanya dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Waktu yang terbatas tersebut memungkinkan perubahan perilaku peserta didik belum dapat diamati secara lebih mendalam dan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

3. Pengukuran kedisiplinan hanya menggunakan instrumen angket.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket skala kedisiplinan belajar. Penggunaan angket memungkinkan adanya subjektivitas dari responden dalam memberikan jawaban, sehingga hasil yang diperoleh mungkin belum sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya.

4. Pengaruh faktor lain di luar penelitian.

Dalam proses peningkatan kedisiplinan belajar peserta didik, terdapat kemungkinan adanya faktor lain yang turut memengaruhi perubahan perilaku peserta didik, seperti lingkungan keluarga, peraturan sekolah, pengaruh teman sebaya, serta kegiatan di asrama. Faktor-

faktor tersebut tidak sepenuhnya dapat dikontrol oleh peneliti selama pelaksanaan penelitian.

5. Keterbatasan peneliti dalam mengontrol seluruh aktivitas peserta didik.

Peneliti tidak dapat sepenuhnya mengawasi aktivitas peserta didik di luar kegiatan penelitian, sehingga penerapan teknik *self management* dalam kehidupan sehari-hari peserta didik tidak dapat dipantau secara menyeluruh.

BAB V

SIMPULAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di MA MINAT Kesugihan Cilacap, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kedisiplinan belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan kepada 12 peserta didik, diketahui bahwa seluruh peserta didik berada pada kategori kedisiplinan belajar rendah dengan skor berkisar antara 44 sampai 47. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik masih mengalami berbagai permasalahan dalam kedisiplinan belajar, seperti kurang mampu mengatur waktu belajar, sering menunda pekerjaan rumah, kurang memanfaatkan waktu luang untuk belajar, serta kurang konsisten dalam menaati aturan yang berlaku di sekolah maupun di asrama.

Setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling individu dengan teknik *self management*, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan tingkat kedisiplinan belajar peserta didik. Seluruh peserta didik mengalami peningkatan skor dan berada pada kategori

kedisiplinan tinggi dengan skor berkisar antara 82 sampai 96. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan positif pada perilaku peserta didik dalam hal kedisiplinan belajar setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *self management*.

2. Efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di MA MINAT Kesugihan Cilacap. Melalui teknik *self management*, peserta didik mampu meningkatkan kesadaran diri, mengatur waktu dengan lebih baik, serta lebih bertanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan belajar dan menaati aturan yang berlaku.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di MA MINAT Kesugihan Cilacap, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik

Peserta didik diharapkan dapat terus menerapkan sikap disiplin dalam kegiatan belajar sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di asrama. Selain itu, peserta didik juga diharapkan mampu memanfaatkan teknik *self management* untuk mengatur waktu, menyusun kegiatan belajar, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban yang dimiliki.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK diharapkan dapat memanfaatkan teknik *self management* sebagai salah satu strategi dalam memberikan layanan konseling kepada peserta didik, khususnya dalam membantu mengatasi permasalahan kedisiplinan belajar. Selain itu, guru BK juga dapat mengembangkan layanan konseling yang lebih variatif agar peserta didik lebih termotivasi dalam meningkatkan perilaku disiplin.

3. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam

upaya meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan program pembinaan kedisiplinan, penguatan aturan sekolah, serta kerja sama antara guru, wali kelas, dan guru BK dalam membimbing peserta didik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik yang sama, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama, serta menggunakan metode atau teknik yang lebih bervariasi. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih mendalam dan memberikan kontribusi yang lebih luas dalam bidang bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Anugrah. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMAN 26 Makasar. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 19(5), 1–23.
- Ahmad, M. (2019). Strategi pengembangan kedisiplinan siswa. *Al ulya : Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 95–113.
- Akmaluddin, H. (2019). Pengelolaan Tata Tertib Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal of education science*, 5(2), 144–151.
<https://doi.org/10.23917/varidika.v27i2.1726>
- Ambarsari, J. (2017). Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Dengan Regulasi Diri (Self Regulated Learning). In *skripsi* (Vol. 11).
- Anggraini, A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, 10(2), 145–156.
<http://ejurnal.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/JPE>
- Anindar, Firodad, M. (2024). Konseling Individual. In *Ebook*.
- Atila, S. (2024). Cara Penanganan Guru BK Dalam Mengatasi Kecanduan Sosial Peserta Didik Di SMPN 22 Bandar Lampung. In *Skripsi* (Vol. 15, Nomor 1).
- Fajriani, Nur Janah, D. L. (2016). Self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa : studi kasus di sma negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 10(September), 95–102.
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/>
- Firma, H. (2023). Disiplin Belajar. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Nomor 2004).
- Hasanah, N., & Fitriani, D. (2023). Pengaruh Efektivitas Teknik Self-Management Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas Xii Tamansiswa Binjai. *Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan*, 9(2).
- Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16.
- Isnaini, F., & Taufik. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 33–42.
- Junaidi, M. (2010). Hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. In *skripsi* (Vol. 11, Nomor 1).
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsci.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Kasingku1, J. D., & Mareike Sessa Diana Lotulung. (2024). No Title. *Disiplin sebagai kunci sukses meraih prestasi siswa*, 09.
https://www.researchgate.net/profile/Juwinner-Kasingku/publication/382051865_DISIPLIN_SEBAGAI_KUNCI_SUKSES_MERAIH_PRESTASI_SISWA/links/668a58630a25e27fbc2fa1ce/DISIPLIN-SEBAGAI-KUNCI-SUKSES-MERAIH-PRESTASI-SISWA.pdf

- Kasmadi. (2018). Pelaksanaan layanan konseling individual dalam pembinaan spiritual siswa SMPN 2 Banda Aceh. *skripsi*, 3(2), 91–102.
- Kusmawati, A. (2019). Modul Konseling. In *Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Lumaurridlo. (2019). *Evaluasi Pendidikan, Pendekatan dan Teknik Penilainnya*. Ihya Media.
- manurung, & Darmayanti. (2024). Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Systematic Literature Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1574–1590. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6092>
- Nugraningsih, A. (2023). *Hubungan Self Management Dan Kebiasaan Merokok Dengan Nilai Gds Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Kota Salatiga*.
- Nurin, N. (2019). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. In *skripsi* (Vol. 10, Nomor 1).
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, Dan Paradigma. *Hikmah*, 14(1), 672–673. <https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Saroji, Widyayanti, A. (2021). Kesadaran Diri Dan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 1–9.
- Sugiarto, S., Widyana, R., & Yunika, N. (2021). Efektivitas Pelatihan Manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMA N1 Sedayu. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 3(1), 22–37. <https://doi.org/10.36269/psyche.v3i1.298>
- Supranto. (2009). *Statistik Teori dan Aplikasi*. Erlangga.
- Supriyati, A. (2013). *Upaya meningkatkan self management Dalam Belajar Melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas Viii d Di Smpn I Jakenan Pati*.
- Umam, A. K. U., Muhimmatul Hasanah, & Musbikhin. (2023). Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 9(2), 57–66. <https://doi.org/10.53627/jam.v9i2.4974>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket

Instrumen Kedisiplinan Belajar Siswa

Nama :

Kelas :

Hari/tangga :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang ada pada kolom di bawah ini
2. Berikan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan di bawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak masuk sekolah karena malas mengikuti pelajaran				
2	Saya lebih suka memakai sandal ketika pergi ke sekolah				
3	Saya bolos ketika tidak ada guru dikelas				
4	Saya memberi keterangan saat tidak hadir				
5	Saya membiarkan seragam sekolah kusut				
6	Sekolah saya kurang disiplin sehingga saya tidak terbiasa disiplin				
7	Saya terlambat bangun pagi				
8	Saya bangun tidur langsung merapikan tempat tidur				
9	Melaksanakan piket dengan penuh tanggung jawab				
10	Menumpuk pakaian kotor ketika dikamar asrama				
11	Saya sering tidur terlambat karena kegiatan asrama yang padat				
12	Saya mengerjakan tugas tepat waktu yang diberikan oleh guru				

13	Menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan guru				
14	Saya malas jika harus meminjam buku di perpustakaan				
15	Saya belajar jika ada kawan yang mengajak				
16	Saya menyontek pada teman jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas				
17	Saya malas bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami				
18	Saya mengantuk jika sudah membaca buku pelajaran				
19	Pura-pura belajar padahal mengerjakan pekerjaan lain ketika di dalam kelas				
20	Saya rasa belajar hanya cukup disekolah saja				
21	Meluangkan waktu jika ada tugas				
22	Mengerjakan PR sebelum jam 11 malam				
23	Saya menghormati guru yang saya senangi saja				

24	Jika proses pembelajaran berlangsung saya keluar kelas tanpa izin dengan guru bersangkutan				
----	--	--	--	--	--

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

Tempat wawancara	MA Minat Kesugihan
Waktu wawancara	25 Mei 2024
Narasumber	Guru BK
Soal wawancara	1. Apakah masih banyak siswa yang melanggar peraturan sekolah? 2. Bagaimana suasana kelas jika proses belajar sedang berlangsung? 3. Apakah ada hukuman bagi siswa yang melanggar peraturan sekolah? 4. Bagaimana Gambaran siswa dalam menerapkan <i>self management</i>? 5. Bagaimana kedisiplinan belajar pada siswa putri MA Minat? 6. Bagaimana membimbing siswa untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar?

	7. Hal apa yang harus dilakukan untuk mengetahui permasalahan siswa?
--	--

Transkrip Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling

Peneliti : Apakah masih banyak siswa yang melanggar peraturan sekolah?

Narasumber : untuk masalah pelanggaran peraturan sekolah kalo di ma minat masih banyak yang melanggar, bahkan di ma putri saja masih banyak siswa yang bolos, terlambat masuk kelas, siswa biasanya membolosnya setelah istirahat ke dua yaitu jam 12.00, karna selesai pembelajaran jam 13.45

Peneliti : Bagaimana suasana kelas jika proses belajar sedang berlangsung?

Narasumber : suasana kelas ketika pembelajaran berlangsung bisa dikatakan 50% siswa putri ada yang tidur, ngobrol, ada yang tidak masuk kelas. Tapi kebanyakan pada tidur mba apalagi setelah jam istirahat ke dua.

Peneliti ; Apakah ada hukuman bagi siswa yang melanggar peraturan sekolah?

Narasumber : untuk hukuman selalu ada tapi siswa tidak merasa jera. Seperti, menyita sandal, membaca asmaul husna, dan diberikan surat pernyataan.

Peneliti : Bagaimana Gambaran siswa dalam menerapkan *self management*?

Narasumber : untuk siswa dalam menerapkan self menegement itu sangat kurang, terbukti mereka masih siswa yang kurang disiplin seperti membolos, telat dengan alasan banyak kegiatan diasrama karna hampir 95% siswanya dari kalangan santri.

Peneliti : Bagaimana kedisiplinan belajar pada siswa putri MA Minat?

Narasumber : kedisiplinan belajar siswa di ma putri masih sangat kurang mba, masih banyak siswa yang tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar mata

Pelajaran tertentu, tidak membuat tugas yang diberikan guru mata Pelajaran malah seringkali pada ngerjainnya mendadak disekolah.

Peneliti : Bagaimana membimbing siswa untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar?

Narasumber : biasanya dipanggil ke kantor mba diberikan surat pernyataan , tapi sebelumnya diberikan pemahaman terlebih dahulu.

Peneliti : Hal apa yang harus dilakukan untuk mengetahui permasalahan siswa?

Narasumber : kalau untuk mengetahui permasalahan siswa biasanya laporan dari wali kelas atau guru mata Pelajaran.

Lampiran 3. Dokumentasi Pra Penelitian

a. Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling.



Lampiran 4. Perlakuan *treatmemnt*



Lampiran 5. Surat permohonan menjadi validator


UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/U/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/504/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salan silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan bimbingan Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di MA MINAT Kesugihan Cilacap" oleh mahasiswa kami:

Nama : Alfa Ade Susanti
NIM : 202411065
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


Cilacap, 30 April 2026
Dekan FKIP,
Dr. Kholidatus Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, http://www.unughu.ac.id, E-mail : hup@unughu.ac.id
Telp. : (0282) 698416, 698407, Fax : (0282) 698407

Lampiran 6. Saran dan komentar validator

Saran dan komentar

Cantumkan saran arahan

Kesimpulan :

☒ a. Layak digunakan tanpa revisi
☐ b. Layak digunakan dengan revisi
☐ c. Tidak layak digunakan

*) lingkari salah satu pilihan

Cilacap, Kamis 08 Mei 2025
Validator



Heny Kristiana Rahmawati M.Pd.I

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Alfia Ade Susanti

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 11 Februari 2003

Agama : Islam

Alamat : Jl. Arjuna, Desa Layansari 01/06 Gandrungmangu
Cilacap, Jawa Tengah

No Hp : 088983636251

Email : alfiabaruu@gmail.com

Riwayat Pendidikan : - TK Sudirman Layansari
- SD Negeri 01 Layansari
- MTS Ma'arif NU 01 Gandrungmangu
- MA Minat Kesugihan Cilacap
- Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap