

**PENDEKATAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM  
KONSELING PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN  
DISIPLIN BELAJAR SISWA DI SMPN 17  
BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan Oleh:

**DINDA MARHAMAH**

NIM. 180213045

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Pendidikan Bimbingan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM - BANDA ACEH  
2022 M/1444 H**

**PENDEKATAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING  
PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA  
DI SMPN 17 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Oleh

DINDA MARHAMAH

NIM. 180213045

Mahasiswa Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

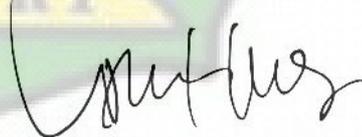
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. A. Mufakhir, M.A  
NIP. 19630302 199102 1 002

Pembimbing II



Faisal Anwar, S.Pd.I.,M.Ed  
NIND. 1316068401

**PENDEKATAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA DI SMPN 17 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Telah di Uji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/Tanggal:

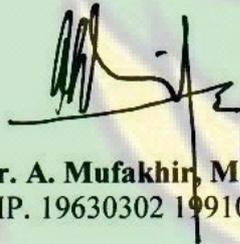
Selasa, 06 Desember 2022

12 Jumadil Awal 1444 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,



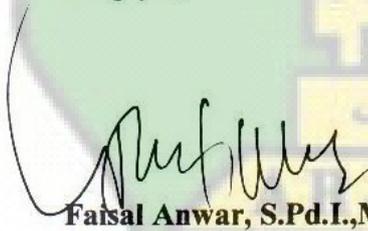
**Dr. A. Mufakhir, M.A**  
NIP. 19630302 199102 1 002



**Irman Siswanti, S.Pd.I**  
NUK. 20180 1080819891071

Penguji I,

Penguji II,



**Faisal Anwar, S.Pd.I., M.Ed**  
NIND. 1316068401



**Usfur Ridha, M.Psi., Psikolog**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



**Dr. Saiful Mujib, M.A., M.Ed., Ph.D**  
NIP. 1973070211997031003

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dinda Marhamah  
NIM : 180213045  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan  
Konseling  
Judul : Pendekatan Teknik *Self-Management* Dalam  
Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Disiplin  
Belajar Siswa Di SMPN 17 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 6 Desember 2022  
Yang menyatakan



Dinda Marhamah  
NIM. 180213045

## ABSTRAK

Nama : Dinda Marhamah  
NIM : 180213045  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/ Bimbingan  
Konseling  
Judul : Pendekatan Teknik *Self-Management* Dalam  
Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Disiplin  
Belajar Siswa Di SMPN 17 Banda Aceh  
Tanggal Sidang : 6 Desember 2022  
Tebal Skripsi : 115  
Pembimbing I : Dr. A. Mufakhir, M.A  
Pembimbing II : Faisal Anwar, S.Pd.I.,M.Ed  
Kata Kunci : *Self-Management*, Disiplin Belajar, Eksperimen

Disiplin belajar merupakan sikap kepatuhan siswa untuk melaksanakan kewajiban belajar secara sadar sehingga diperoleh perubahan pada dirinya, baik itu berupa pengetahuan, perbuatan maupun sikap baik itu belajar di sekolah. Salah satu alternatif yang dapat mengatasi rendahnya kedisiplinan belajar, yaitu *Self-management* sebagai teknik perubahan tingkah laku atau kebiasaan dari sikap pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan disiplin belajar siswa dengan menggunakan pendekatan teknik *self-management* dalam konseling perilaku. Jenis penelitian kuantitatif ini menggunakan metode eksperimen dengan *One Group Pretest- Posttest Design*. Dalam teknik pengumpulan data menggunakan *skala likert* dengan penyebaran angket kepada seluruh siswa yang mengalami disiplin belajar. Populasi dalam penelitian seluruh siswa kelas VIII/2 SMPN 17 Banda Aceh. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *Self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar dari hasil nilai t sebesar 22,336 dengan signifikan 0,000 yang berarti  $0,00 < 0,05$  jadi  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku dapat meningkatkan kedisiplinan siswa kelas VIII/2 SMPN 17 Banda Aceh.

**Kata kunci:** Teknik *Self-management*, Layanan Konseling Perilaku, Disiplin Belajar.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir yang berjudul “Pendekatan Teknik Self-Management Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMPN 17 Banda Aceh”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan sarjana (S1) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Dalam proses pembuatan skripsi ini dari awal sampai akhir tidak lepas dari berbagai kesulitan, maka dari itu dengan bantuan dari beberapa pihak dan mendapat dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka mengucapkan terima kasih atas bantuan, dukungan, bimbingan serta saran yang telah diberikan kepada saya dari berbagai pihak, khususnya kepada:

1. Allah SWT yang memberikan kesehatan dan kelancaran sehingga mengerjakan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta ayahanda Alm. Saleh Ali dan ibunda Nurhayati, beserta suami Anggi Fernanda dan juga keluarga besar yang telah banyak memberikan do'a, pengorbanan moral maupun materi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. A. Mufakhir, MA selaku pembimbing pertama dan juga kepada bapak Faisal Anwar, M. Ed. sebagai pembimbing kedua yang telah berkenan membimbing serta mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Ketua prodi ibu Muslima, S.Ag.,M.Ed dan kepada bapak Faisal Anwar, M. Ed. sebagai penasehat Akademik (PA) beserta seluruh staf Prodi Pendidikan Bimbingan Konseling yang telah meluangkan waktu menuntun penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dekan, Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, serta Kepala Sekolah SMPN 17 Banda Aceh beserta stafnya dan guru Bimbingan Konseling yaitu bapak Muhammad Asri, M.Pd, Gr.Kons yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen yang mendidik, mengajar dan memberikan ilmu kepada penulis selama menjalani pendidikan diprogram studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.
7. Kepada sahabat-sahabat yang selalu memotivasi dan memberikan dorongan serta dukungan demi terselesaikan penulisan skripsi ini, dan kepada mahasiswa/i Pendidikan Bimbingan Konseling angkatan 2018.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini.

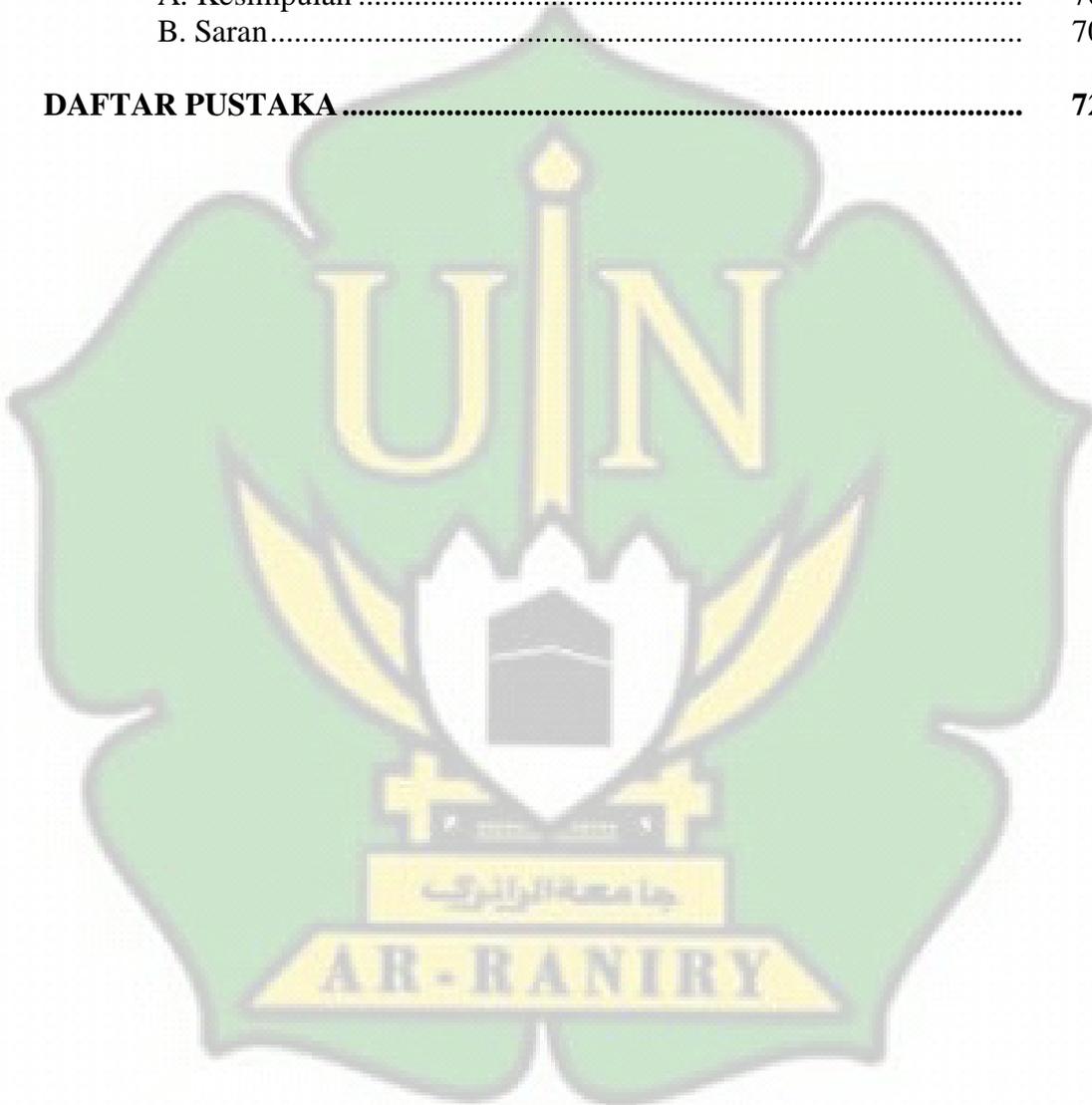
Banda Aceh, 6 Desember 2022  
Penulis,

Dinda Marhamah

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Masalah .....	6
D. Hipotesis Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional .....	8
G. Penelitian Relavan.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Konsep Konseling Perilaku.....	11
1. Pengertian Konseling Perilaku .....	11
2. Ciri-Ciri Konseling Perilaku .....	13
3. Tujuan Konseling Perilaku.....	14
B. Konsep <i>Self Management</i> .....	16
1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	16
2. Teknik <i>Self Manajemen</i> .....	17
3. Tahap-Tahap Dalam <i>Self Management</i> .....	18
4. Tujuan dan Manfaat <i>Self Management</i> .....	21
C. Disiplin Belajar .....	22
1. Pengertian Disiplin Belajar .....	22
2. Pentingnya Disiplin Belajar .....	25
3. Aspek Kedisiplinan .....	26
4. Penyebab Ketidakterdisiplinan.....	28
5. Pelanggaran Kedisiplinan.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Prosedur Penelitian.....	32
C. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Uji Coba Instrumen.....	40
F. Teknik Analisis Data .....	43

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Hasil Penelitian .....	47
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	50
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	60
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>

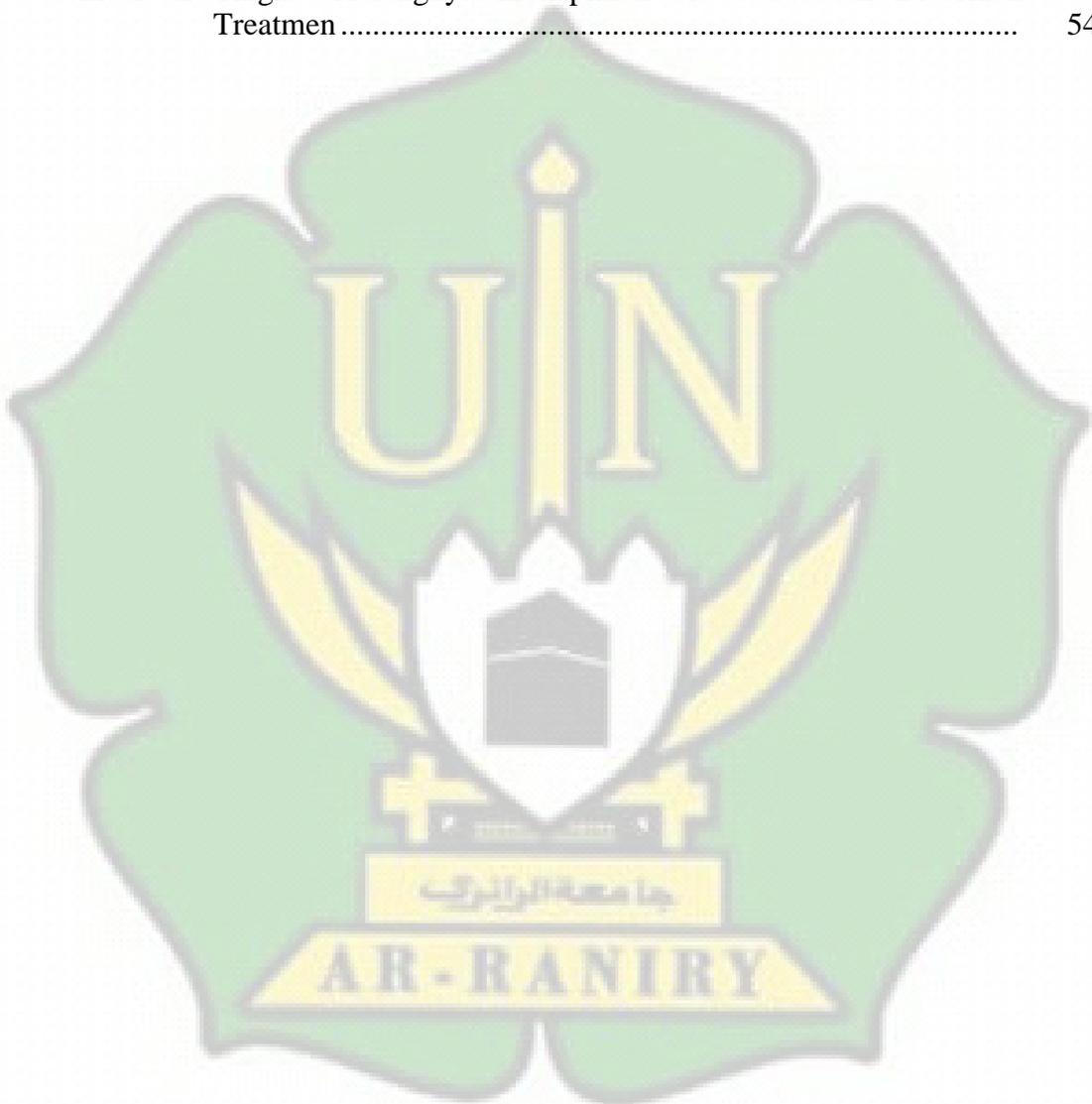


## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Penelitian yang relevan .....	9
Tabel 3.1	Rancangan Penelitian one group Pretest dan Postest .....	32
Tabel 3.2	Populasi Penelitian .....	37
Tabel 3.3	Alternatif Skor Penelitian .....	39
Tabel 3.4	Kisi Kisi Instrument .....	39
Tabel 3.5	Hasil Validitas Koesioner .....	41
Tabel 3.6	Realibilitas Instrument .....	42
Tabel 3.7	Kategorisasi Acuan Norma .....	46
Tabel 4.1	Sarana Dan Prasarana Sekolah .....	49
Tabel 4.2	Penduduk Sekolah .....	50
Tabel 4.3	Kategori Kurangnya Kedisiplinan Siswa .....	51
Tabel 4.4	Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Siswa Sebelum Diberikan Treatment .....	51
Tabel 4.5	Hasil Skor Pre Test .....	52
Tabel 4.6	Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Siswa Sesudah Diberikan Treatment .....	53
Tabel 4.7	Hasil skor Post test .....	55
Tabel 4.8	<i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i> .....	56
Tabel 4.9	Perbandingan Skor Pre test dan Post test .....	57
Tabel 4.10	Perbandingan Skor Persentase Pretest Dan Post Test Kedisiplinan Siswa .....	58
Tabel 4.11	<i>Paired Sample Statistics</i> .....	59
Tabel 4.12	Uji t Berpasangan Pre-test dan Post-test kedisiplinan siswa .....	59
Tabel 4.13	Perbandingan Skor Pre test dan Post test .....	69

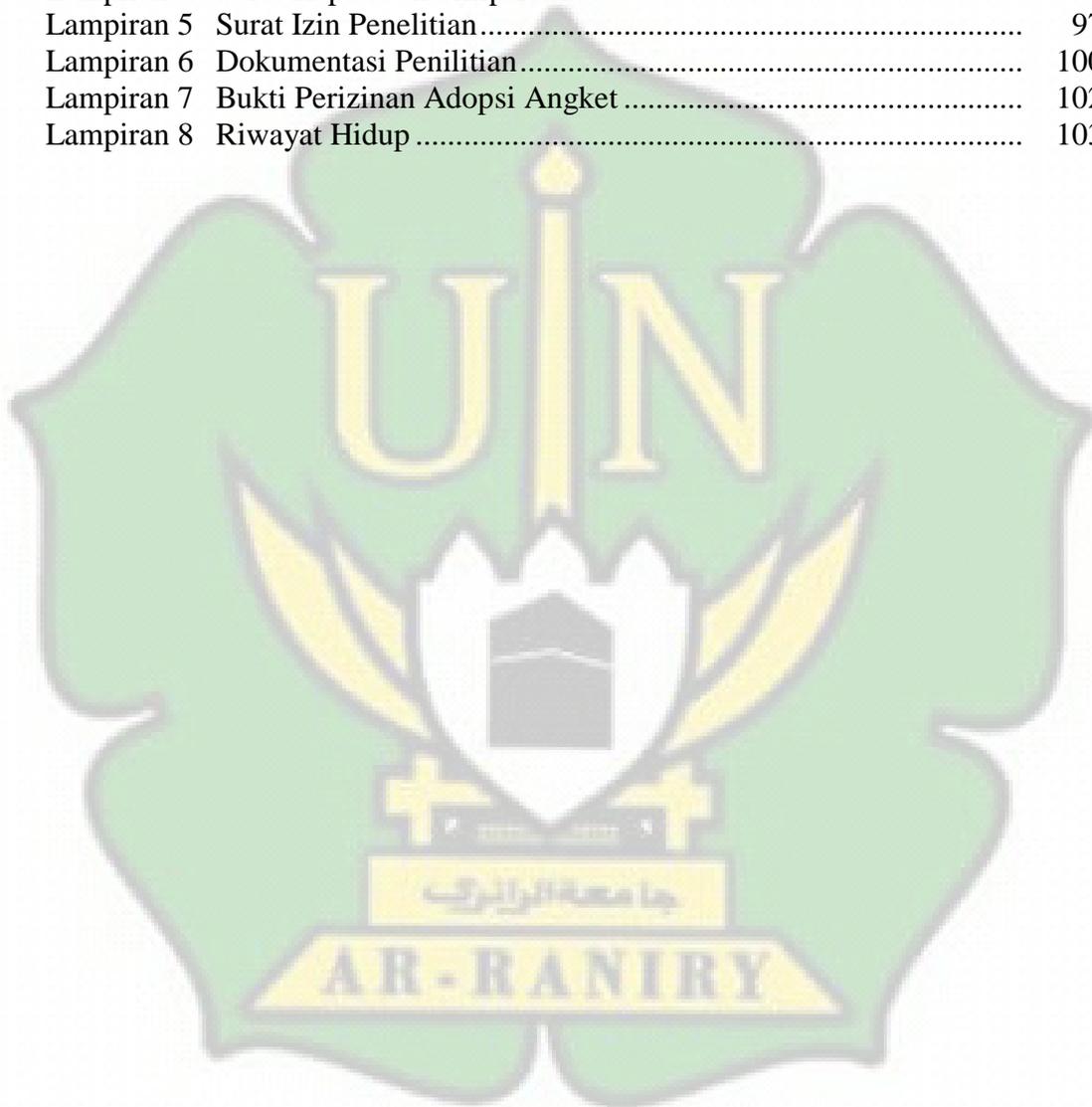
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rancangan Pelaksanaan Penelitian.....	33
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Siswa Sebelum Diberikan Treatment.....	51
Gambar 4.2 Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Siswa Sesudah Diberikan Treatment.....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Instrumen Penelitian .....	77
Lampiran 2	RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) .....	80
Lampiran 3	Surat Keabsahan Instrumen Penelitian .....	95
Lampiran 4	Surat Keputusan Skripsi.....	96
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian.....	100
Lampiran 7	Bukti Perizinan Adopsi Angket .....	102
Lampiran 8	Riwayat Hidup .....	103



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bimbingan dan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor atau guru BK sebagai tenaga profesional kepada klien atau siswanya dalam menghadapi masalah siswa ataupun membantu dalam perkembangan siswa disekolah. <sup>1</sup> Bimbingan konseling ini sangat berperan penting di ranah pendidikan untuk mengatasi atau juga menangani siswa yang memiliki permasalahan dalam dirinya, baik itu faktor dari dalam dirinya sendiri atau faktor dari luar dirinya. <sup>2</sup>

Dalam pelaksanaan proses pendidikan disekolah pendidik/guru mengharapkan seluruh siswanya dapat berperilaku disiplin, khususnya yaitu disiplin dalam belajar sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku disekolah tersebut. <sup>3</sup> Kedisiplinan merupakan salah satu cara untuk membantu siswa dalam mengembangkan kontrol dirinya, membantu siswa untuk mengenali dirinya, membantu anak mengenali perilaku yang salah, mendorong, membimbing, serta membantu dalam memperoleh rasa kepuasan karena kesetiaan dan kepatuhan terhadap aturan dan tata tertib yang ada disekolahnya. <sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Rahayu, R. Peran Guru Pai, Wali Kelas dan Konselor Bk dalam Pembinaan Perilaku Keberagamaan dan Dampaknya Terhadap Akhlak Siswa

<sup>2</sup> Putra, A. R. B. Peran Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah.

<sup>3</sup> Saputra, F. T. Manajemen Usaha Guru dalam Menanamkan Tata Tertib Sekolah dalam Meningkatkan Disiplin Peserta Didik di Man 01

<sup>4</sup> DIAS, A. R. T. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik di Smp Nusantara Bandar Lampung

<sup>5</sup> Isnaini, F. Strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar.

Disiplin sekolah adalah suatu usaha sekolah untuk memelihara perilaku siswa agar tidak menyimpang dan juga dapat mendorong siswa berperilaku sesuai dengan norma, peraturan dan tata tertib yang telah berlaku di sekolah. Antara disiplin sekolah dan disiplin belajar siswa adalah hal yang saling berkaitan satu sama lain, karena siswa yang memiliki kesadaran dalam berdisiplinan bersekolah secara tidak langsung akan mendorong siswa dalam disiplin belajar, siswa yang disiplin sekolah akan merasa bahwa disiplin belajar sangat penting untuk dilaksanakan sebaik-baiknya.<sup>5</sup> Pada umumnya disiplin sangat diperlukan oleh siapapun dan juga dimanapun, hal ini disebabkan karena dimanapun individu berada, maka tempat dimanapun juga pasti memiliki peraturan ataupun tata tertibnya masing-masing. Kedisiplinan yang dimiliki siswa akan mendorong siswa belajar secara kongkrit dalam praktik hidup disekolah.<sup>6</sup>

Disini guru BK pastinya juga berfungsi dalam menangani permasalahan kedisiplinan siswanya khususnya kedisiplinan dalam belajar. Tentunya juga dengan melalui kerjasama antar perangkat sekolah. Dengan adanya kerjasama yang baik antar guru BK dan perangkat sekolah, hal ini akan mempengaruhi baik dalam penanganan yang efektif dan cepat dalam membantu dan mendorong siswa untuk melakukan dan menerapkan disiplin belajar pada dirinya.<sup>7</sup> Karena siswa yang memiliki sikap disiplin dalam belajarnya, setiap kegiatan belajarnya akan

---

<sup>6</sup> Desy, Dkk. Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Disiplin Belajar Siswa.

<sup>7</sup>Saputra, F. T. Manajemen Usaha Guru dalam Menanamkan Tata Tertib Sekolah dalam Meningkatkan Disiplin Peserta Didik di Man 01

berjalan baik, rapih dan teratur sehingga akan meningkatkan nilai dan hasil belajarnya.<sup>8</sup>

Masa remaja adalah masa dimana seseorang akan berkembang jati dirinya yang merupakan masa yang akan terjadinya proses terbentuknya kepribadiannya, salah satunya dari pengalamannya.<sup>9</sup> Oleh karena pembentukan *self-management* remaja belum optimal terutama pada kedisiplinan belajar. Selain itu, remaja bermasalah dalam mengembangkan jati dirinya, efek yang akan ditimbulkan yaitu remaja ini akan kehilangan arah dan pastinya akan menimbulkan perilaku yang melenceng dari norma yang ada di masyarakat dan akan mengganggu perkembangannya. Dengan demikian akan mengganggu sikap disiplinnya di masa yang akan datang.<sup>10</sup>

Menurut Rachman pentingnya disiplin dalam belajar bagi siswa adalah memberikan dukungan untuk terciptanya perilaku yang tidak menyimpang, membantu siswa memahami dan menyesuaikan dirinya dengan tuntutan lingkungan, cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan siswa terhadap lingkungannya, untuk mengatur keseimbangan dalam mengatur keinginan siswa satu dengan siswa lainnya, menjauhi siswa melakukan hal-hal yang dilarang di sekolah.<sup>11</sup> Mendorong siswa dalam berperilaku dan melakukan hal-hal yang benar, kemudian siswa dapat belajar untuk melakukan hal-hal yang akan menjadi

---

<sup>8</sup> Fatimah, Dkk. Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma

<sup>9</sup> Irawan, Dkk. Pembentukan Konsep Diri Remaja (Studi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua) Di Kota Makassar Tahun 2020.

<sup>10</sup> Desy, Dkk. Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Disiplin Belajar Siswa.

<sup>11</sup> Rizqah, Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar

kebiasaan dalam hidupnya khususnya kebiasaan-kebiasaan yang baik, positif dan juga bermanfaat bagi dirinya dan pastinya juga bermanfaat bagi lingkungannya. Kebiasaan baik itu akan menimbulkan perilaku yang positif dalam dirinya dan juga lingkungannya. Menurut Sarbaini terdapat beberapa perilaku siswa kurang disiplin yang terjadi disekolah seperti, siswa tidak mengikuti beberapa mata pelajaran, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru dan juga membuat gaduh dikelas.<sup>12</sup>

Berdasarkan hasil observasi lapangan di SMP Negeri 17 Banda Aceh peneliti menemukan berbagai permasalahan siswa disekolah terkhususnya masalah kedisiplinan. Informasi yang didapatkan melalui guru BK yang dapat dilihat dari catatan kasus siswa disekolah rata-rata siswa sering cabut saat jam pelajaran, tidur dikelas, terlambat kesekolah, tidak mengerjakan pr dan juga tidak mengerjakan tugas latihan harian yang telah diberikan guru. Berdasarkan pengamatan yang peneliti dapatkan yaitu banyak siswa yang masih berkeliaran saat jam proses pembelajaran berlangsung.

Faktor penyebab siswa tidak disiplin dalam belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu dorongan dari dalam siswa (*intern*) dan dorongan dari luar siswa (*ekstern*). Faktor dorongan dari dalam siswa (*intern*) yaitu seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi dan latihan kedisiplinan, sedangkan faktor dorongan dari luar (*ekstern*) yaitu seperti mencakup

---

<sup>12</sup> Desy, Dkk. Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Disiplin Belajar Siswa.

lingkungannya, alat pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, nasehat dan sebagainya.<sup>13</sup>

Disiplin belajar yang berasal dari dalam diri siswa itu timbul atas kemauan diri sendiri untuk mematuhi aturan atau tata tertib yang berlaku. Kedisiplinan dapat terwujud berdasarkan kesadaran siswa itu sendiri. Apabila kedisiplinan tumbuh dan menjadi kebiasaan yang tertanam oleh siswa maka proses pembelajaran berjalan dengan efektif dan efisien. Siswa diharapkan dapat melaksanakan aturan dan tata tertib sekolah dengan kesadaran sendiri tanpa paksaan ataupun teguran oleh guru untuk menanamkan kebiasaan disiplin dalam kehidupannya.<sup>14</sup>

Tetapi dalam kenyataannya, di sekolah masih sering sekali terjadi kurangnya kedisiplinan siswa dalam proses belajarnya. Masih banyak sekolah yang masih memiliki permasalahan kedisiplinan belajar siswa ini. Tentunya, hal ini menjadi salah satu tantangan bagi sekolah, khususnya bagi guru BK dalam menangani permasalahan disiplin belajar siswa.

Dalam hal ini sekolah, khususnya guru BK akan berperan penting dalam menanamkan kebiasaan disiplin pada diri siswa. Maka Guru BK perlu mengantisipasi masalah disiplin belajar di sekolah. Dengan menggunakan berbagai teknik untuk membimbing siswa agar dapat meningkatkan kedisiplinannya secara sadar dan mengubah perilaku dirinya, khususnya dalam disiplin belajar. Sehingga siswa dapat melakukan kebiasaan dalam disiplin belajarnya.

---

<sup>13</sup>DIAS, A. R. T. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Di Smp Nusantara Bandar Lampung

<sup>14</sup>Yusuf, Shamus, *Psychology Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya 2006), Hal, 71.

Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan disiplin belajarnya. Salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik *self-management* (pengelolaan diri) yang bertujuan untuk perubahan perilaku, tingkah laku ataupun kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh siswa dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.<sup>15</sup>

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang **“Pendekatan Teknik Self-Management Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMPN 17 Banda Aceh”**.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu: Apakah Teknik *self-management* mampu meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa di SMPN 17 Banda Aceh?

### **C. Tujuan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui peningkatan disiplin belajar siswa dengan menggunakan pendekatan teknik *self-management* dalam konseling perilaku.

---

<sup>15</sup> Fatimah, Dkk. Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis ialah suatu dugaan yang bersifat sementara yang merupakan suatu hipotesis yang harus dibuktikan kebenarannya dengan melakukan penyelidikan ilmiah.<sup>16</sup> Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ha: Terdapat peningkatan antara disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan pendekatan teknik *self-management* dalam konseling perilaku

Ho: Tidak terdapat peningkatan antara disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan pendekatan teknik *self-management* dalam konseling perilaku.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Pentingnya suatu penelitian didasarkan atas manfaat yang akan diperoleh dari penelitian tersebut, Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

##### 1. Secara teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk mengenali banyak sedikitnya faktor penyebab yang dialami siswa sehingga faktor tersebutlah yang menyebabkan siswa sulit dalam menerapkan disiplin belajar.

##### 2. Hasil penelitian ini diharapkan :

- a. Untuk peserta didik, supaya siswa dapat menerapkan teknik *self-management* pada dirinya agar dapat menerapkan kebiasaan-kebiasaan yang baik khususnya dalam disiplin belajar
- b. Untuk guru, supaya guru dapat mengatasi permasalahan disiplin belajar yang terjadi dengan menggunakan teknik *self-management* ini.

---

<sup>16</sup> A. Muri Yusuf, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2014), Hal, 136.

- c. Untuk sekolah, selaku masukkan revisi pendidikan serta kenaikan profesionalisme guru dan meningkatkan kualitas pendidikan.
- d. Untuk penulis, sebagai pengalaman dini dalam menaikkan dan menambahkan wawasan pengetahuan untuk peneliti selaku calon konselor atau guru BK yang handal terutama dalam menaggulangi atau mengatasi permasalahan disiplin belajar siswa di sekolah.

#### **F. Definisi Operasional**

Berdasarkan uraian diatas, terdapat beberapa istilah yang perlu dijelaskan untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami dan batasan terhadap pengertian yang terdapat pada judul yang dimaksud. Adapun istilah tersebut:

##### **1. Konseling Perilaku**

Konseling perilaku adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli atau siswa mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan.

##### **2. Self-mangement**

*Self-management* adalah teknik atau strategi perubahan perilaku, tingkah laku ataupun kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh siswa dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.

### 3. Disiplin Belajar

Disiplin belajar adalah kepatuhan siswa untuk melaksanakan kewajiban belajar secara sadar sehingga diperoleh perubahan pada dirinya, baik itu berupa pengetahuan, perbuatan maupun sikap baik itu belajar di rumah maupun belajar di sekolah. Disiplin juga merupakan suatu keadaan yang terjadi dan terbentuk melalui serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai dalam ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan atau ketertiban.<sup>17</sup>

### G. Penelitian Relevan

Sebelum dilakukannya penelitian ini, peneliti telah menelusuri beberapa dari hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, diantaranya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Penelitian yang relevan

No	Judul	Penulis/ Tahun	Tempat	Hasil
1	Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan teknik self Management disiplin belajar siswa <sup>18</sup>	Navira Desy, Dkk/2022	UIN Sunan Surabaya	Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self management efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.
2	Implementasi Layanan Konseling Individu	Rizqah Luthfi Hidayati/ 2022	UIN Raden Intan Lampung	Peserta didik yang mengikuti konseling individu dengan teknik self-management

<sup>17</sup> Soegeng Priodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses* (Jakarta: Persada Paramita, 1994), Hal, 23.

<sup>18</sup> Desy, Dkk. Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Disiplin Belajar Siswa.

	Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Di Man 1 Lampung Selatan <sup>19</sup>			mengalami peningkatan dalam disiplin belajar. Hal ini ditandai dengan peserta didik tertib dalam mengumpulkan tugas, peserta didik lebih aktif bertanya saat guru menjelaskan materi dikelas, dan peserta didik mulai membiasakan mengerjakan PR dirumah
3	Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di SMP Nusantara Bandar Lampung <sup>20</sup>	Dias Afriza Riyanda Tubarad	UIN Raden Intan Lampung	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan tehnik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas VIII SMP Nusantara Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik.

<sup>19</sup> RIZQAH. *Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Di Man 1 Lampung Selatan*

<sup>20</sup> DIAS, A. R. T. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Di Smp Nusantara Bandar Lampung*

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konsep Konseling Perilaku**

##### **1. Pengertian Konseling Perilaku**

Pendekatan perilaku berpandangan, pada hakikatnya kepribadian manusia adalah perilaku. Perilaku individu merupakan hasil dari bentukan pengalaman interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Dengan kata lain, hasil cerminan kepribadian seseorang berupa pengalaman pribadi diperoleh dari situasi dan stimulus. Untuk itu kepribadian individu dapat terlihat dari perilakunya<sup>21</sup>

Konseling perilaku adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi pada tindakan. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa untuk melihat kepribadian seseorang dapat dilihat dari interaksinya dengan lingkungan yang disebut perilaku.

Dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku destruktif

---

<sup>21</sup> Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir", Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vo. 14 No.1 2017, hal. 17

dikelas.<sup>22</sup> Selain itu perilaku bermasalah dalam pandangan behaviorisme adalah perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan atau tidak sesuai dengan norma yang ada. Perilaku bermasalah ini merupakan kebiasaan - kebiasaan negatif yang juga terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan. Konseling perilaku disebut juga sebagai konseling behaviorisme.

Menurut Yuyun Nuriyah Muslih menyatakan bahwa, konseling *behavioral* adalah bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Dalam konseling *behavioral* konselor memandang bahwa kelainan perilaku yang ditunjukkan oleh klien merupakan sebuah kebiasaan yang dipelajari, karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direkayasa sehingga perilaku klien yang menyimpang dapat berubah menjadi positif.<sup>23</sup> Sedangkan menurut Rahmah Winnit Mardhiyyah, konseling *behavioral* adalah teori yang menekankan tingkah laku manusia yang pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan dan segenap tingkah lakunya itu dipelajari/diperoleh karena proses latihan.<sup>24</sup> Menurut Corey yang dikutip dalam Rika Damayanti, konseling *behavioral* (tingkah laku) memiliki perbedaan dengan pendekatan-pendekatan konseling lainnya, diantaranya:<sup>25</sup>

- a. Pemusatan perhatian pada bentuk perilaku yang tampak dan spesifik.

---

<sup>22</sup> Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir",...h. 18.

<sup>23</sup> Yuyun Nuriyah Muslih, Dkk, "Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dengan Students' Logbook Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa"...., h. 36.

<sup>24</sup> Rahmah Winnit Mardhiyyah, Dkk, "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA". Jurnal Fokus, Vol. 1, No 1, 2018, h. 161

<sup>25</sup> Rika Damayanti. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung". Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol. 3, No. 1, 2016, h.99.

- b. Kecermatan dan penguraian tujuan treatment
- c. Perumusan prosedur treatment yang spesifik sesuai dengan masalah
- d. Penafsiran objektif terhadap hasil terapi.

## 2. Ciri-Ciri Konseling Perilaku

Menurut Rika Damayanti menyatakan bahwa, ada ciri-ciri utama konseling behavioral adalah sebagai berikut:<sup>26</sup>

- a. Proses pendidikan, konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya;
- b. Teknik dirakit secara individual, teknik konseling pada setiap konseli berbeda-beda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli; dan
- c. Metodologi ilmiah, konseling behavioral dilandasi oleh metode ilmiah dalam melakukan asesmen dan evaluasi konseling.

Sedangkan menurut Dyesi Kumalasari menyatakan bahwa, ciri-ciri konseling Behavioral sebagai berikut:<sup>27</sup>

- a. Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari dan karena itu dapat dirubah
- b. Perubahan khusus terhadap lingkungan individual yang dapat membantu individu atau sekelompok individu dalam merubah perilaku-perilaku yang tidak relevan. Sehingga prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku konseli dengan merubah lingkungan

<sup>26</sup> Rika Damayanti. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung"...., h. 100.

<sup>27</sup> Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir"...., h. 19.

- c. Prinsip-prinsip belajar sosial, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling
- d. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku-perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang diberikan
- e. Prosedur-prosedur konseling dapat secara khusus didesain untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah khusus.

### 3. Tujuan Konseling Perilaku

Rahmah Winnit Mardhiyyah menyatakan bahwa, pada dasarnya konseling behavioral diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat/mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.<sup>28</sup> Tujuan dari pendekatan behavioral adalah untuk memodifikasi tingkah laku yang tidak diinginkan (maladaptif) sehingga menekankan pada pembiasaan tingkah laku positif (adaptif).<sup>29</sup> Hal ini sejalan dengan pendapat Arga Satrio yang menyatakan bahwa, Konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral merupakan pendekatan konseling yang efektif untuk melakukan modifikasi tingkah laku, yaitu menekan tingkah maladaptif dan meningkatkan tingkah laku adaptif.<sup>30</sup> Sedangkan menurut Corey

---

<sup>28</sup> Rahmah Winnit Mardhiyyah, Dkk, "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA"..., h. 161.

<sup>29</sup> Ni Md Sumarni, "Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Intraception Siswa". *Journal Of Education Ction Research*, Vol, 3, No. 4, 2019, h. 435.

<sup>30</sup> Arga Satrio, Dkk, "Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau" *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5, No. 1, Juni 2016, h. 17

yang dikutip dalam Rika Damayanti, Menyatakan bahwa tujuan konseling behavioristik adalah sebagai berikut:<sup>31</sup>

- a. Membantu klien untuk lebih asertif dan mengekspresikan pikiran dan hasratnya dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku asertif.
- b. Membantu klien dalam menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat diri klien dan keterlibatan dalam peristiwa sosial; dan
- c. Membantu klien dalam menghapus konflik batin yang menghambat klien dari putusan-putusan yang penting dalam kehidupannya.

Sedangkan menurut Dyesi Kumalasari, Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya:<sup>32</sup>

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
- c. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
- d. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*)
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang *maladaptive*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan

<sup>31</sup> Rika Damayanti. "Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas VIII B SMP Negeri 07 Bandar Lampung"...., h. 101.

<sup>32</sup> Dyesi Kumalasari, "Konsep Behavioral Therapy dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir". Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam, Vol. 14, No. 1, Juni 2017, h. 19.

- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

## **B. Konsep *Self Management***

### **1. Pengertian *Self Management***

Menurut Siska Novra Elvina menyatakan bahwa, *self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan<sup>33</sup>, sedangkan menurut Pipi Suwardani, *self management* adalah teknik membentuk perilaku individu dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian.<sup>34</sup> Kemudian menurut Astryani dalam Maria Ulfa menyatakan bahwa *self management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan dan perilaku, selain itu *self management* juga bermanfaat untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif". Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, Vol. 3, No. 2, November 2019, h. 125.

<sup>34</sup> Ni Pipi Suwardani, Dkk, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja". Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 2, No 1, Tahun 2014, h. 4.

<sup>35</sup> Maria Ulfa, Dkk, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori". Jurnal Psikologi Konseling Vol. 12 No.1, Juni 2018, h. 123

*Self management* merupakan serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek yang akan dikelompokkan dalam prosedur *self-management* menurut Yates yang dikutip dalam Nella Rizqi Vania adalah:<sup>36</sup>

- a. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi pada sebab atau pikiran dan perasaan yang akan memunculkan respon.
- b. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi pada tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang akan dicapai.
- c. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*
- d. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

## 2. Teknik *Self Manajemen*

Menurut M. Sukri, Ada tiga teknik yang fisibel untuk diterapkan dalam melakukan strategi *self manajemen* yaitu:<sup>37</sup>.

- a. Pemantauan diri (*self-monitoring*). Pemantauan diri merupakan suatu teknik perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan dalam interaksinya dengan lingkungan.

---

<sup>36</sup> Nella Rizqi Vania, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP". Jurnal Fokus, Vol. 2, No.6 November 2019, h. 254-255.

<sup>37</sup> M. Sukri, "Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Tehnik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Di SMA 1 Suralaga". Jurnal Konseling Pendidikan, Vol.4, No.2, Desember 2020, h. 66.

- b. Kendali stimulus (*stimulus control*). Teknik kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau memodifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau anteseden atas respons tertentu.
- c. Ganjar diri (*self-reward*). Teknik ganjar diri digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

Pendapat M. Sukri sejalan dengan pendapat Jihan Zul Fahmi yang menyatakan bahwa, *Self-management* merupakan proses perubahan perilaku konseli menggunakan *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward* tanpa adanya paksaan dari orang lain.<sup>38</sup> Sedangkan menurut Siska Novra Elvina menyatakan bahwa, teknik *Self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).<sup>39</sup> Dapat disimpulkan bahwa *self managemet* merupakan proses yang dilakukan untuk merubah perilaku seseorang melalui sebuah komitmen perjanjian yang dipantau perubahannya dan pemberian penghargaan terhadap keberhasilan dalam mencapai komitmen yang sudah dibuat.

### 3. Tahap-Tahap Dalam *Self Management*

Menurut Siska Novra Elvina tahapan – tahapan dalam *self management* sebagai berikut:<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> Jihan Zul Fahmi, “Teknik Self-Management Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa Sma”. *Jurnal Pendidikan*, Vol. 4, No. 10, Bln Oktober, Thn 2019, h. 1409

<sup>39</sup> Siska Novra Elvina, “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif”...., h. 125.

<sup>40</sup> Siska Novra Elvina, “Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif”...., h. 133.

- a. Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya.
- b. Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya.
- c. Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self management*).
- d. Konseli memilih satu atau lebih strategi *self management*.
- e. Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self management*.
- f. Konselor memberikan instruksi dan model strategi yang dipilih.
- g. Konseli mengulang pemahaman strategi yang dipilih.
- h. Konseli menggunakan strategi yang dipilih.
- i. Konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran.
- j. Data konseli diperiksa oleh konselor bersama konseli dan konseli melanjutkan atau membuat revisi program.
- k. Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan

Sedangkan Salmiati menyatakan bahwa, ada empat tahap untuk menerapkan teknik *self management* ini, yaitu:<sup>41</sup>

- a. Tahap monitor atau observasi diri, pada tahap ini subjek atau siswa dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi.

---

<sup>41</sup> Salmiati, "Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa". *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 2, No. 1, 2018, h. 69.

- b. Mengatur lingkungan, pada tahap ini lingkungan perlu diatur, sehingga dapat mengurangi atau meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan pengukuhan segera.
- c. Tahap evaluasi diri, pada tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- d. Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu segera dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan.

Menurut Gantina yang dikutip dalam Maria Ulfa menyatakan bahwa, *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:<sup>42</sup>

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri.

Pada tahap ini siswa dengan sengaja mengamati tinglahlakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi. Hal-hal yang perlu diperhatikan siswa dalam mencatat tingkahlakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkahlaku.

- b. Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini para siswa membandingkan hasil catatan tingkahlaku dengan target tingkahlaku yang telah dibuat. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil

---

<sup>42</sup> Maria Ulfa, Dkk, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori"....h, 124-125.

maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkahlaku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap pemberian penguatan dan penghapusan

Pada tahap ini para siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan pada diri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

#### 4. Tujuan dan Manfaat *Self Management*

Menurut Siska Novra Elvina, *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif.<sup>43</sup> Sedangkan menurut Jaenudin, *Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain.<sup>44</sup> Dapat disimpulkan bahwa, *Self management* bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengubah perilaku dengan melakukan teknik-teknik dalam *Self management*.

Menurut Masnurrima Heriansyah, *Self management* bermanfaat untuk membantu individu dalam mengolah dirinya, mengendalikan diri, meningkatkan perbuatan baik dan benar, dan dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran

---

<sup>43</sup> Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif"...., h. 125.

<sup>44</sup> Jaenudin, Dkk, "Efektivitas Self Management Terhadap Keterlambatan Menyerahkan Tugas Pada Masa Pandemi Covid-19"...., h. 49

tanggung jawab.<sup>45</sup> Sedangkan menurut Komalasari yang dikutip dalam Maria Ulfa menyatakan bahwa, Manfaat *self management* adalah sebagai berikut:<sup>46</sup>

- a. Membantu peserta didik untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan peserta didik secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain
- c. Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.

### **C. Disiplin Belajar**

#### **1. Pengertian Disiplin Belajar**

Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.<sup>47</sup> Sedangkan menurut Farida yang dikutip dalam Rofi Indrianti menyatakan bahwa, disiplin merupakan tindakan yang sesuai

---

<sup>45</sup> Masnurima Heriansyah, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa". Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI) , Vol. 2, No. 2, April 2017, h. 2.

<sup>46</sup> Maria Ulfa, Dkk, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori"...., H, 124.

<sup>47</sup> Ahmad Pujo Sugiarto, Dkk, "Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes". Jurnal Mimbar Ilmu, Vol. 24 No. 2, 2019, h. 234.

dengan prosedur yang telah ditetapkan.<sup>48</sup> Dapat disimpulkan bahwa, disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan atau ketertiban.

Disiplin belajar merupakan ketaatan dan kepatuhan terhadap peraturan tertulis maupun tidak tertulis dalam proses perubahan perilaku yang menetap akibat praktik yang berupa pengalaman mengamati, membaca, menirukan, mencoba sesuatu, mendengarkan, serta mengikuti arahan.<sup>49</sup> Menurut Bella Puspita Sari, disiplin belajar merupakan kesadaran untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan tertib dan teratur sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dengan penuh tanggung jawab tanpa paksaan dari siapapun.<sup>50</sup>

Dalam ajaran islam, banyak ayat al-qur'an yang memerintahkan disiplin dalam arti ketaatan pada peraturan yang telah ditetapkan. Antara lain disebutkan dalam surat An-Nisa ayat 59 yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَطِيعُوْا اللّٰهَ وَاَطِيعُوْا الرَّسُوْلَ وَاُوْلِي الْاَمْرِ مِنْكُمْ فَاِنْ نَنْزَعْنٰمْ فِىْ شَيْءٍ فَرُدُّوْهُ اِلَى اللّٰهِ وَالرَّسُوْلِ اِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُوْنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ  
ذٰلِكَ خَيْرٌ وَّاَحْسَنُ تَاْوِيْلًا

<sup>48</sup> Rofi Indrianti, Dkk, "Pengaruh Motivasi dan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan", Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi, Dan Ilmu Sosial, Vol. 11, No. 2, 2017, h. 2.

<sup>49</sup> Ahmad Pujo Sugiarto, Dkk, "Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes"... , h. 234.

<sup>50</sup> Bella Puspita Sari, "Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Melalui Manajemen Kelas (Improving Students' Learning Discipline Through Classroom Management)". Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, Vol. 2 No. 2, Juli 2017, h. 235.

Artinya: “wahai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan taatilah Rasul (Muhammad), dan Ulil Amri (Pemegang Kekuasaan) diantara kamu. Kemudian jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur’an) dan Rasul (Sunnahnya), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu, lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.”<sup>51</sup>

Sebagaimana yang terdapat pada tafsir Al-Misbah, ayat diatas ditetapkan kewajiban atas orang beriman untuk taat kepada Allah dan Rasul-Nya, selain itu juga taat kepada ulil amri, bila ketaatan kepada ulil amri tidak mengandung atau mengakibatkan kedurhakaan, mereka wajib ditaati, walaupun perintah tersebut tidak berkenaan di hati yang diperintah.<sup>52</sup> Disebutkan juga dalam surah An-Nahl ayat 120 Yang berbunyi:

إِنَّ إِبْرَاهِيمَ كَانَ أُمَّةً قَانِتًا لِلَّهِ حَنِيفًا وَلَمْ يَكُ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ۚ ۱۲۰

Artinya: ‘ Sungguh, Ibrahim adalah seorang imam (yang dapat dijadikan teladan), patuh kepada Allah dan hanif (seseorang yang selalu berpegang kepada kebenaran dan tidak meninggalkannya) dan dia bukanlah termasuk orang musyrik (yang mempersekutukan Allah).’<sup>53</sup>

Dalam tafsir Al-Misbah ayat tersebut menjelaskan bahwa Nabi Ibrahim adalah umat yakni sosok yang penuh keutamaan dan keteladanan lagi patuh

<sup>51</sup> Alquran, an-Nisa ayat 59, Alquran dan Terjemahnya Special for Woman (Bandung: Sygma Examedia Arkanleema, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Alquran, 2007),

<sup>52</sup> M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an (Jakarta: Lentera Hati, Volume 2, 2002), 587.

<sup>53</sup> Alquran, an-Nahl ayat 120, Alquran dan Terjemahnya Special for Woman, 281

dengan sepenuh hati kepada Allah, tidak pernah mempersekutukan-Nya dan senantiasa mensyukuri nikmat-Nya.<sup>54</sup>

Maka dari itu fungsi kedisiplinan menurut Tu'u yang dikutip dalam Ika Ernawati menyatakan bahwa sebagai berikut: 1) menata kehidupan bersama, 2) membangun kepribadian, 3) melatih kepribadian, 4) pemaksaan, 5) hukuman, menciptakan lingkungan yang kondusif. Kedisiplinan berfungsi mendukung terlaksananya proses dan kegiatan pendidikan agar berjalan lancar dan memberi pengaruh bagi terciptanya sekolah sebagai lingkungan pendidikan yang kondusif bagi kegiatan pembelajaran.<sup>55</sup>

## 2. Pentingnya Disiplin Belajar

Alasan pentingnya kedisiplinan bagi peserta didik menurut Tu'u yang dikutip dalam antara lain:<sup>56</sup>

- a. Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran diri akan memporong siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya siswa yang sering melanggar ketentuan sekolah akan menghambat optimalisasi potensi dan prestasinya
- b. Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Disiplin memberi dukungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran

---

<sup>54</sup> M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (Jakarta: Lentera Hati, Volume 7, 2002), 381.

<sup>55</sup> Ika Ernawati, "Pengaruh Layanan Informasi dan Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XII MA Cokroaminoto Wanadadi Banjarnegara Tahun Ajaran 2014/2015". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2016, h. 6.

<sup>56</sup> Muhammad Khafid, "Pengaruh Disiplin Belajar dan Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Ekonomi". *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, Vol 2 No. 2 Juli, Tahun 2007, h. 111

- c. Orang tua senantiasa berharap di sekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan, dan disiplin. Dengan demikian anak-anak dapat menjadi individu yang tertib, teratur, dan disiplin.
- d. Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja.

Sedangkan menurut Maman Rachman yang dikutip dalam Muhammad Khafid menyatakan bahwa, pentingnya disiplin bagi para siswa adalah sebagai berikut:<sup>57</sup>

- a. Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang
- b. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan
- c. Cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan peserta didik terhadap lingkungannya
- d. Untuk mengatur keseimbangan keinginan individu satu dengan individu lainnya
- e. Menjauhi siswa melakukan hal-hal yang dilarang sekolah
- f. Mendorong siswa melakukan hal-hal yang baik dan benar
- g. Peserta didik belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat baginya dan lingkungannya.

### 3. Aspek Kedisiplinan

Indikator-indikator kedisiplinan dalam belajar dibagi menjadi dua aspek yaitu:<sup>58</sup>

---

<sup>57</sup> Muhammad Khafid, "Pengaruh Disiplin Belajar dan Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Ekonomi"...., h. 111.

a. Disiplin mengikuti pembelajaran

Dalam dimensi disiplin belajar terdapat kontribusi mengikuti pembelajaran yang mana indikator yang mencerminkan kontribusi siswa dalam mengikuti pembelajaran adalah sebagai berikut.

- 1) Perhatian yang baik saat belajar
- 2) Kehadiran Siswa
- 3) *Full participation*/partisipasi Penuh
- 4) Menepati jadwal/waktu
- 5) Perilaku Disiplin

Selain kontribusi siswa dalam mengikuti pembelajaran, dimensi disiplin belajar juga memuat perilaku disiplin siswa. Indikator dalam perilaku disiplin diantaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Ketertiban diri saat belajar dikelas
- 2) Mematuhi tata tertib
- 3) Kesopanan

Sedangkan menurut Syafrudin yang dikutip dalam Muhammad Khafid menyatakan bahwa, indikator disiplin belajar menjadi empat macam, yaitu: 1) ketaatan terhadap waktu belajar, 2) ketaatan terhadap tugas-tugas pelajaran, 3) ketaatan terhadap penggunaan fasilitas belajar, dan 4) ketaatan menggunakan waktu datang dan pulang.<sup>59</sup> Menurut Prijodarminto yang dikutip dalam Ika

---

<sup>58</sup> Bella Puspita Sari, "Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Melalui Manajemen Kelas (Improving Students' Learning Discipline Through Classroom Management)"...., h. 235.

<sup>59</sup> Muhammad Khafid, "Pengaruh Disiplin Belajar dan Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Ekonomi"...., H. 112.

Ernawati menyatakan bahwa, disiplin memiliki (tiga) aspek, ketiga aspek tersebut adalah sebagai berikut:<sup>60</sup>

- a. Sikap mental (*mental attitude*) yang merupakan sikap taat dan tertib sebagai hasil atau pengembangan dari latihan, pengendalian pikiran dan pengendalian watak.
- b. Pemahaman yang baik mengenai sistem peraturan perilaku, norma, kriteria, dan standar yang demikian rupa, sehingga pemahaman tersebut menumbuhkan pengertian yang mendalam atau kesadaran, bahwa ketaatan akan aturan.
- c. Sikap kelakuan yang secara wajar menunjukkan kesungguhan hati, untuk mentaati segala hal secara cermat dan tertib.

#### 4. Penyebab Ketidakdisiplinan

Penyebab terjadinya indisipliner pada siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor yang membuat perilaku siswa itu menyimpang. Faktor penyebab tersebut adalah:<sup>61</sup>

- a. Faktor-faktor yang ada dalam diri anak sendiri, yang terdiri dari *predisposing factor*, yaitu faktor kelainan yang dibawa sejak lahir seperti cacat keturunan fisik maupun psikis, lemahnya kemampuan pengawasan diri terhadap pengaruh lingkungan, kurangnya menyesuaikan diri terhadap lingkungan, kurang sekali dasardasar keagamaan di dalam diri, sehingga

---

<sup>60</sup> Ika Ernawati, "Pengaruh Layanan Informasi dan Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XII MA Cokroaminoto Wanadadi Banjarnegara Tahun Ajaran 2014/2015"....., h. 7.

<sup>61</sup> Najmuddin, Dkk, "Program Kedisiplinan Siswa Di Lingkungan Sekolah: Studi Kasus di Dayah Terpadu (Boarding School) SMA Babul Maghfirah Aceh Besar". Jurnal Pendidikan Islam, Vol. 8, No. 2, 2019, h. 190.

sukar mengukur norma luar atau memilih norma yang baik di lingkungan masyarakat, mudah terpengaruh oleh lingkungan yang kurang baik

- b. Faktor-faktor di rumah tangga, yang terdiri dari: anak kurang mendapat kasih sayang dan perhatian orang tua, lemahnya keadaan ekonomi orang tua, tidak mampu mencukupi kebutuhan anaknya
- c. Faktor-faktor yang berasal dari sekolah, yang terdiri dari faktor guru yang kurang dedikasi, kurangnya fasilitas pendidikan, ketidakkompakan guru dalam teknik mendidik anak, kurangnya jumlah guru.

Sedangkan menurut Ekosiswoyo dan Rachman yang dikutip dalam Ika Ernawati menyatakan bahwa, faktor - faktor yang mempengaruhi kedisiplinan, antara lain: Dari sekolah, contohnya:<sup>62</sup>

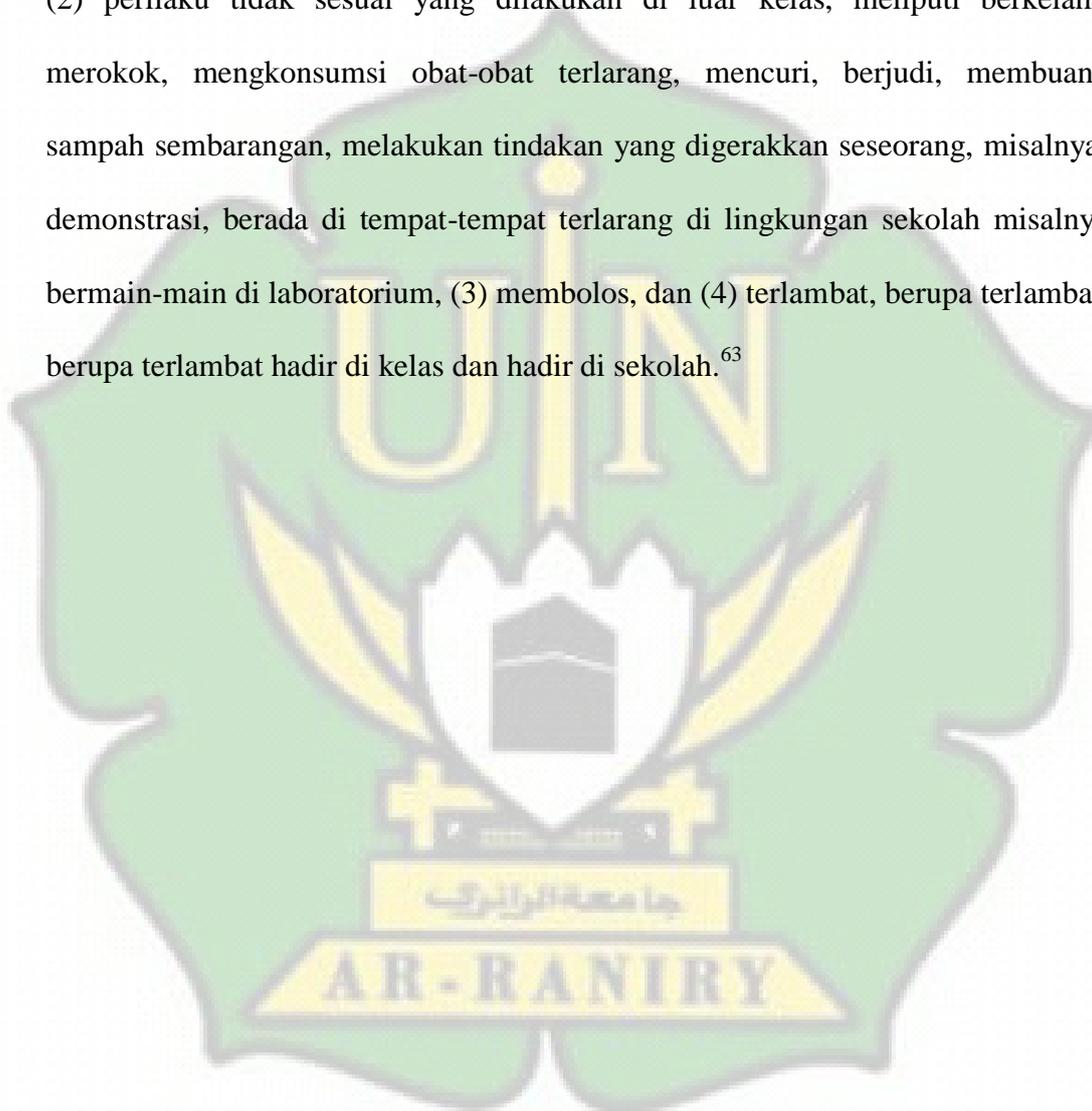
- a. Tipe kepemimpinan guru atau sekolah yang otoriter yang senantiasa mendiktekan kehendaknya tanpa memperhatikan kedaulatan siswa.
- b. Guru yang membiarkan siswa berbuat salah, lebih mementingkan pelajaran dari pada siswanya.
- c. Lingkungan sekolah seperti: hari-hari pertama dan hari-hari akhir sekolah (akan libur atau sesudah libur), pergantian pelajaran, pergantian guru, jadwal yang kaku atau jadwal aktivitas sekolah yang kurang cermat, suasana yang gaduh, dll.

##### 5. Pelanggaran Kedisiplinan

Bentuk-bentuk pelanggaran disiplin. Prilaku tidak disiplin dalam 4 kategori, yaitu: (1) perilaku tidak sesuai yang dilakukan siswa dalam kelas berupa

<sup>62</sup> Ika Ernawati, "Pengaruh Layanan Informasi dan Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XII MA Cokroaminoto Wanadadi Banjarnegara Tahun Ajaran 2014/2015"....., h, 7.

tindakan membantah atau menjawab katakata guru dengan kasar, tidak memperhatikan penjelasan guru, mengganggu teman lain, melakukan pengrusakan, mengucapkan kata-kata kotor, menyontek, dan menyerang teman, (2) perilaku tidak sesuai yang dilakukan di luar kelas, meliputi berkelahi, merokok, mengkonsumsi obat-obat terlarang, mencuri, berjudi, membuang sampah sembarangan, melakukan tindakan yang digerakkan seseorang, misalnya: demonstrasi, berada di tempat-tempat terlarang di lingkungan sekolah misalnya bermain-main di laboratorium, (3) membolos, dan (4) terlambat, berupa terlambat, berupa terlambat hadir di kelas dan hadir di sekolah.<sup>63</sup>



---

<sup>63</sup> Najmuddin, Dkk, “Program Kedisiplinan Siswa di Lingkungan Sekolah: Studi Kasus di Dayah Terpadu (*Boarding School*) SMA Babul Magfirah Aceh Besar”....., h. 190.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental design*. Metode penelitian *Pre-Experimental design* merupakan penelitian yang memberikan perlakuan dan tindakan tertentu kepada sekelompok orang atau subjek penelitian sehingga tidak adanya kontrol yang ketat.<sup>64</sup> Penelitian *pre-eksperimen disign* bukanlah penelitian eksperimen sungguhan karena tidak adanya kontrol yang ketat terhadap subjek akan tetapi yang diamati adalah perubahan perilakunya<sup>65</sup>. Dikatakan tidak adanya kontrol ketat yaitu karena tidak adanya kelompok kontrol pembanding dan terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap eksperimen ini. Penelitian ini dikatakan kuantitatif karena berhubungan dengan angka-angka, baik itu pengumpulan data, penafsiran data, serta penampilan dari hasilnya.<sup>66</sup>

Adapun rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-exsprimental desaign* dengan bentuk *one group pre-test post-test desaign*. Dimana pada *desaign* ini terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post test* setelah diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum dan

---

<sup>64</sup> Sugiyono. Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D.

<sup>65</sup> Arikunto. S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.

<sup>66</sup> Iskandar. (2010). Metodologi Penelitian Pendidikan dan Social (Kuantitatif dan kualitatif)

sesudah diberikan perlakuan.<sup>67</sup> Adapun rancangan dari penelitian *one group pretest-posttest* yaitu:

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian one group Pretest dan Posttest

Pre-Test	Variable Terikat	Post-Test
O1	X	O2

(Sumber: Buku S.Margono)

Keterangan:

- X : Adanya perlakuan dengan menggunakan teknik *Self Managemet*.
- O1 : Kondisi kedisiplinan peserta didik sebelum diberikan perlakuan.
- O2 : Kondisi akhir kedisiplinan peserta didik setelah diberikan perlakuan<sup>68</sup>

## B. Prosedur Penelitian

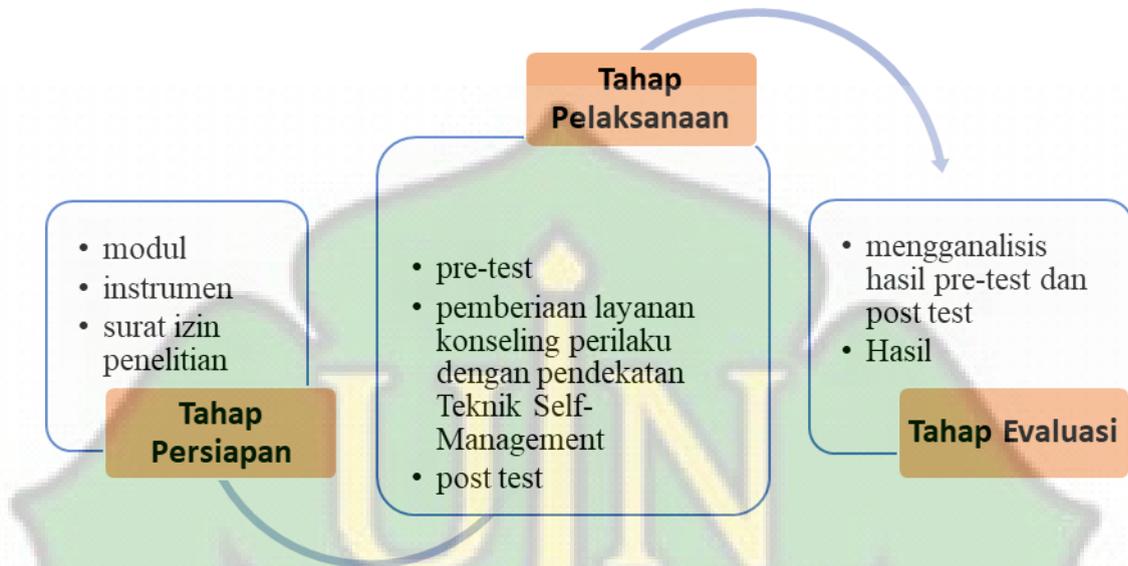
Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimen* dimana peneliti memiliki rancangan sendiri dalam pelaksanaannya. Rancangan pelaksanaan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test Post-test*, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok/kelas sesuai dengan kriteria penelitian tanpa membandingkan dengan kelompok lainnya.<sup>69</sup> Dengan demikian dapat dilihat perubahan pada kelompok/kelas yang dipilih tersebut apakah terdapat perubahan setelah diberikannya perlakuan. Adapun rancangan pelaksanaan dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

<sup>67</sup> S. Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), Hal 18

<sup>68</sup> S. Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), Hal 18

<sup>69</sup> Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D

Gambar 3.1 Rancangan Pelaksanaan Penelitian



### 1. Tahap persiapan

Adapun rincian kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### a. Pembuatan instrument atau angket penelitian

Merumuskan kisi-kisi angket dan item angket melalui beberapa revisi sehingga dapat di uji coba kemudian mengadakan *try out* untuk melihat validitas agar layak dipakai.

#### b. Penyusunan modul

Penyusunan modul penelitian pendekatan teknik self-management dalam konseling perilaku untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dengan beberapa kali revisi untuk *Judgement* modul oleh *expert* agar layak dipakai.

c. Pembuatan surat izin penelitian

Melakukan pembuatan surat izin penelitian, karena tanpa surat izin peneliti tidak akan bisa melakukan penelitian pada lokasi yang akan dituju.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Siswa diberikan *pretest* dengan mengisi angket berskala tentang disiplin belajar.

b. Memilih satu kelas dengan siswa yang memiliki perilaku kurangnya disiplin dalam belajar.

c. Pemberian layanan konseling perilaku dengan pendekatan Teknik Self-Management terhadap Sampel penelitian. sesuai dengan modul yang telah disusun. *Treatment* diberikan sebanyak 5 kali pertemuan sesuai dengan penelitian terdahulu<sup>70</sup> Layanan konseling perilaku dengan pendekatan teknik *self-management* diberikan sebanyak 3 kali sesi pertemuan, namun pemberian perlakuan dapat diperpanjang agar lebih maksimal. Kemudian 2 kali sesi pertemuan digunakan untuk melakukan *pretest* dan *posttest*. *Treatment* dilakukan seminggu 2 kali pertemuan dengan kurun waktu 30-40 menit setiap 1 kali pertemuan.

d. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan sebanyak 3 kali pertemuan oleh penelitian. Adapun beberapa langkah yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut:

a) Pertemuan pertama yaitu pemberian *pretest* kepada sample penelitian

---

<sup>70</sup> Isnaini, Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar.

- b) Pertemuan Kedua, peserta didik sudah dapat mengerti, memahami hakikat bimbingan konseling dengan strategi pengelolaan diri terhadap tingkat kedisiplinan belajar sehingga diharapkan dalam proses latihan tidak mengalami hambatan.
- c) Pertemuan ketiga, pemberian strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan bagaimana mengatasi malas dan kurangnya disiplin belajar. Hal ini dilakukan untuk melakukan monitoring diri sendiri dan orang lain, dan perlu waktu melakukannya sehingga perlu pekerjaan rumah untuk melaksanakannya, yang berhubungan dengan perubahan tingkah laku/memahami diri sendiri. Bagaimana cara menilai diri sendiri yaitu perubahan-perubahan tingkah laku baru yang muncul, kemudian hasilnya dievaluasi.
- d) Pertemuan keempat, evaluasi tugas rumah yaitu untuk mengetahui keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dalam kondisi yang nyata.
- e) Pertemuan terakhir pemberian *posttest* kepada sample penelitian

### 3. Tahap Evaluasi

- a. Sample penelitian diberikan *post-test* berselang waktu satu minggu setelah *treatment* berakhir, dengan mengisi kembali angket skala disiplin belajar untuk melihat pengaruh perilaku setelah diberikan layanan konseling perilaku dengan pendekatan teknik *self-management*.

- b. Peneliti melakukan analisis data melalui hasil *pre-test* dan *post-test* siswa, kemudian membandingkan kedua hasil untuk melihat peningkatan perubahan perilaku

### **C. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Lokasi**

Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 17 Banda Aceh, yang beralamat di jalan Sultan Iskandar Muda, Sukaramai, Kec. Baiturrahman, Kota Banda Aceh. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan disekolah tersebut. Peneliti melihat adanya permasalahan kedisiplinan siswa, seperti masih terdapat siswa yang terlambat kesekolah, tidak mengerjakan PR dan malas. Sehingga hal tersebutlah yang menjadi alasan ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian pada sekolah tersebut.

#### **2. Populasi penelitian**

Populasi merupakan suatu keharusan dalam suatu penelitian yang harus diperhatikan. Populasi merupakan generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti.<sup>71</sup> Populasi ditentukan sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan oleh peneliti sehingga terdapat kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan dan memudahkan dalam menarik kesimpulan pada akhir penelitian. Populasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1 sebagai berikut:

---

<sup>71</sup> Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Total
1	VIII.1	16	16	32
2	VIII.2	15	16	31
3	VIII.3	15	16	31
4	VIII.4	15	15	30
5	VIII.5	14	17	31
6	VIII.6	17	11	28
7	VIII.7	15	15	30
8	VIII.8	14	15	29
9	VIII.9	8	17	25
	Jumlah	129	138	267

Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Banda Aceh yang berjumlah 267 siswa. Dari populasi tersebut nanti akan dijadikan sampel penelitian.

### 3. Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang dibutuhkan dan dapat mewakilkan populasi. Sampel bertujuan untuk mencapai target yang diinginkan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purporsive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan tujuan dengan karakteristik yang dibutuhkan.<sup>72</sup> Ciri-ciri atau karakteristik yang dibutuhkan adalah siswa yang malas, tidak mengerjakan pekerjaan rumah (PR), tidak disiplin.

Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 15 siswa kelas VIII yang memiliki karakteristik sesuai dengan yang dibutuhkan seperti yang sudah

<sup>72</sup> Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D

dijelaskan diatas. Alasan pengambilan jumlah sampel yaitu karena untuk mencapai keefektifan dalam pemberian *treatment*.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data ialah cara yang dilakukan untuk menemukan dan memperoleh data-data dan informasi yang signifikan di lapangan.<sup>73</sup> Gambaran data akan didapatkan melalui beberapa teknik pengumpulan data yang relevan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket berskala.<sup>74</sup>

Skala yang terdiri dari beberapa pertanyaan tentang kedisiplinan pada siswa dengan jawaban berbentuk skala dengan menggunakan skala likert. Pernyataan ini terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat sering (SS), sering (S), jarang (J), dan tidak pernah (TP). Angket berskala dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*.

Skala *Likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi tentang fenomena yang terjadi dalam pendidikan.<sup>75</sup> Dalam skala *Likert* ini ada dua jenis pertanyaan yaitu positif dan negatif dimana dengan menggunakan skala ini peneliti dapat mengukur dua perilaku.<sup>76</sup> Untuk keperluan analisis kuantitatif item yang positif dan negatif akan diberikan skor yang berbeda. Adapun jawaban alternatif dari skala angket sebagai berikut:

---

<sup>73</sup> Setyosari, H. P. Metode penelitian pendidikan & pengembangan.

<sup>74</sup> Emzir. (2010). Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data .

<sup>75</sup> Sugiyono. Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D.

<sup>76</sup> Iskandar. Metodologi Penelitian Pendidikan dan Social (Kuantitatif Dan Kualitatif)

Tabel 3. 3 Alternatif Skor Penelitian

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favourable	Unfavourable
Sangat Sering	1	4
Sering	2	3
Jarang	3	2
Tidak Pernah	4	1

Penelitian ini mengadopsi angket penelitian dari Sri Wahyuni<sup>77</sup> yang sudah terlebih dahulu melakukan penelitian dan sesuai dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu untuk melihat kedisiplinan siswa disekolah. Dalam mengadopsi angket peneliti telah melakukan perizinan terlebih dahulu melalui email dan juga mengirim pesan melalui WhatsApp dan pemilik angketpun telah memberikan izin untuk menggunakan angket tersebut untuk penelitian ini, untuk melihat kesesuaian angket maka dapat dilihat dari kisi-kisi instrumen yang mengungkapkan kedisiplinan perfoma siswa dikembangkan dari macam-macam disiplin yang disajikan pada tabel 3.3 sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kisi Kisi Instrument

No	Aspek	Aspek Variabel	Indikator	Item Favourabel	Item Unfavourabel
1.	Kedisiplinan	Disipilin waktu	Mengikuti aktivitas belajar di sekolah.	15, 20, 21	14. 17, 19
			Mengerjakan tugas-tugas pelajaran.	3	22
		Disiplin perbuatan	Mengikuti tata tertib sekolah	1, 6, 7	2, 11, 18

<sup>77</sup> Wahyuni, S. 2020. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Negeri 11 Luwu.*

		Mengikuti tata tertib ketarutaran belajar	8, 9, 16	13, 23, 24, 25
	Disiplin beribadah	Rajin melaksanakan ibadah shalat	4	12
		Mengikuti aktivitas keagamaan di sekolah	5	

Berdasarkan kisi-kisi instrument diatas terdapat 25 butir item pernyataan yang sudah diuji oleh peneliti sebelumnya sehingga sudah layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

### E. Uji Coba Instrument

Validasi dan reliabilitas merupakan alat ukur atau alat uji instrument penelitian yang ilmiah guna mengetahui instrument tersebut dapat digunakan atau tidak. Pengukuran tingkat kelayakan instrumen validitas dan reliabilitas instrumen penelitian ini diuraikan sebagai berikut ini.

#### 1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk melihat apakah instrument penelitian layak digunakan atau tidak. Menurut Arikunto validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrument dapat dikatakan valid apabila data yang diukur itu valid.<sup>78</sup> Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya

<sup>78</sup> Arikunto. S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

di ukur. Analisis terhadap item-item pernyataan penelitian memanfaatkan teknik analisis *Product Moment Correlation*, dengan memperhatikan korelasi antara skor item dan skor total. Uji validitas dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 20.00*. Cara menentukan valid atau tidaknya item pernyataan pada instrumen ditentukan oleh signifikansi (*2 tailed*). Item instrumen dikatakan valid, jika signifikansi  $r$  nya  $\leq 0,05$ . Adapun hasil validasi instrument sebagai berikut:

**Tabel 3.5 Hasil Validitas Kuesioner**

Variabel	Butir soal	No butir valid	No butir gugur	Jumlah yang dipakai
Disiplin Waktu	1, 2, 3, 4, 5, 11, 12, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 24, 25, 36, 37, 38, 40,49	3, 4, 11, 21, 22, 23, 24, 25, 36, 37, 38, 40,49	1, 2, 5, 12, 14, 15, 16	13
Disiplin perbuatan	6, 7, 8, 9, 10, 13, 17, 18, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50	6, 13, 17, 20, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 35, 39, 41, 42, 43, 47, 48, 50	7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49	19

## 2. Uji Realibilitas

Menurut Djaali reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.<sup>79</sup> Ketetapan dalam skor instrumen dapat diperoleh dengan menguji instrumen tersebut. Pada suatu pengukuran dapat dikatakan reliabel apabila dalam pengukuran terhadap responden yang sama serta dengan menggunakan instrumen yang sama memperoleh hasil yang relatif tetap.

<sup>79</sup> Djaali. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Hasil pengukuran harus reliabel dalam artian harus memiliki tingkat konsistensi dan kemandapan. Analisa reliabilitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Cronbach Alpha*. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha  $> 0,60$  Adapun kriteria reliabilitas *Cronbach's Alpha* menurut Hilton sebagai berikut:<sup>80</sup>

1. Jika alpha  $> 0,90$  maka reliabilitas sempurna
2. Jika alpha antara  $0,70 - 0,90$  maka reliabilitas tinggi
3. Jika alpha  $< 0,50$  maka reliabilitas rendah

**Tabel 3.6 Realibilitas Instrument**

Crombach alpha	N of Items
0.915	32

Sumber : Hasil SPSS

Berdasarkan hasil dari perhitungan reliabilitas dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 20.00* pada 32 item pernyataan variabel perilaku *bullying* menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,952 yang berarti item pernyataan tersebut sempurna dan dapat digunakan untuk penelitian.

<sup>80</sup> Zahrok, H. (2019). Studi Penggunaan Metode Analisis Berbasis Uv-Vis Spectroscopy dan Metode Simca Untuk Membedakan Kopi Codot Murni Dan Kopi Codot Campuran.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu bagian yang penting dalam penelitian untuk mengolah dan menganalisa data yang diuji kebenarannya dalam penelitian dan untuk menjelaskan data-data yang diperoleh agar dapat dipahami hal ini dilakukan untuk dapat menarik kesimpulan berdasarkan data yang dikumpulkan.

Jadi, data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji t (*paired pre test*) yaitu untuk membandingkan dan menghitung data dari hasil treatment (sebelum dan sesudah) dilakukan teknik *self management*.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software SPSS versi 20* dengan uji statistic *Kolmogorov-Smirnov*.<sup>81</sup> Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

$H_0$  : Data berdistribusi normal ( $sig. > 0.05$ ).

$H_a$  : Data tidak berdistribusi normal ( $sig. < 0.05$ ).<sup>82</sup>

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas ( $sig$ ) $>0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan jika

<sup>81</sup> Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

<sup>82</sup> Setia Prama, Ricky Yordani, dkk, *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media, 2016), h.169.

probabilitas ( $sig$ ) $<0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.<sup>83</sup> Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan spss.

## 2. Uji-T

Skor t hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 22 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (treatment) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.<sup>84</sup>

Uji T sampel berpasangan, atau sering disebut juga *Paired Sampel T Test*. Uji t dilakukan pada untuk melihat situasi sebelum dan sesudah proses.

Adapun rumus uji T adalah sebagai berikut:<sup>85</sup>

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\sum x^2 / d N (N-1)}}$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan pretest dan post test

Xd = Deviasi masing-masing subjek

$\sum x^2$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Banyak sampel

<sup>83</sup> Syo fian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 153-167.

<sup>84</sup> Furqon, *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

<sup>85</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*.

Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika  $\text{sig} > 0.05$  maka  $H_a$  diterima, dilain pihak  $H_o$  ditolak

Jika  $\text{sig} < 0.05$  maka  $H_a$  ditolak, dilain pihak  $H_o$  diterima

Selanjutnya untuk membuat norma kategorisasi pada variabel perilaku bullying, peneliti terlebih dahulu menentukan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata dan standar deviasi hipotetik menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k \quad \text{Dan} \quad \sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

Keterangan :

$M$  : rata/*mean* hipotetik

$i_{\max}$  : skor maksimal item

$i_{\min}$  : skor minimal item

$\sum k$  : jumlah item

$\sigma$  : standar deviasi hipotetik

$X_{\max}$  : skor maksimal subjek (yang dapat dicapai)

$X_{\min}$  : skor minimal subjek (yang dapat dicapai)

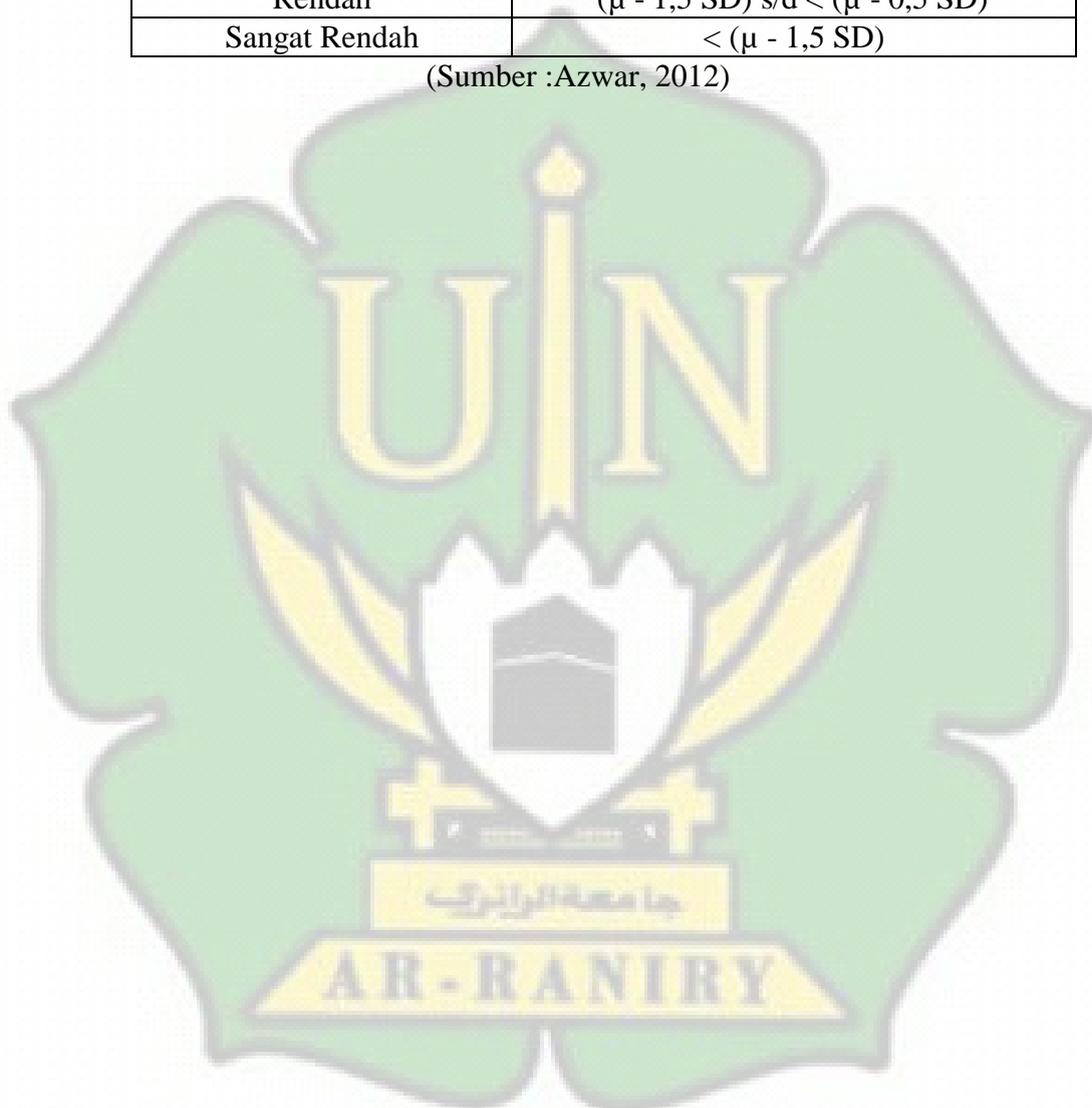
Kemudian hasil yang diperoleh disesuaikan dengan tabel kategori. Penghitungan norma dilakukan untuk melihat tingkat kedisiplinan siswa SMP Negeri 17 Banda Aceh Pada penelitian ini, peneliti menggolongkan data ke dalam 5 kategori menurut Azwar, yaitu:<sup>86</sup>

<sup>86</sup> Azwar, S. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*.

Tabel 3.7 Kategorisasi Acuan Norma

Kategorisasi	Rumus Norma
Sangat Tinggi	$\geq (\mu + 1,5 \text{ SD})$
Tinggi	$(\mu + 0,5 \text{ SD}) \text{ s/d } < (\mu + 1,5 \text{ SD})$
Sedang	$(\mu - 0,5 \text{ SD}) \text{ s/d } < (\mu + 0,5 \text{ SD})$
Rendah	$(\mu - 1,5 \text{ SD}) \text{ s/d } < (\mu - 0,5 \text{ SD})$
Sangat Rendah	$< (\mu - 1,5 \text{ SD})$

(Sumber :Azwar, 2012)



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMP Negeri 17 Banda Aceh merupakan salah satu SMP negeri yang dibangun pada tahun 1956 yang terletak di jalan Sultan Iskandar Muda, Sukaramai, Kec. Baiturrahman, Kota Banda Aceh. SMP Negeri 17 Banda Aceh memiliki visi, misi dan tujuan serta fasilitas sekolah yaitu:

##### **a. Visi Sekolah**

Mewujudkan Sumber Daya Manusia Yang Beriman, Bekarakter, Terdidik, Berbudaya, Dan Berwawasan Lingkungan.

##### **b. Misi Sekolah**

1. Menyelenggarakan kegiatan pembelajaran yang efektif, inovatif dan kreatif berwawasan lingkungan
2. Membangun karakter siswa dan warga sekolah melalui penerapan ajaran agama, dan budaya bangsa
3. Membangun minat dan bakat siswa melalui kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler;
4. Menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman, bersih, indah, rindang, dan tertata rapih.
5. Meningkatkan sarana dan prasarana sekolah untuk menunjang kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler;

6. Meningkatkan kemampuan pengelola sekolah melalui kegiatan pelatihan.
7. Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan Komite Sekolah
8. Meningkatkan hubungan yang harmonis antara warga sekolah dengan masyarakat

c. Tujuan Sekolah

1. Terciptanya kegiatan pembelajaran yang berorientasi pada live skil dan berbasis lingkungan
2. Setiap warga sekolah memiliki karakter, taat dengan ajaran agama, memiliki akhlak dan budi pekerti yang luhur; dan disiplin yang tinggi dan berbudaya
3. Terbinanya siswa yang berbakat dibidang sains, olahraga, seni, Pramuka, Paskibra, PMR, KIR, dan Rohis.
4. Memiliki lingkungan sekolah yang nyaman, bersih, rapih, indah, rindang, dan tertata rapih.
5. Terpenuhinya sarana dan prasarana sekolah yang memadai untuk menunjang kegiatan pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler.
6. Terciptanya pengelola sekolah (guru dan staf TU) yang professional melalui training, work shop, MGMP dalam rangka pelaksanaan kurikulum 2013
7. Memiliki manajemen pengelolaan sekolah yang partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah dan Komite Sekolah

8. Terjalinnnya hubungan kerja sama yang harmonis antara warga sekolah dengan stake holder.

d. Sarana dan prasarana sekolah

SMP Negeri 17 Banda Aceh memiliki bebrapa fasilitas yang digunakan sebagai pendukung pembelajaran disekolah dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 1 Sarana Dan Prasarana Sekolah

No	Ruang	Jumlah	Ket
1	Ruang Guru	1	Baik
2	Ruang Kepala sekolah	1	Baik
3	Ruang kesiswaan	1	Baik
4	Ruang pengajaran	1	Baik
5	Ruang tata usaha	1	Baik
6	Ruang osis	1	Baik
7	Ruang multimedia	1	Baik
8	Ruang UKS	1	Baik
9	Ruang BK	1	Baik
10	Ruang kelas	27	Baik
11	WC	4	Baik
12	Gudang	1	Baik
13	Gudang olahraga	1	Baik
14	Laboratorium	5	Baik
15	Pos satpam	1	Baik
16	Lapangan	1	Baik
17	Tempat parkir	2	Baik
Jumlah		51	Baik

e. Keadaan penduduk sekolah

SMP Negeri 17 Banda Aceh memiliki penduduk sekolah yang selalu aktif bertugas untuk membangun sekolah dan sebagai pendukung proses belajar mengajar disekolah dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Penduduk Sekolah

No	Penduduk Sekolah	Jumlah
1	Guru	52
2	Tendik	10
3	Siswa	600
Jumlah		662

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 13 s.d 23 September 2022 di SMP Negeri 17 Banda Aceh pada siswa kelas VIII/2 yang terpilih sebanyak 15 siswa yang memenuhi kriteria penelitian. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrument untuk mendapatkan data siswa mengenai rendahnya disiplin belajar siswa pada sekolah tersebut. Kemudian akan diberikan treatment bertujuan untuk peningkatan disiplin belajar siswa tersebut.

### 1. Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Belajar Siswa Sebelum Diberikan Treatment Dengan Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Perilaku Di SMP Negeri 17 Banda Aceh

Gambaran Kurangnya kedisiplinan belajar siswa dikelompokkan menjadi lima kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang rendah dan sangat rendah. Berikut tingkat rendahnya kedisiplinan peserta didik sebelum diberikan treatment pendekatan teknik *self management* dalam konseling perilaku dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.3 Kategori Kurangnya Kedisiplinan Siswa

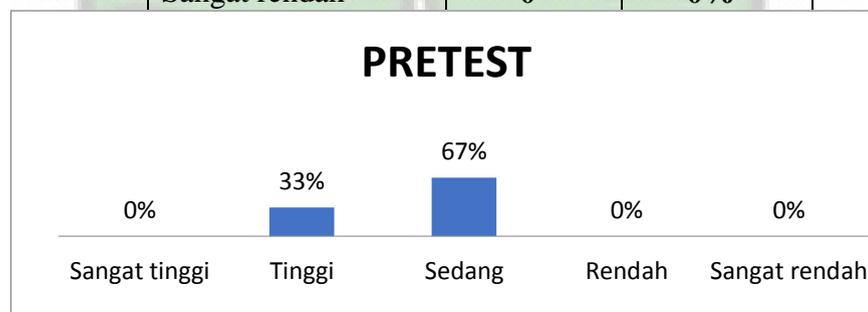
Batas Nilai	Kategori
>81	Sangat tinggi
69-81	Tinggi
56-68	Sedang
44-55	Rendah
< 44	Sangat rendah

Dari tabel di atas menyatakan bahwa batas nilai >81 berada pada kategori tingkat sangat tinggi Kurangnya kedisiplinan siswa, batas nilai antara 69-81 berada pada kategori tingkat tinggi Kurangnya kedisiplinan siswa, batas nilai 56-68 berada pada kategori tingkat sedang, batas nilai antara 44-55 berada pada kategori rendah tingkat Kurangnya kedisiplinan siswa dan batas nilai <44 berada pada kategori sangat rendah tingkat Kurangnya kedisiplinan siswa.

Tingkat kurangnya kedisiplinan siswa di SMP Negeri 17 Banda Aceh sebelum diberikan *treatment* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.4 Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Siswa Sebelum Diberikan Treatment

Kategori	F	%
Sangat tinggi	0	0%
Tinggi	5	33%
Sedang	10	67%
Rendah	0	0%
Sangat rendah	0	0%



Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Siswa Sebelum Diberikan Treatment

Berdasarkan Tabel dan Gambar diatas dapat dilihat bahwa tingkat Kurangnya kedisiplinan siswa sebelum diberikan treatment pendekatan teknik self management yang diwakili oleh 15 siswa sebagai sample yaitu sebanyak 10 siswa (67%) berada pada kategori sedang, artinya siswa mencapai tingkat kurangnya kedisiplinan belajar yang sedang pada setiap ciri-cirinya. Dimana siswa kesulitan dalam mengelola waktu seperti menunda-nunda pekerjaan dan sering terlambat.

Sebanyak 5 siswa (33%) dari 15 siswa berada pada kategori tinggi artinya siswa mencapai tingkat Kurangnya kedisiplinan belajar yang tinggi pada setiap ciri-cirinya. Dimana siswa belum dapat mengelola kedisiplinan belajar dengan baik seperti terlambat sekolah, tidak mengerjakan tugas, terlambat bangun pagi dan menyontek.

Berdasarkan hasil tabel dan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa siswa belum dapat mengelola kedisiplinan dengan baik sehingga dapat diberikan treatment pendekatan teknik *Self management* agar dapat mengelola kedisiplinan dengan baik. Berikut dapat dilihat data hasil skor *pre test* Kurangnya kedisiplinan belajar siswa yaitu:

Tabel 4.5 Hasil Skor Pre Test

NO	Responden	<i>Pretest</i>
1	AS	68
2	AL	67
3	AR	67
4	CT	65
5	FN	66
6	KP	67
7	KA	68
8	ME	69
9	MT	69

10	MZ	70
11	MK	70
12	MA	65
13	RA	68
14	RV	67
15	UR	77
Total Skor		1023

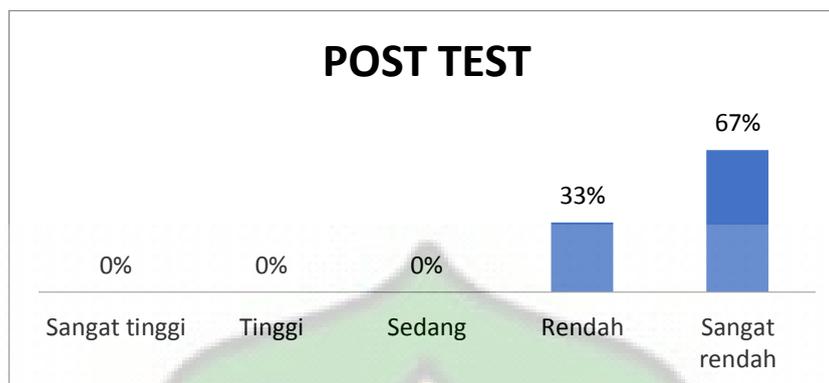
Berdasarkan tabel hasil diatas dapat dilihat bahwa sebelum diberikan treatment dengan pendekatan teknik *Self mangement* melalui konseling perilaku, maka dapat dilihat bahwa skor Kurangnya disiplin siswa tinggi pada *pre test*. Hasil skor tersebut yaitu 68, 65,66,67,68,69,70,77 sehingga akan diberikan treatment melalui konseling perilaku agar siswa dapat mengelola kedisiplinan.

## 2. Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Belajar Siswa Sesudah Diberikan Treatment Dengan Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Perilaku Di SMP Negeri 17 Banda Aceh.

Gambaran Kurangnya kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan treatment pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.6 Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Siswa Sesudah Diberikan Treatment

Kategori	F	%
Sangat tinggi	0	0%
Tinggi	0	0%
Sedang	0	0%
Rendah	5	33 %
Sangat rendah	10	67%



Gambar 4.2 Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Siswa Sesudah Diberikan Treatment

Berdasarkan Tabel dan Gambar diatas dapat dilihat bahwa tingkat Kurangnya kedisiplinan siswa sesudah diberikan treatment pendekatan teknik self management sebanyak 3 kali pertemuan yaitu sebanyak 10 siswa (67%) berada pada kategori sangat rendah, artinya siswa mencapai tingkat kurangnya kedisiplinan belajar yang sangat sedang pada setiap ciri-cirinya. Dimana siswa sudah dapat mengelola waktu seperti mengerjakan tugas tepat waktu kesekolah dan tidak menyontek. Sebanyak 5 siswa (33%) dari 15 siswa berada pada kategori rendah artinya siswa mencapai tingkat Kurangnya kedisiplinan belajar yang rendah pada setiap ciri-cirinya. Dimana siswa sudah dapat mengelola kedisiplinan belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil tabel dan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa siswa sudah dapat mengelola kedisiplinan dengan baik setelah diberikan treatment pendekatan teknik *Self management* melalui konseling perilaku. Berikut dapat dilihat data hasil skor *post test* kurangnya kedisiplinan belajar siswa yaitu:

Tabel 4.7 Hasil skor Post test

NO	Responden	Post test
1	AS	36
2	AL	34
3	AR	44
4	CT	29
5	FN	33
6	KP	41
7	KA	41
8	ME	45
9	MT	44
10	MZ	42
11	MK	40
12	MA	45
13	RA	30
14	RV	39
15	UR	45
Total Skor		588

Berdasarkan tabel hasil diatas dapat dilihat bahwa sesudah diberikan treatment dengan pendekatan teknik *Self mangement* melalui konseling perilaku, skor Kurangnya kedisiplinan siswa sangat rendah pada *post test*. Hasil skor tersebut yaitu 29, 30, 33, 34, 36, 39, 40, 41, 42, 44, 45 sehingga dapat dikatakan bahwa sesudah diberikan treatment *Self mangement* melalui konseling perilaku siswa sudah dapat megelola kediplinannya.

### 3. Keefektifan Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang dilakukan

adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*.<sup>87</sup> Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 8 *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	4,99887076
Most Extreme Differences	Absolute	,095
	Positive	,069
	Negative	-,095
Kolmogorov-Smirnov Z		,367
Asymp. Sig. (2-tailed)		,999

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* data kedisiplinan siswa adalah 0.999 lebih besar dari ( $\text{sig} > 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa data kedisiplinan siswa dengan teknik *self managment* berdistribusi normal, karena nilai hasil uji normalitas lebih besar dari ( $\text{sig} > 0.05$ ). Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0.05$  maka data berdistribusi normal jika  $\text{sig} < 0.05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>88</sup>

Setelah dipastikan sebaran data berdistribusi normal, langkah berikutnya adalah menguji hipotesis yang diajukan, yaitu:

<sup>87</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), hal 55

<sup>88</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), hal 55

Ha: Terdapat peningkatan antara disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan pendekatan teknik *self-management* dalam konseling perilaku

Ho: Tidak terdapat peningkatan antara disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan pendekatan teknik *self-management* dalam konseling perilaku.

b. Uji Hipotesis

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa adalah dengan membandingkan skor kedisiplinan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku. Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan skor kedisiplinan siswa dengan dilaksanakannya pendekatan teknik *self management* melalui konseling dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Secara rinci perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kedisiplinan peserta didik pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Perbandingan Skor Pre test dan Post test

No	Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AS	68	36
2	AL	67	34
3	AR	67	44
4	CT	65	29
5	FN	66	33
6	KP	67	41
7	KA	68	41
8	ME	69	45
9	MT	69	44
10	MZ	70	42
11	MK	70	40
12	MA	65	45
13	RA	68	30
14	RV	67	39
15	UR	77	45
Total Skor		1023	588

Tabel menunjukkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kedisiplinan peserta didik mengalami peningkatan secara signifikan. Secara rinci perbandingan skor kedisiplinan pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.10 Perbandingan Skor Persentase Pretest Dan Post Test Kedisiplinan Siswa

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
1	Sangat tinggi	0	0%	0	0%
2	Tinggi	5	33%	0	0%
3	Sedang	10	67%	0	0%
4	Rendah	0	0%	5	33%
5	Sangat rendah	0	0%	10	67%

Berdasarkan hasil skor tabel diatas menunjukkan hasil dari perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* kedisiplinan, dimana sebanyak 15 orang siswa sebagai sample yang memenuhi mengalami perubahan peningkatan dari berkategori tinggi dan sedang setelah diberikannya perlakuan *treatment* pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku berubah menjadi sangat rendah dan rendah.

Persentase dari 5 orang siswa yang berkategori tinggi sebanyak 33%, persentase dari 10 orang siswa berkategori sedang sebanyak 67% setelah diberikan *treatment* berubah menjadi 10 orang sebanyak (67%) berkategori sangat rendah dan 5 orang sebanyak (33%) siswa berkategori rendah.

Maka dari hasil skor rata-rata pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku yang diujikan dalam penelitian memiliki daya pengaruh pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor kedisiplinan peserta didik pada *pre-test* dan *post-test*, dan dapat dilihat pada tabel seperti berikut:

Tabel 4.11 *Paired Sample Statistics*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	68,20	15	2,883	,745
	Sesudah	39,20	15	5,519	1,425

Sumber SPSS Versi 20

Tabel diatas menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 68, 20, sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 39,20. Artinya rata-rata *post-test* lebih rendah dari rata-rata *pre-test*. Melihat skor *post-test* lebih rendah dari skor *pre-test* dapat dikatakan terjadi pengurangan pada tingkat kurangnya kedisiplinan siswa setelah memperoleh treatment pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku. Berikut dapat dilihat hasil uji beda setelah diberikan treatment:

Tabel 4.12 Uji t Berpasangan Pre-test dan Post-test kedisiplinan siswa

**Paired Samples Test**

Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)	
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower				Upper

Pair 1	Sebelum – Sesudah	29,000	5,028	1,298	26,215	31,785	22,336	14	,000
--------	----------------------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	----	------

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai t sebesar 22,336 dengan signifikan 0,000 yang berarti  $0,00 < 0,05$  jadi  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini membuktikan bahwa hasil uji hipotesis kedisiplinan sebelum dan sesudah diberikan treatment pendekatan teknik *self managment* melalui konseling perilaku mempunyai skor skala dan klasifikasi yang lebih tinggi. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pendekatan teknik *self managment* melalui konseling perilaku terhadap kedisiplinan siswa.  $H_a$  diterima artinya ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku dan artinya perlakuan (*treatment*) yang diberikan memberikan efek positif, sehingga kedisiplinan peserta didik sesudah mengikuti treatment lebih tinggi dari pada sebelum mengikuti treatment pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku.

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

#### 1. Pembahasan Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Belajar Siswa Sebelum Diberikan Treatment Dengan Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Perilaku Di SMP Negeri 17 Banda Aceh

Secara umum tingkat kedisiplinan sebelum diberikan treatment pendekatan teknik *self management* dalam konseling perilaku dalam penelitian ini sebanyak 15 orang siswa dengan kategori tinggi artinya peserta didik mencapai tingkat kedisiplinan yang rendah pada sebagian ciri-cirinya, dimana siswa

kesulitan dalam mengelola waktu, peserta didik sering terlambat ke sekolah, siswa sering tidak membuat PR, siswa sering tidur di dalam kelas, siswa kurang mampu menunjukkan sikap yang baik terhadap orang yang lebih dewasa, tidak ada waktu luang untuk belajar, dan sering terlambat setiap mengikuti kegiatan di sekolah.

Penelitian pada kedisiplinan siswa merujuk pada tiga macam disiplin yang dikemukakan oleh Conny R. Semiawan, disiplin dapat terbagi dalam tiga macam diantaranya, meliputi disiplin dalam waktu, belajar dan tata karma, sebagai berikut:

- a. Disiplin dalam waktu. Kedisiplinan dalam hal ini berarti peserta didik harus belajar untuk terbiasa dalam mengatur waktu dalam kehidupan sehari-hari. Pengaturan waktu ini bisa bermula dari perbuatan kecil seperti, datang tepat waktu ke sekolah, tidak membolos dan lain-lain.
- b. Disiplin dalam belajar. Siswa yang mempunyai kedisiplinan dalam belajar adalah siswa yang mempunyai jadwal serta motivasi belajar di sekolah dan di rumah. Seperti halnya dalam mengerjakan tugas dari guru dan membaca pelajaran.
- c. Disiplin dalam tata krama. Adapun disiplin dalam bertatakrama adalah kedisiplinan yang berkaitan dengan sopan santun, akhlak atau etika peserta didik, baik kepada guru, teman dan lingkungan. Mendidik disiplin dalam bertata krama hendaknya dilakukan sedini mungkin dimulai dari lingkungan keluarga dengan membiasakan bertingkah laku yang terpuji sebelum tertanam sifat yang buruk.

## 2. Pembahasan Tingkat Kurangnya Kedisiplinan Belajar Siswa Sesudah Diberikan Treatment Dengan Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Perilaku Di SMP Negeri 17 Banda Aceh.

Peningkatan yang signifikan terjadi setelah pemberian perlakuan (*treatment*) pendekatan teknik *self management* dalam konseling perilaku. Hasil *post-test* menunjukkan terdapat perubahan skor kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling perilaku dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa disekolah.

Perlakuan (*treatment*) teknik *self management* dilakukan sebanyak 3 kali dengan topik yang berbeda-beda, adapun tujuan dari pemberian atau pelaksanaan *post-test* ialah untuk membantu siswa mengukur tingkat kedisiplinan setelah mengikuti kegiatan *treatment* pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku. Sehingga siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah kedisiplinan yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat pelaksanaan kegiatan siswa menunjukkan perubahan yang baik pada setiap pertemuan. Pada pertemuan terakhir siswa sudah mampu mengenal dirinya, apa saja tugas yang seharusnya di perbuat, sudah mampu mengelola target kegiatan di setiap harinya, pada saat pelaksanaan kegiatan *treatment* pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku semua terlihat aktif.

Hasil penelitian menunjukkan, kedisiplinan peserta melalui tahapan *self management* juga dikemukakan oleh Uno mengatakan bahwa secara umum *self*

*management* terdiri atas tiga langkah yaitu menentukan tujuan, memonitoring dan mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri. Dari pendapat tersebut dapat kita jelaskan sebagai berikut:

- a. Menentukan tujuan, dalam menentukan tujuan kita harus tau apa yang ingin dicapai dari apa yang kita lakukan. Tujuan harus ditentukan oleh diri sendiri berdasarkan kreatifitas diri sendiri, tujuan yang telah disusun akan efektif diri sendiri, tujuan yang telah disusun akan efektif jika dapat dicapai dalam waktu singkat bukan dalam jangka panjang.
- b. Mencatat dan mengevaluasi kemajuan, setiap yang kita lakukan setiap yang kita ubah dicatat dan dievaluasi sejauh mana perubahan yang terjadi atau adakah peningkatan, misalnya seperti ketika guru meminta kita untuk menyelesaikan tugas tanpa adanya control dari guru atau orang lain, disini individu belajar untuk mandiri.
- c. Penguatan diri, penguatan diri disini ada sisi positif dan negatifnya, jika kita berhasil kita memberi penghargaan untuk diri kita sendiri dan jika negative kita beri hukuman pada diri sendiri karena telah gagal melakukannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa mengelola diri atau *self management* yang baik memilih tahapan-tahapan yang harus kita lalui agar semua berjalan dengan baik. Dari tiga tahap yaitu tahap monitoring diri, tahap evaluasi, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman dan pendapat lain juga tentang tahapannya menentukan tujuan, mencatat dan mengevaluasi kemajuan, penguatan diri.

Keduanya sama-sama memiliki tiga tahapan yang isinya dapat dikatakan sama. Tahapan ini harus dilewati setiap proses agar memiliki kemampuan *self management* yang baik. Mekan dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan *treatment* pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku efektif digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, sehingga terjadi perubahan yang termasuk kategori tinggi menjadi sangat rendah.

### 3. Keefektifan Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa

Secara umum kedisiplinan siswa SMP Negeri 17 Banda Aceh kelas VIII/2 berada pada kategori sangat rendah. Peserta didik pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat kedisiplinan yang efektif pada setiap aspek dan macam-macam disiplin, seperti:

#### 1. Disiplin Waktu

Siswa sudah mampu mengelola waktu sesuai pencapaian target di setiap harinya.

#### 2. Disiplin Belajar

Siswa sudah mampu mengatur waktu untuk mengerjakan tugas dan PR tanpa paksaan.

#### 3. Disiplin Tata Krama

Siswa sudah mampu mengkondisikan sikap terhadap orang yang lebih dewasa, terutama kepada guru di sekolah tersebut. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa dengan adanya layanan pendekatan teknik *self management* dalam konseling perilaku mampu meningkatkan kedisiplinan peserta didik.

#### D. Pelaksanaan Layanan Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan siswa

Proses pelaksanaan layanan konseling perilaku dengan pendekatan teknik *self management* di SMP Negeri 17 Banda Aceh. Dalam penelitian ini terdiri dari tiga kali pemberian perlakuan (*treatment*). Untuk mengetahui kedisiplinan siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) maka peneliti memberikan pengukuran variabel yang berbentuk skala (*pre-test*) terhadap 15 siswa yang telah terpilih dan memenuhi kriteria penelitian ini. Selanjutnya peneliti kembali memberikan skala (*post-test*) untuk mengetahui perubahandari perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan.

##### a. *Pre-Test*

*Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 13 September 2022 yang berjumlah 15 siswa. Adapun tujuan dilakukan *pretest* yaitu untuk mengukur tingkat kurangnya kedisiplinan siswa. Sebelum diberikan layanan siswa berada pada kategori tinggi kurangnya disiplin, yaitu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu.

##### b. Perlakuan (*Treatment*)

Pelaksanaan layanan pendekatan teknik *self management* dalam konseling perilaku pada kelompok eksperimen sebanyak tiga kali pertemuan pada tanggal

13 s.d 23 September 2022. Perlakuan (*treatment*) pertama diberikan topik “Disiplin Belajar”, perlakuan (*treatment*) kedua dengan topik “Pentingnya *Self Management*”, dan pada perlakuan (*treatment*) ketiga juga diberikan satu topik yaitu “Cara menerapkan *Self Management*”.

#### 1) Perlakuan (*treatment*) Pertama

Perlakuan (*treatment*) pertama diberikan pada tanggal 13 September 2022. Pemberian perlakuan (*treatment*) ini berupa pembahasan mengenai kedisiplinan yang berjudul topik “Disiplin Belajar”, yang bertujuan agar dapat memberikan pemahaman dan meningkatkan rasa berharga dalam diri untuk lebih meningkatkan kualitas diri pada siswa ketika ingin melakukan suatu tindakan dan kegiatan sehari-hari.

Tahap awal ini, peneliti memperkenalkan diri dan setiap siswa diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri masing-masing, lalu memberikan *ice breaking*, setelah itu peneliti memberikan penjelasan mengenai Disiplin Belajar dan pentingnya kedisiplinan belajar bagi siswa serta memberikan penegasan bahwa adanya *punishment* dan *reward* di setiap akhir pertemuan, contohnya siswa yang memiliki target pencapaian yang sesuai dan tepat waktu akan diberikan *reward* oleh peneliti, sedangkan pencapaian target terendah dan tidak disiplin dalam melakukan kegiatan, peserta akan diberikan *punishment* berupa menjelaskan kendala siswa ketika tidak tercapai target hariannya di hadapan teman-temannya.

Kemudian setiap siswa diberikan tugas untuk membuat jadwal harian agar dapat mengatur waktu dengan baik dan teratur dan membagikan kertas monitoring

selama 3 hari kedepan untuk mencatat semua kendala dan pencapaian target siswa dan dikumpulkan pada saat pertemuan kedua, kemudian dilanjutkan meanyakan kesimpulan kepada masing-masing siswa mengenai materi yang diberikan.

## 2) Perlakuan (*treatment*) Kedua

Perlakuan (*treatment*) kedua diberikan pada tanggal 17 September 2022. Pemberian perlakuan (*treatment*) berupa materi monitoring yang berjudul “*Self Management*”. Tujuan dari materi ini agar siswa dapat mengatur waktu dan lebih disiplin terhadap diri sendiri. Sebelum pemberian materi layanan, peneliti memberikan *reward* dan *punishment* sesuai perjanjian di awal pertemuan.

Dalam tahapan pemberian materi pada pertemuan kedua peneliti juga memberikan tugas kepada siswa untuk menilai diri masing-masing terhadap kedisiplinan. Setelah selesai monitoring dengan pemberian materi dan motivasi peneliti menanyakan kesimpulan yang dapat di ambil., Hasil kesimpulan siswa yang di dapat dari monitoring *self managment* pada tahap ini bermakna bahwa siswa sudah mulai dapat memahami mengenai disiplin dalam berkegiatan, seperti tidak terlambat kesekolah, langsung merapikan tempat tidur setelah bangun, mengerjakan tugas dengan tepat waktu dan mampu mengelola kegiatan sehari-harinya sesuai pencapai target.

## 3) Perlakuan (*treatment*) Ketiga

Perlakuan (*treatment*) ketiga diberikan tanggal 20 September 2022. Pemberian perlakuan (*treatment*) berupa monitoring *self managment* yang berjudul “pentingnya *self management*”. Tujuan dari materi ini agar siswa mampu

untuk meningkatkan kepercayaan dalam diri bahwa disiplin dapat membawanya selangkah menuju kesuksesan.

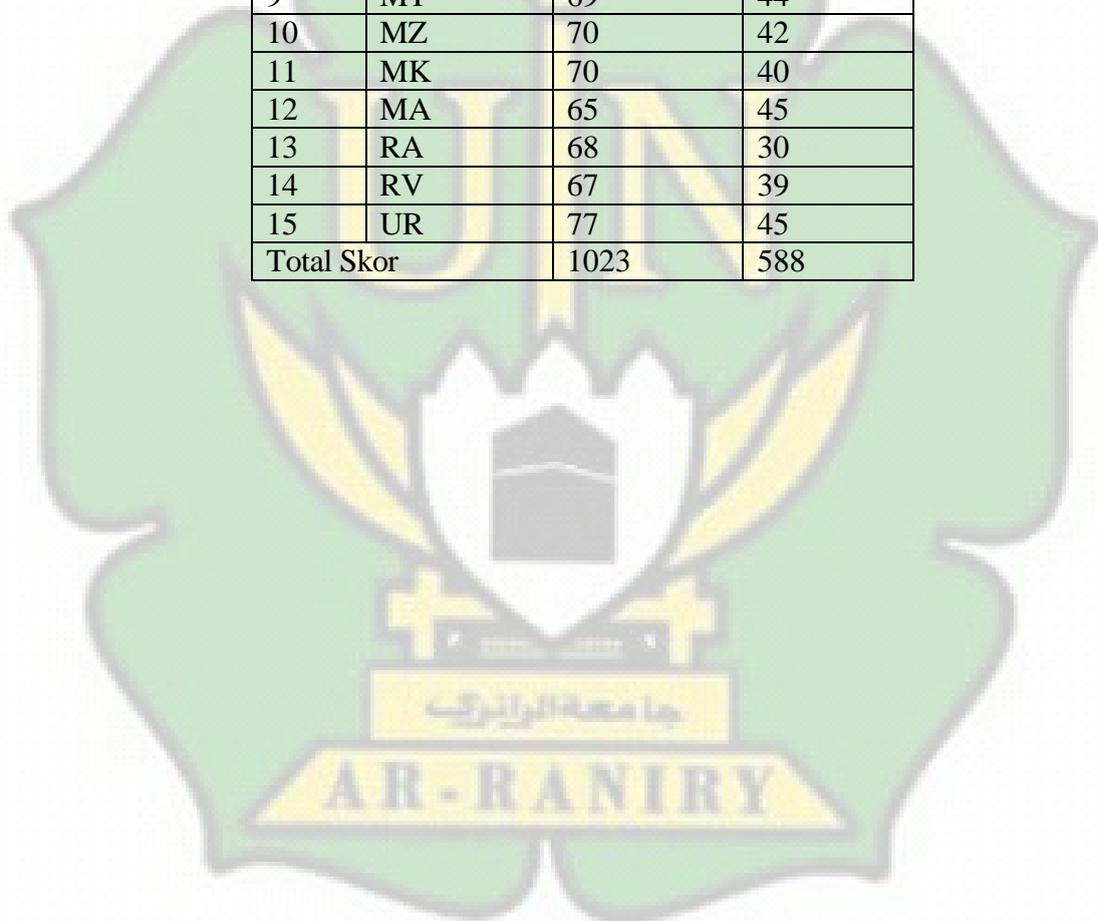
Sebelum melaksanakan *self management*, peneliti memberikan arahan yang sama seperti pada perlakuan (*treatment*) pertama dan kedua, pada tahap ini peneliti langsung memberikan *reward* dan *punishment* kepada siswa. Dari hasil kesimpulan yang di dapat dari materi monitoring teknik *self management* ini bermakna bahwa siswa tampak lebih meningkat dalam mengatur waktu dalam melakukan kegiatan-kegiatan disekolah, siswa semakin sadar bahwa disiplin itu banyak membawa manfaat dalam diri sendiri. Kemudian peneliti memberikan saran dan tips kepada siswa untuk menulis segala keinginan dan impiannya mereka dan ditempelkan ditempat yang sering terlihat misalnya kamar dan cermin sebagai pendorong bagi siswa tersebut.

### c. *Post Test*

*Post-test* dilaksanakan pada tanggal 23 september 2022 setelah pemberian layanan perlakuan ketiga, Adapun tujuan dilakukan *post test* yaitu untuk mengukur tingkat kedisiplinan siswa sesudah diberikan layanan pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku. Hasil *post-test* menyatakan sesudah diberikan perlakuan siswa mendapatkan hasil pada kategori sangat rendah, maknanya terdapat perubahan yang signifikan sesudah dan sebelum diberikan perlakuan. Adapun perbandingan skor pre-test dan post-test kurangnya disiplin siswa sebagai berikut:

Tabel 4.13 Perbandingan Skor Pre test dan Post test

No	Responden	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AS	68	36
2	AL	67	34
3	AR	67	44
4	CT	65	29
5	FN	66	33
6	KP	67	41
7	KA	68	41
8	ME	69	45
9	MT	69	44
10	MZ	70	42
11	MK	70	40
12	MA	65	45
13	RA	68	30
14	RV	67	39
15	UR	77	45
Total Skor		1023	588



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

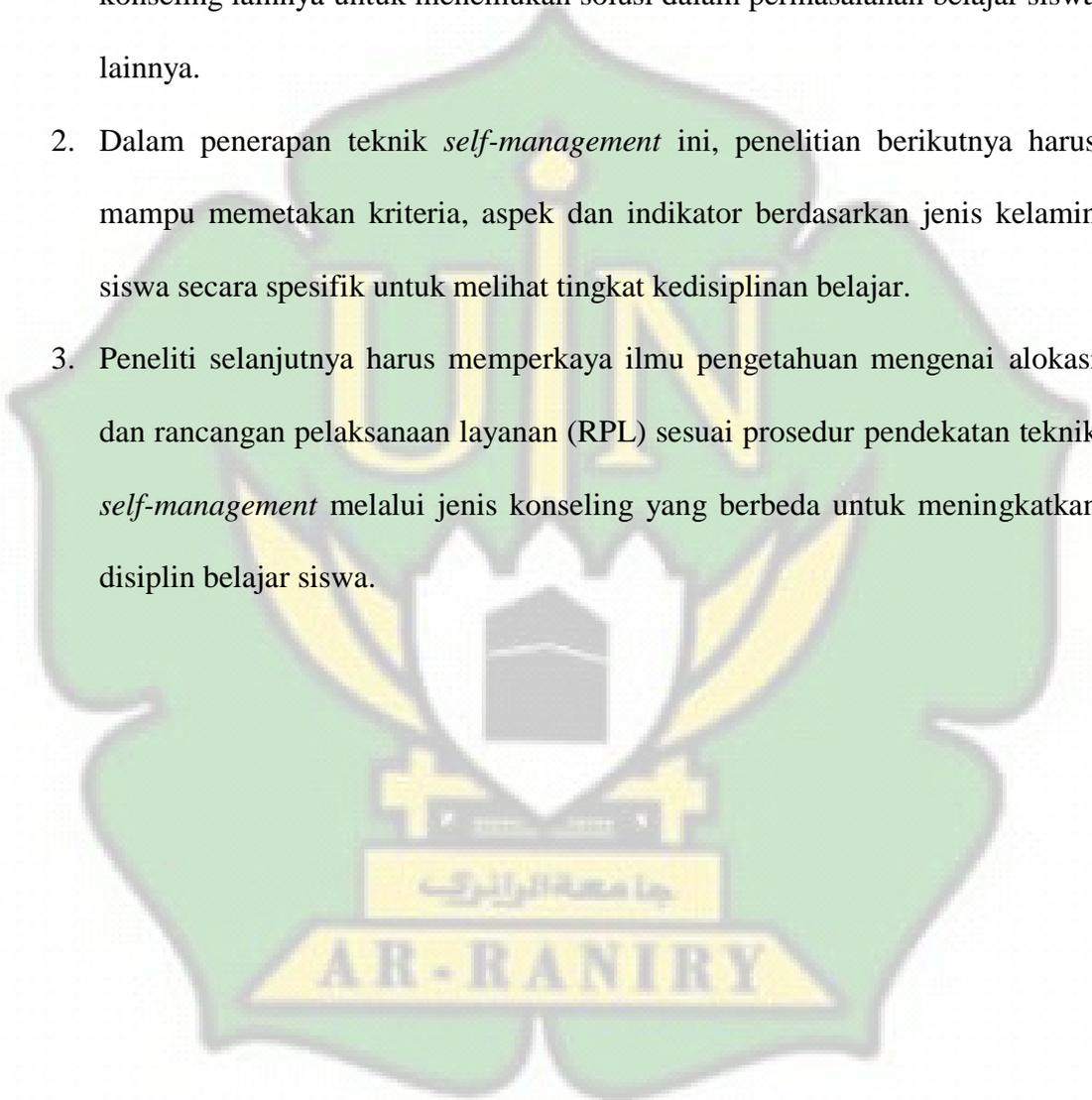
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai Pendekatan teknik *self management* melalui konseling perilaku untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di SMP Negeri 17 Banda Aceh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kedisiplinan peserta didik kelas VIII/2 SMP Negeri 17 Banda Aceh sebelum mendapatkan treatment pendekatan teknik *self managment* melalui konseling perilaku berada pada kategori tinggi.
2. Kedisiplinan peserta didik kelas VIII/2 SMP Negeri 17 Banda Aceh sesudah mendapatkan treatment pendekatan teknik *self managment* melalui konseling perilaku berada pada kategori sangat rendah.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment pendekatan teknik *self managment* melalui konseling. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian pendekatan teknik *self managment* melalui konseling kelompok terhadap kedisiplinan siswa SMP Negeri 17 Banda Aceh.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat diajukan beberapa saran yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

1. Pembelajaran menggunakan pendekatan teknik *self-management* dalam konseling perilaku dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Namun penelitian berikutnya, perlu menerapkan model pendekatan atau teknik konseling lainnya untuk menemukan solusi dalam permasalahan belajar siswa lainnya.
2. Dalam penerapan teknik *self-management* ini, penelitian berikutnya harus mampu memetakan kriteria, aspek dan indikator berdasarkan jenis kelamin siswa secara spesifik untuk melihat tingkat kedisiplinan belajar.
3. Peneliti selanjutnya harus memperkaya ilmu pengetahuan mengenai alokasi dan rancangan pelaksanaan layanan (RPL) sesuai prosedur pendekatan teknik *self-management* melalui jenis konseling yang berbeda untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alquran, an-Nahl ayat 120, Alquran dan Terjemahnya Special for Woman, (Bandung: Sygma Examedia Arkanleema, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Alquran, 2007)
- \_\_\_\_, an-Nisa ayat 59, Alquran dan Terjemahnya Special for Woman (Bandung: Sygma Examedia Arkanleema, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Alquran, 2007)
- Arikunto. S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- \_\_\_\_. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Ii*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budi, S & Ashari. (2005). Analisis Statistik Dengan Microsoft Excel Dan Spss, Yogyakarta: Andi Offset.
- Damayanti, R. (2016). “Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Modeling* Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Pada Peserta Didik Kelas Viii B Smp Negeri 07 Bandar Lampung”. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 3, No. 1.
- Desy, N., Fani, T., & Muhid, A. (2022). Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Disiplin Belajar Siswa. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(1), 155-160.
- Djaali. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Dias, A. R. T. (2022). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Di Smp Nusantara Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Dyesi, Kumalasari. (2017). “Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir”, *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, Vo. 14 No.1.
- Emzir. (2010). *Metodelogi Penelitian Kualitatif Analisis Data* . Jakarta: Grafindo Persada.

- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 24-29.
- Halimatus, Sa'diyah. (2016). "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja". *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 6 No. 2.
- Heriansyah. (2017). "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa". *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (Jppi)* , Vol. 2, No. 2.
- Ika, Ernawati. (2016). "Pengaruh Layanan Informasi Dan Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas Xii Ma Cokroaminoto Wanadadi Banjarnegara Tahun Ajaran 2014/2015". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 1 No. 1.
- Indrianti, Dkk. (2017). "Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Prakarya Dan Kewirausahaan", *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi, Dan Ilmu Sosial*, Vol. 11, No. 2.
- Irawan, R. R., Asrina, A., & Yusriani, Y. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja (Studi Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua) Di Kota Makassar Tahun 2020. *Window Of Public Health Journal*, 1(1), 48-58.
- Iskandar. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan Social (Kuantitatif Dan kualitatif)*
- Isnaini, F., (2016). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), Pp.33-42.
- Juliansyah, Noor. (2011). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, Dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. Jakarta: Gaung Persada Press
- Khafid, Muhammad. (2007). "Pengaruh Disiplin Belajar Dan Lingkungan Keluarga Terhadap Hasil Belajar Ekonomi". *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, Vol 2 No. 2.
- Latifah, Hanum. (2017). *Perencanaan Pembelajaran*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- M. Sukri. (2020). "Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Tehnik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Di Sma 1 Suralaga". *Jurnal Konseling Pendidikan*, Vol.4, No.2.

- Megantari, N. P., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajarsiswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (Jakarta: Lentera Hati, Volume 2, 2002), 587.
- \_\_\_\_\_, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (Jakarta: Lentera Hati, Volume 7, 2002), 381
- Novra, E. (2019). "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif". *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 3, No. 2.
- Nuriyah M, Dkk. (2015). "Konseling *Behavioral* Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dengan *Students' Logbook* Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 1.
- Nurul, F. (2019). "Efektifitas Eknik Selef-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh". Uin Ar-Raniry Banda Aceh
- Nurul. Aisah. (2017). "Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa". *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 6, No. 2.
- Puspita, Sari. (2017). "Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Melalui Manajemen Kelas (*Improving Students' Learning Discipline Through Classroom Management*)". *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Vol. 2 No. 2.
- Putra, A. R. B. (2015). Peran Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Kenakalan Remaja Di Sekolah. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 32-39.
- Rahayu, R. (2019). Peran Guru Pai, Wali Kelas Dan Konselor Bk Dalam Pembinaan Perilaku Keberagamaan Dan Dampaknya Terhadap Akhlak Siswa (Penelitian Di Smp Darul Hikam Bandung). *Attulab: Islamic Religion Teaching And Learning Journal*, 4(1).
- Rizqah, L. H. (2022). *Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Di Man 1 Lampung Selatan* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Rizqi, Vania. (2019). "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp". *Jurnal Fokus*, Vol. 2, No.6.

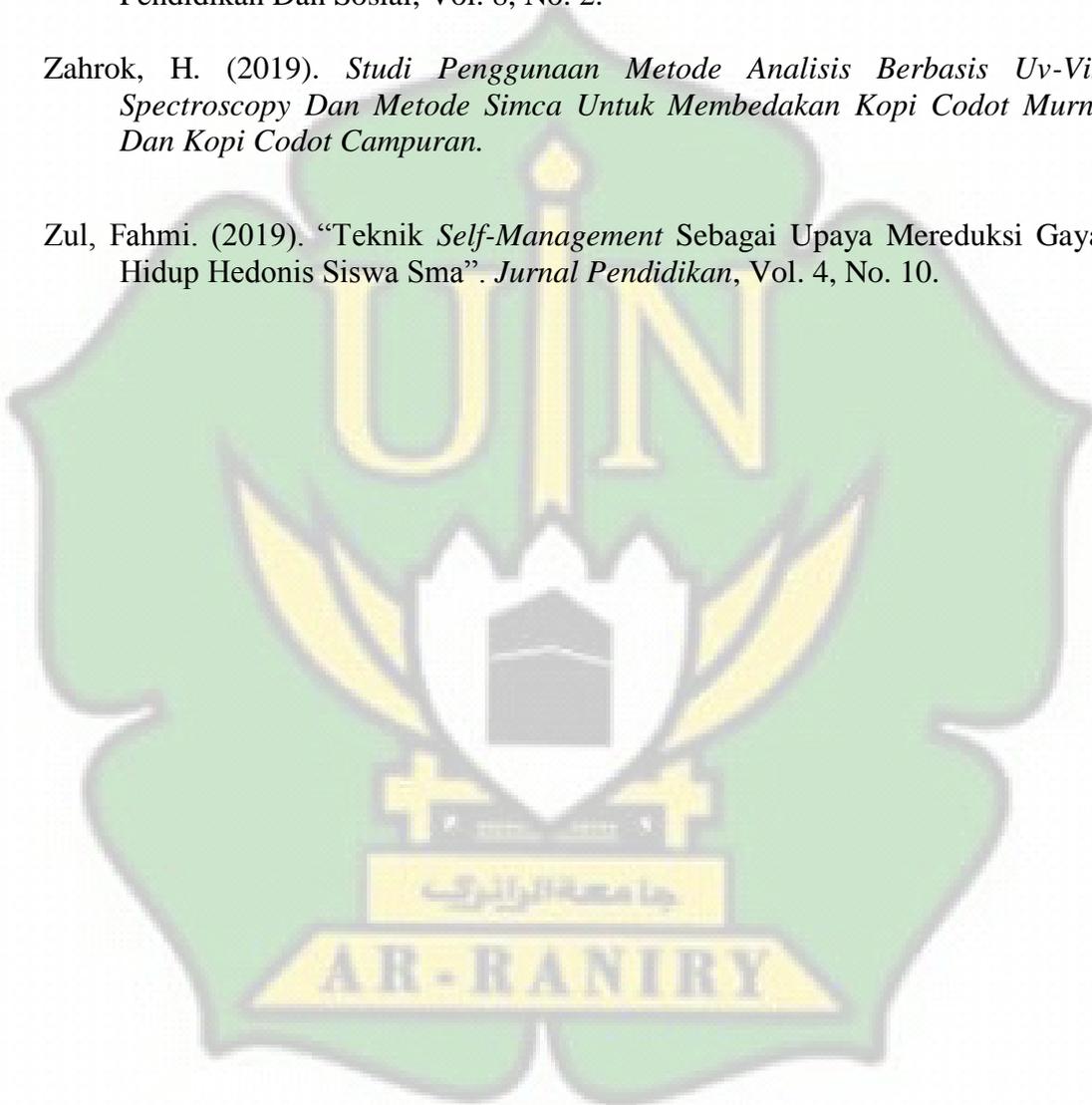
- Salmiati. (2018). "Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa". *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 2, No. 1.
- Saputra, F. T. (2019). *Manajemen Usaha Guru Dalam Menanamkan Tata Tertib Sekolah Dalam Meningkatkan Disiplin Peserta Didik Di Man 01 Pringsewu* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Satrio, Dkk. (2016). "Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau". *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 5, No. 1.
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Prenada Media.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito, 2002.
- Sugiarto, Dkk. (2019). "Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes". *Jurnal Mimbar Ilmu*, Vol. 24 No. 2.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sumarni. (2019). "Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Intraception Siswa". *Journal Of Education Ction Research*, Vol, 3, No. 4.
- Suwardani, Dkk, (2014). "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas Viii B3 Smp Negeri 4 Singaraja". *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No 1.
- Ulfa, Dkk. (2018). "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori". *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 12 No.1.
- Wahyuni, S. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Negeri 11 Luwu*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Winnit, Dkk. (2018). "Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa Sma". *Jurnal Fokus*, Vol. 1, No 1.
- Yanti, Rizka.(2017). *Analisis Kepercayaan Diri Siswa Yang Bermasalah Akademik Di Smp N 2 Banda Aceh*. Skripsi. Jurusan Bimbingan Dan

Konseing, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Unversitas Syiah Kuala.

Zayul, Muatain. (2019). “Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Behavior Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa X Sma Negeri 1 Tegaldlimo”. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, Vol. 8, No. 2.

Zahrok, H. (2019). *Studi Penggunaan Metode Analisis Berbasis Uv-Vis Spectroscopy Dan Metode Simca Untuk Membedakan Kopi Codot Murni Dan Kopi Codot Campuran*.

Zul, Fahmi. (2019). “Teknik *Self-Management* Sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa Sma”. *Jurnal Pendidikan*, Vol. 4, No. 10.



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Instrumen Penelitian

#### Kisi-Kisi Instrument Kedisiplin Belajar Siswa

No	Aspek	Aspek Variabel	Indikator	Item Favourabel	Item Unfavourel
1. 3	Kedisiplinan	Disipilin waktu	Mengikuti aktivitas belajar di sekolah.	15, 20, 21	14. 17, 19
			Mengerjakan tugas-tugas pelajaran.	3	22
		Disiplin perbuatan	Mengikuti tata tertib sekolah	1, 6, 7	2, 11, 18
			Mengikuti tata tertib ketarutaran belajar	8, 9, 16	13, 23, 24, 25
		Disiplin beribadah	Rajin melaksanakan ibadah shalat	4	12
			Mengikuti aktivitas keagamaan di sekolah	5	

#### Instrumen Penelitian Disiplin Belajar Siswa

##### A. Indentitas Diri

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Kelas :

##### B. Pentunjuk Pengisian Angket

1. Sebelum mengerjakan, bacalah pertanyaan dengan teliti terlebih dahulu
2. Jawablah semua pertanyaan dengan teliti
3. Angket ini tidak ada jawaban yang benar dan salah, maka jawablah sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

4. Angket ini bukan untuk dipublikasikan, hanya digunakan sebagai data untuk penelitian. Peneliti akan menjaga kerahasiaan setiap jawaban yang telah diberikan.
5. Berilah tanda Check List (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda. Pilihan jawaban dalam angket ini adalah.
- SS : Sangat Sering
  - S : Sering
  - J : Jarang
  - TP : Tidak Pernah
6. Selamat Mengerjakan

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
1.	Saya datang terlambat ke sekolah				
2.	Saya meminta izin ketika meninggalkan kelas				
3.	Saya mengerjakan tugas tepat waktu				
4.	Saya melaksanakan ibadah tepat waktu				
5.	Saya suka mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan				
6.	Saya menggunakan pakaian olahraga saat dilapangan saja				
7.	Saya memakai seragam sekolah dengan rapih				
8.	Saya meluangkan waktu untuk belajar				
9.	Saya tidak menyontek pada saat ulangan				
10.	Saya mengobrol dengan teman saat guru menjelaskan				
11.	Saya meninggalkan lokasi sekolah tanpa izin piket				
12.	Saya terkadang malas melaksanakan ibadah				
13.	Saya pergi ke kantin atau toilet ketika bosan mengikuti pelajaran di dalam kelas				

14.	Saya bangun terlambat				
15.	Saya melaksanakan piket sesuai jadwal yang ada				
16.	Saya meminta izin saat meninggalkan kelas				
17.	Saya tidak melaksanakan tugas pada saat hari piket saya				
18.	Saya menggunakan HP pada saat guru menjelaskan				
19.	Saya tidak sekolah karena malas mengikuti pelajaran				
20.	Saya memberikan keterangan saat tidak hadir				
21.	Saya membiarkan seragam sekolah kusut				
22.	Saya menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan guru				
23.	Saya malas bertanya kepada guru meskipun saya belum memahami				
24.	Saya mengantuk jika sudah membaca buku pelajaran				
25.	Saya menyontek pada teman jika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas				

## Lampiran 2. RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING PERILAKU**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
C	Jenis Layanan	Informasi
D	Topik Layanan	Disiplin Belajar
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
F	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat memahami haikat bimbingan dan konseling dengan strategi pengelolaan diri terhadap tingkat kedisiplinan belajar
G	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik memahami tentang sikap disiplin belajar</li> <li>2. Peserta didik dapat memahami pentingnya disiplin belajar</li> <li>3. Peserta didik dapat menerapkan disiplin belajar</li> </ol>
H	Sasaran Layanan	Kelas VIII/2 SMP Negeri 17 Banda Aceh
I	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Disiplin Belajar</li> <li>2. Pentingnya Menerapkan Disiplin Belajar</li> <li>3. Fungsi Disiplin Belajar</li> <li>4. Manfaat Disiplin Belajar</li> </ol>
J	Waktu	1x45 Menit
K	Sumber	<a href="http://tsamzhilcalonkonselor.blogspot.com/2016/11/bimbingan-belajar-disiplin-belajar.html?m=1">http://tsamzhilcalonkonselor.blogspot.com/2016/11/bimbingan-belajar-disiplin-belajar.html?m=1</a>

L	Metode Atau Teknik	Diskusi dan Tanya jawab
M	Media / Alat	-
N	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1.Tahap Awal/Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mengabsen dan menanyakan pelajaran sebelumnya)</li> <li>3. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan berpikir, melakukan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang di bahas “Manajemen Waktu”</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> <li>5. Menyampaikan tujuan layanan konseling perilaku materi “Disiplin Belajar”.</li> </ol>
	2. Tahap Inti/ Kerja ( Kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK dan siswa mendiskusikan materi tentang “Disiplin Belajar”.</li> <li>2. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat</li> <li>3. Melakukan diskusi bersama</li> <li>4. Tanya jawab bersama peserta didik</li> </ol>

	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi “ Disiplin Belajar”.</li> <li>2. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi hasil</li> <li>2. Sikap antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK atau konselor, mudah dipahami, tidak mudah atau sulit.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman siswa dalam proses pemberian layanan</li> <li>2. Mengamati perubahan perilaku siswa setelah konseling perilaku</li> </ol>

## **DISIPLIN BELAJAR (TREATMENT 1)**

### **DISIPLIN BELAJAR?**

Sebagai seorang pelajar kita semua mempunyai tugas utama yaitu belajar. Proses belajar yang baik diharapkan akan dapat menghasilkan prestasi yang optimal. Oleh karena itu kita perlu memikirkan kebiasaan dan cara belajar yang baik agar dapat memperoleh hasil sesuai dengan yang kita harapkan.

#### **A. Pengertian Disiplin Belajar**

Disiplin belajar merupakan kesadaran untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan tertib dan teratur sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dengan penuh tanggung jawab dan tanpa paksaan dari siapapun.

#### **B. Pentingnya Disiplin Belajar**

Perilaku disiplin sangatlah diperlukan oleh siapapun, dimanapun dan kapanpun, begitu juga siswa yang harus disiplin dalam mentaati tata tertib sekolah, ketaatan dalam belajar, disiplin dalam mengerjakan tugas dan disiplin dalam belajar di rumah sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Pentingnya disiplin, disiplin sangatlah penting dan dibutuhkan oleh setiap siswa. Berbagai manfaat disiplin belajar bagi siswa sangatlah terlihat, terutama disiplin yang tumbuh secara sadar akan membentuk sikap, perilaku, dan tata kehidupan yang teratur yang akan menjadikan siswa meraih kesuksesan dalam belajar.

#### **C. Fungsi Disiplin Belajar**

Disiplin belajar yang diterapkan berulang-ulang akan memberikan kebiasaan yang baik bagi siswa. Berbagai macam fungsi disiplin belajar dapat bermanfaat bagi kehidupan siswa maupun orang-orang disekitarnya. Beberapa fungsi disiplin antara lain:

1. Menata kehidupan bersama
2. Membangun kepribadian
3. Melatih kepribadian
4. Mencipta lingkungan kondusif

#### **D. Manfaat Disiplin Belajar**

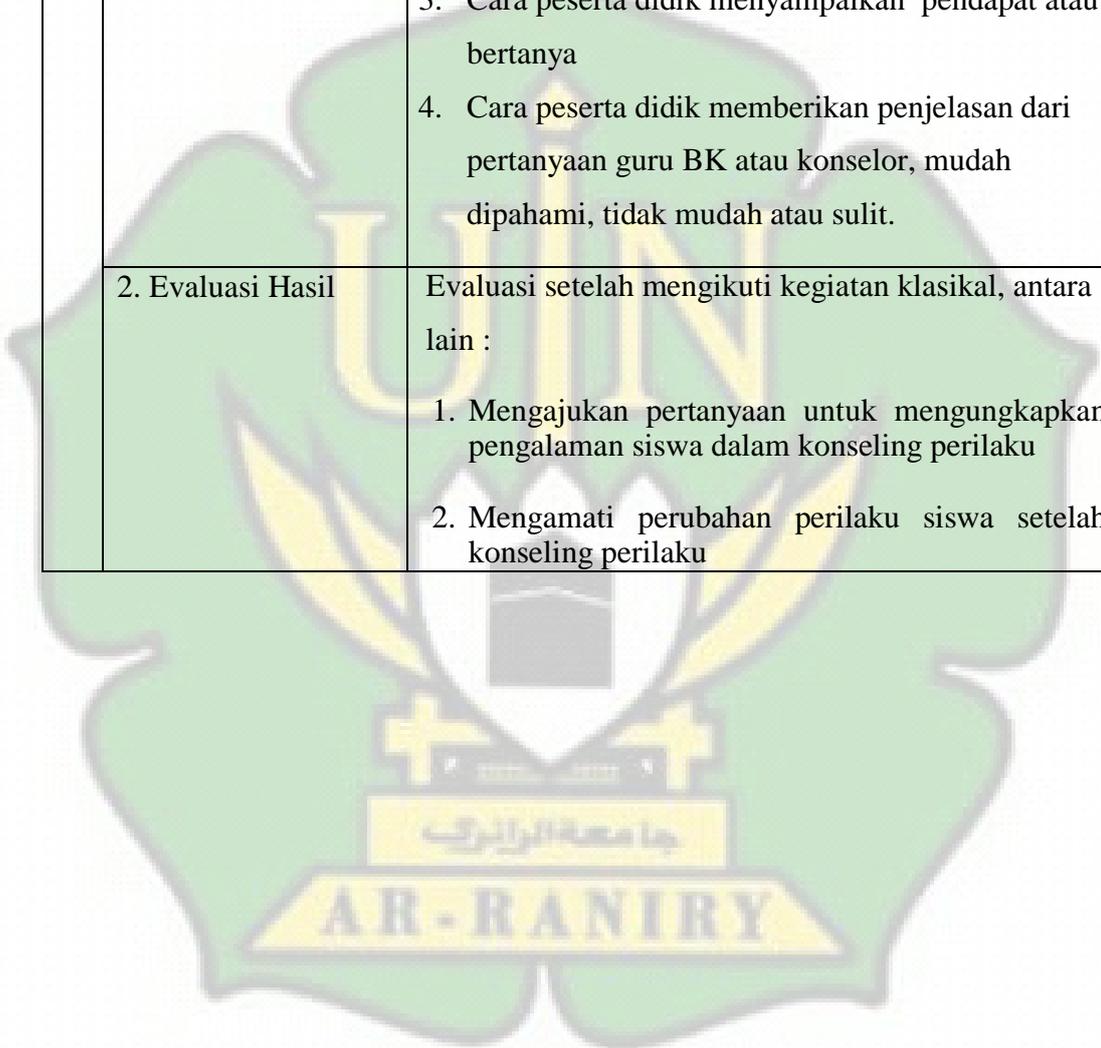
1. Menumbuhkan kepekaan
2. Menumbuhkan kepedulian
3. Mengajarkan keteraturan
4. Menumbuhkan ketenangan
5. Menumbuhkan percaya diri
6. Menumbuhkan kemandirian
7. Menumbuhkan kepatuhan

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING PERILAKU**  
**DISIPLIN BELAJAR**  
**(TREATMENT II)**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
C	Jenis Layanan	Informasi
D	Topik Layanan	Self-management
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
F	Tujuan Umum	Peserta didik dapat melakukan monitoring dirinya
G	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami pentingnya self-management 2. Peserta didik mampu menilai dirinya dalam perkembangan disiplin belajar
H	Sasaran Layanan	Kelas VIII/2 SMP Negeri 17 Banda Aceh
I	Materi Layanan	1. Pengertian Self-Management 2. Aspek-Aspek Self-Management 3. Tips Meningkatkan Keterampilan Disiplin Belajar
J	Waktu	1x45 Menit
K	Sumber	<a href="https://www.gramedia.com/best-seller/self-management/">https://www.gramedia.com/best-seller/self-management/</a>
L	Metode Atau Teknik	Diskusi dan Tanya jawab
M	Media / Alat	-

N	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mengabsen dan menanyakan pelajaran sebelumnya)</li> <li>3. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan berpikir, melakukan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang di bahas "Self-Management"</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> <li>5. Menyampaikan tujuan layanan klasikal materi "Self-management".</li> </ol>
	2. Tahap Inti/ Kerja (Kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK dan siswa mendiskusikan materi tentang "Self-management".</li> <li>2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat</li> <li>3. Melakukan diskusi bersama</li> <li>4. Tanya jawab</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi "Self-management".</li> <li>2. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>
O	Evaluasi	

1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan refleksi hasil</li><li>2. Sikap antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li><li>3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya</li><li>4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK atau konselor, mudah dipahami, tidak mudah atau sulit.</li></ol>
2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman siswa dalam konseling perilaku</li><li>2. Mengamati perubahan perilaku siswa setelah konseling perilaku</li></ol>



## TREATMENT 2

### SELF-MANAGEMENT

#### A. Pengertian Self-Management

Self-management atau manajemen diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri akan suatu tindakan yang sedang dilakukan atau hendak dilakukan, baik dari aspek pikiran maupun ucapan, agar dirinya terdorong untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

#### B. Aspek-aspek Self-Management

Ada beberapa aspek dari self-management yang perlu kalian perhatikan :

##### 1. Organization

Self management memiliki keterkaitan dengan kecakapan organisasi yang baik. Dengan kata lain, seorang individu apabila memiliki self management yang baik, dirinya dapat mengelola porsi waktu, energi, kesehatan mental, kesehatan fisik, dan lainnya secara baik.

##### 2. Kemampuan Memotivasi Diri

Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri atau biasa disebut sebagai self motivation. Seorang individu akan memiliki keinginan dan kemampuan untuk melakukan tindakan tersebut yang memang datang dan berasal dari dalam dirinya sendiri.

Dengan begitu, individu tersebut dapat memulai, mengerjakan, dan menyelesaikan pekerjaannya itu tanpa harus diminta terlebih dahulu oleh orang lain. Hal itu karena adanya self motivation dalam self management

##### 3. Manajemen Waktu

Manajemen waktu atau time management. Seseorang sering kali menyebutkan bahwa "Time is Money". Hal itu menunjukkan kalau waktu adalah sesuatu yang sangat amat berharga meski sedetik pun.

Bilamana seorang individu memiliki atau menerapkan self management yang baik, pastinya ia memiliki time management atau manajemen waktu yang baik juga.

#### 4. Pengendalian

Individu yang sudah mempunyai kemampuan dalam mengendalikan dirinya, ia juga dapat mengelola atau mengontrol segala emosi, baik itu rasa marah, cemas, sedih, maupun senang, dan dorongannya.

Bilamana individu memiliki kemampuan 'pengendalian' ini dalam self managementnya, bisa dikatakan bahwa dirinya dapat mengontrol dan mengelola segala perasaan emosi serta dorongan yang menekannya itu dengan baik

#### 5. Goal Setting

Bilamana individu memiliki kemampuan goal setting yang tinggi dan baik, individu tersebut dapat meneguhkan tujuannya dalam jangka waktu yang pendek dan panjang di hidupnya. Hal itu tentunya berlaku di berbagai lingkup, baik itu lingkup pekerjaan, pendidikan, maupun untuk hidupnya.

### **C. Tips Meningkatkan Keterampilan Self-management**

1. Jangan sering menunda pekerjaan
2. Membuat skala prioritas
3. Mengakui kesalahan diri
4. Evaluasi diri dan hal-hal yang telah dilakukan

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING PERILAKU**  
**DISIPLIN BELAJAR**  
**(TREATMENT 1II)**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
C	Jenis Layanan	Informasi
D	Topik Layanan	Pentingnya Self-management
E	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
F	Tujuan Umum	Peserta didik dapat melakukan monitoring dirinya
G	Tujuan Khusus	1. Peserta didik memahami tujuan dan manfaat self-management 2. Peserta didik mengetahui aspek dan faktor yang mempengaruhi Self-management
H	Sasaran Layanan	Kelas VIII/2 SMP Negeri 17 Banda Aceh
I	Materi Layanan	1. Tujuan dan Manfaat Self-management 2. Aspek self-management 3. Faktor yang mempengaruhi self-management
J	Waktu	1x45 Menit
K	Sumber	<a href="https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1">https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html?m=1</a>
L	Metode Atau Teknik	Diskusi dan Tanya jawab
M	Media / Alat	-
N	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1.Tahap Awal/Pendahuluan	1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mengabsen dan menanyakan pelajaran sebelumnya) 3. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan berpikir, melakukan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang di bahas “Pentingnya Self-Management”

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik</li> <li>5. Menyampaikan tujuan layanan klasikal materi “Pentingnya Self-management”.</li> </ol>
	2. Tahap Inti/ Kerja ( Kegiatan)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK dan siswa mendiskusikan materi tentang “Pentingnya Self-management”.</li> <li>2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat</li> <li>3. Melakukan diskusi bersama</li> <li>4. Tanya jawab</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi “Pentingnya Self-management”.</li> <li>2. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>
O	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan refleksi hasil</li> <li>2. Sikap antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>3. Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK atau konselor, mudah dipahami, tidak mudah atau sulit.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman siswa dalam konseling perilaku</li> <li>2. Mengamati perubahan perilaku siswa setelah konseling perilaku</li> </ol>

### TREATMENT 3

#### A. Tujuan dan Manfaat Self Management

Self management merupakan salah satu penerapan teori modifikasi perilaku gabungan behavioristik dan kognitif sosial. Self management dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi belajar, mengontrol berat badan, mengurangi kebiasaan merokok, kebiasaan belajar yang buruk, kecemasan, mengurangi kebiasaan berkata jorok, dan lain-lain.

Self management adalah teknik konseling yang paling efektif, karena perubahan tingkah laku yang terjadi didasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri sehingga bertahan lebih lama. Individu akan menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan, tetapi usaha diri sendirilah yang lebih berpengaruh. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

#### B. Aspek-aspek Self Management

Menurut Gie (1995), self management atau manajemen diri memiliki beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

1. Memilih tujuan (selecting goals). Tujuan harus ditetapkan satu per satu, dan harus diukur, dapat dicapai, positif, dan keterhubungannya bagi setiap individu. Hal ini adalah penting bahwa setiap harapan menjadi sebuah realistik.
2. Menerjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku (translating goals into target behaviors). Identifikasi perilaku yang ditargetkan untuk perubahan. Suatu target yang telah dipilih untuk dilakukannya sebuah perubahan, mengantisipasi beberapa hambatan dan memikirkan bagaimana cara untuk menegosiasikannya.

3. Pemantauan diri (self-monitoring). Mengamati perilaku sendiri dengan berhati-hati dan secara sistematis, dan membuat catatan perilaku dalam buku harian, mencatat segala perilaku beserta komentar-komentar tentang berbagai isyarat dan konsekuensi yang terkait.
4. Membuat rencana perubahan (working out a plan for change). merancang sebuah program untuk mewujudkan perubahan yang sebenarnya. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama bisa dirancang, masing-masing perencanaan tujuan bisa efektif. Beberapa jenis sistem penguatan diri diperlukan dalam rencana ini karena penguatan merupakan landasan terapi perilaku yang baru. Penguatan diri adalah strategi sementara yang digunakan sampai perilaku baru telah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. melakukan langkah-langkah untuk memastikan bahwa peningkatan yang dilakukan akan dipertahankan.
5. Perencanaan tindakan evaluasi (evaluating an action plan). Rencana perubahan evaluasi digunakan untuk dapat menentukan tujuan yang akan tercapai. Evaluasi adalah proses yang berkelanjutan dan bukan kejadian satu kali, dan perubahan diri adalah latihan seumur hidup

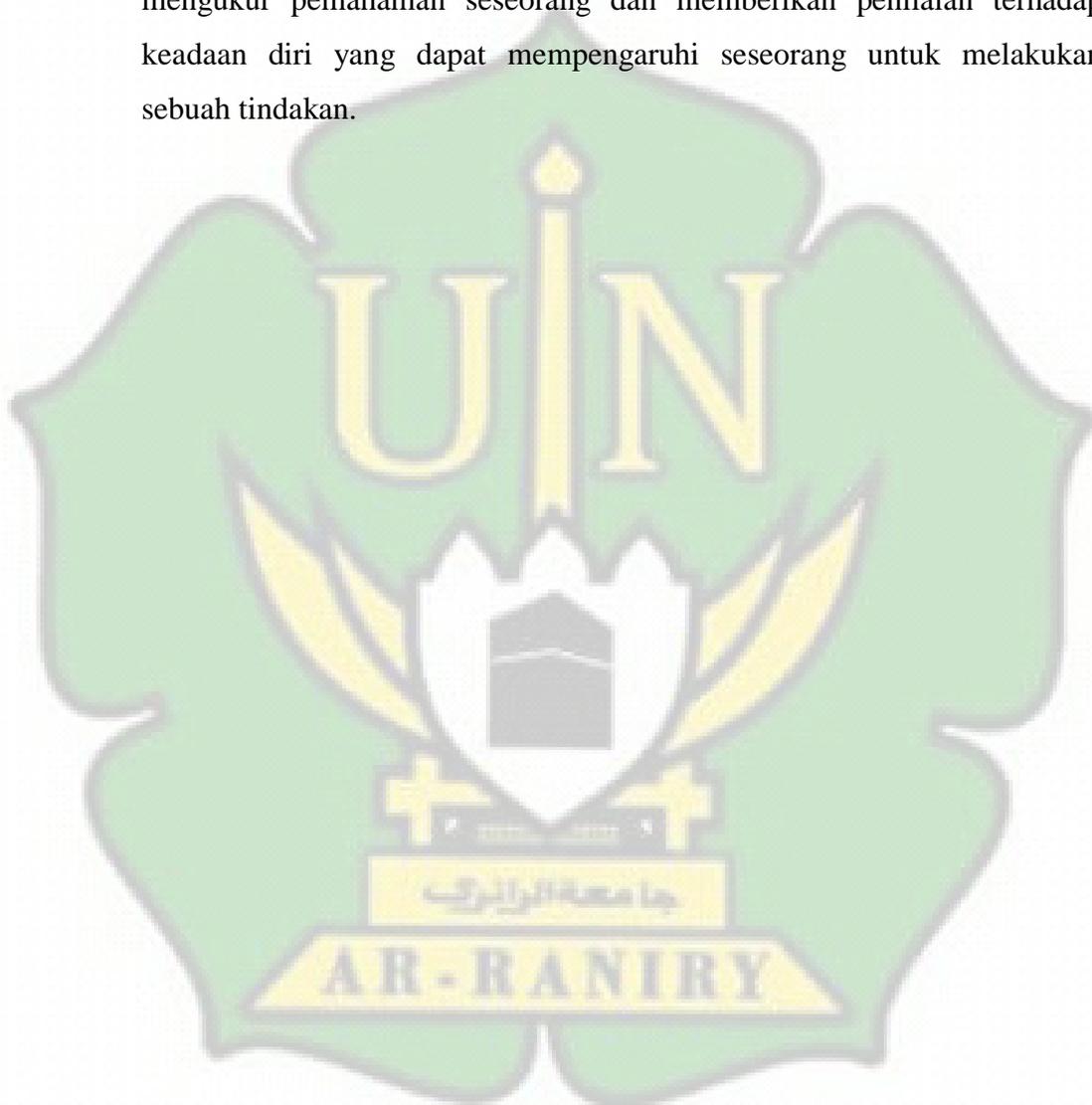
#### C. Faktor yang Mempengaruhi Self Management

Menurut Junaidi (2010), beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap self management adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan (health). Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.
2. Keterampilan (skill). Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.
3. Aktivitas (action). Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang mampu

mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

4. Identitas diri (identity). Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan.



## Lampiran 3. Surat Keabsahan Instrumen Penelitian

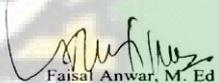
**HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN**

**Instrumen** : Instrumen Disiplin Belajar  
**Nama** : Dinda Marhamah  
**NIM** : 180213045

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	<i>Gudah baik dengan adanya bumbungan</i>
Kontruk	<i>Baik</i>
Isi	<i>Baik</i>

Banda Aceh, 8 September 2022

Pembimbing Instrumen

  
Faisal Anwar, M. Ed

جامعة الرانيري  
**AR-RANIRY**

## Lampiran 4. Surat Keputusan Skripsi

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**  
**NOMOR B-112/Un 08/FTK/KP 07 0/01/2022**  
**TENTANG**

**PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022**  
**DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

Menimbang

- a bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan,
- b bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022

- 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional,
- 2 Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen,
- 3 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi,
- 4 Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum,
- 5 Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi,
- 6 Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh,
- 7 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh,
- 8 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh,
- 9 Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;
- 10 Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum,
- 11 Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh,

Memperhatikan Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 18 November 2021

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan  
**PERTAMA**

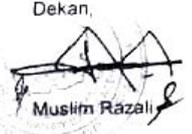
<p>Menunjuk saudara            Dr. A. Mufakhir MA            Faisal Anwar M. Ed            Untuk Membimbing Skripsi            Nama Dinda Marhamah            NIM 180213045            Program Studi Bimbingan Konseling            Dengan Judul Skripsi:            Pendekatan Teknik Self Management Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMPN 17 Banda Aceh</p>	<p>Sebagai Pembimbing Pertama            Sebagai Pembimbing Kedua</p>
---	---

**KEDUA** Pembayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022

**KETIGA** Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2021/2022

**KEEMPAT** Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini

Ditetapkan di Banda Aceh  
 Pada Tanggal 06 Januari 2022  
 an. Rektor  
 Dekan,

  
**Muslim Rázali**  
 UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh,
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling,
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan,
4. Yang bersangkutan

## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 17**  
 Jalan Sultan Iskandarmuda Nomor 3 Banda Aceh Telp. (0651) 44229  
 Email : smpn17bna@gmail.com

**SURAT KETERANGAN****NO : 897/ 519 / 2022**

Berdasarkan surat Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh Nomor: 074/A 4/tanggal 09 September 2022, Perihal : Mengumpulkan Data Tugas Skripsi Kuliah Pada Program Studi Bimbingan Konseling. Maka Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 17 Banda Aceh Menerangkan bahwa:

Nama : Dinda Marbamah  
 NIM : 180213045

Yang tersebut namanya diatas adalah benar telah mengadakan penelitian / mengumpulkan data dalam rangka penyusunan Skripsi pada SMP Negeri 17 Kota Banda Aceh dengan judul: **“Pendekatan Teknik Self-Management Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMPN 17 Banda Aceh.”**

Demikian Surat Keterangan ini kami perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Banda Aceh, 22 September 2022

Kepala Sekolah,



Qadri Usmi, S.Si, M.Pd  
 Guru Bina Tk I

19770908 200504 2 003



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**  
 Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
 Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-12051/Un.08/FTK.1/TL.00/09/2022  
 Lamp : -  
 Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Sekolah SMPN 17 Banda Aceh
2. Kepala Dinas Pendidikan Kota Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : DINDA MARHAMAH / 180213045  
 Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling  
 Alamat sekarang : Desa Gue, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Pendekatan Teknik Self-Management Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMPN 17 Banda Aceh**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 08 September 2022  
 an. Dekan  
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
 Kelembagaan,



Berlaku sampai : 08 Oktober  
 2022

Dr. M. Chalis, M.Ag.



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH  
 DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 JALAN PUSYAK MAKAM NO. 21 GP. KOTA BARU TEL. (0651) 7555116  
 E-mail: dkkbud@bandacehkota.go.id Website: www.dkkbud.bandacehkota.go.id

Kode Pos : 23125

SURAT IZIN  
 NOMOR: 074/A4/  
 LINTANG  
 PENELITIAN

Dasar : Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-12051-Un.08.11K.1/IL.00/09/2022 tanggal 08 September 2022, perihal Penelitian Ilmiah Mahasiswa.

MEMBERI IZIN

Kepada :  
 Nama : **DINDA MARHAMAH**  
 NIM : 180213045  
 Jurusan Prodi : Bimbingan Konseling  
 Untuk : Melakukan penelitian pada SMP Negeri 17 Kota Banda Aceh dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

**“Pendekatan Teknik Self-Management Dalam Konseling Perilaku Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMPN 17 Banda Aceh.”**

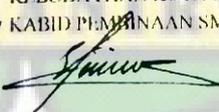
Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Harus mengikuti protokol kesehatan yang ketat.
3. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan fotokopi hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar kepada pihak sekolah.
4. Surat ini berlaku sejak tanggal 9 September s.d 9 Oktober 2022
5. Diharapkan kepada mahasiswa yang bersangkutan agar dapat menyelesaikan penelitian tepat pada waktu yang telah ditetapkan.
6. Kepala sekolah dibenarkan mengeluarkan surat keterangan hanya untuk mahasiswa yang benar-benar telah melakukan penelitian.

Demikian untuk dimaklumi dan terima kasih.

Banda Aceh, 9 September 2022 M  
 10 Syafar 1444 H

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN  
 KEBUDAYAAN KOTA BANDA ACEH  
 KABID PEMBINAAN SMP.

  
**EVI SUSANTI, S.Pd, M.Si**  
 Pembina  
 NIP. 19760113 200604 2 003

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



**Konsultasi bersama Guru BK**



**Pengisian Angket Pre-test  
Kedisiplinan belajar**



**Pemberian Layanan Klasikal *Self Management***



**Pemberian Layanan Klasikal *Self Management***



**Pengisian Angket *Post-test***

## Lampiran 7. Bukti Perizinan Adopsi Angket

