

**KEEFEKTIFAN *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN
DIRI SISWA MAN 1 KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri



OLEH :

VIDYA SARI ASZAHRA

NPM: 19.1.01.01.0048

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2024

Skripsi oleh:

VIDYA SARI ASZAHRA

NPM: 19.1.01.01.0048

Judul:

KEEFEKTIFAN *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN

DIRI SISWA MAN 1 KOTA KEDIRI

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk Dilanjutkan

Guna Penulisan Skripsi /Tugas Akhir

Prodi BK FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing I

Pembimbing II

Yuanita Dwi Krisphianti, M. Pd.
NIDN. 0708068904

Dr. Atrup, M.Pd., M.M.
NIDN. 0709116101

Skripsi oleh:

VIDYA SARI ASZAHRA

NPM: 19.1.01.01.0048

Judul:

**KEEFEKTIFAN *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN
DIRI SISWA MAN 1 KOTA KEDIRI**

Telah Diseminarkan dan Disetujui untuk Dilanjutkan

Guna Penulisan Skripsi /Tugas Akhir

Prodi BK FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal :

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Yuanita Dwi Krisphianti, M. Pd. _____
2. Penguji I : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd.,M.Psi _____
3. Penguji II : Dr. Atrup, M.Pd., M.M. _____

Mengetahui

Dekan FKIP,

Dr. Agus Widodo, M.Pd.

NIDN. 0024086901

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Vidya Sari Aszahra

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 06 Desember 2000

Fak/Jur./Prodi : FKIP/Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang Menyatakan,

Vidya Sari Aszahra

NPM: 19.1.01.01.0048

Motto

Jangan takut berjalan lambat, takutlah jika hanya berdiri diam

Kupersembahkan karya ini buat :

Keluarga tercinta saya yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini dan teman-teman keluarga intropret yang tidak pernah lupa memberikan dukungan emosional dan intrumental

Abstrak

Vidya Sari Aszahra Kefektifan *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa MAN 1 Kota Kediri, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2024

Kata kunci : *self control*, disiplin diri

Disiplin diri adalah tindakan mengikuti aturan yang terjadi karena dorongan kesadaran batin dari dalam diri individu tanpa sebuah keterpaksaan. Namun yang terjadi dilapangan menunjukkan bahwa tingkat disiplin diri siswa di MAN 1 Kota Kediri cenderung rendah. Hal ini diakibatkan karena siswa sudah terbiasa melakukan pembelajaran secara daring, dan belum terbiasa dengan tata tertib di sekolah. Agar terciptanya suasana belajar yang nyaman, perlu ditekankan kepatuhan dan ketaatan siswa terhadap tata tertib sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut tujuan dari penelitian ini adalah membantu guru bk untuk meningkatkan disiplin diri siswa menggunakan teknik *self control*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian adalah eksperimen dan subjek penelitian siswa kelas XI MIPA 5 yang terdiri dari 25 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan probabily sampling dengan jenis simple random sampling. Teknik pengambilan data menggunakan teknik eksperimen dengan metode pre-experimental design tipe one group pretest-posttest. Metode analisis data yang digunakan adalah One-Group Pretest Posttest Design dengan dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t

Teknik *self control* telah dilakukan uji normalitas dengan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dan metode *Shapiro-Wilk* dapat diketahui bahwa nilai **Sig.** dari hasil pretest sebesar 0,20 dan posttest sebesar 0,161 lebih besar dari 0,05. Hasil Uji Homogenitas dalam Tabel "Test of Homogeneity of Variances", diatas diketahui bahwa nilai signifikansi (**Sig.**) variabel kedisiplinan siswa baik sebelum treatment (pretest) maupun setelah treatment (posttest) adalah sebesar 0,098. t hitung adalah sebesar 6,628 > t tabel 2,010635, Yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara rata-rata hasil kedisiplinan siswa sebelum treatment (pretest) dan setelah treatment (posttest).

Kesimpulan penelitian ini adalah teknik self control efektif dalam meningkatkan disiplin diri siswa melalui tindakan konseling kelompok yaitu RPL. kemudian saran bagi guru bk adalah diharapkan bisa menjadi salah satu pilihan untuk memberikan layanan bagi siswa dan bagi peneliti selanjutnya untu selalu memperbarui penelitian agar selalu terbaru

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“KEEFEKTIFAN *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN DIRI SISWA MAN 1 KOTA KEDIRI”**

Proposal skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan, baik berupa inspirasi dan motivasi dari berbagai pihak. Terimakasih saya haturkan kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi., M.Pd selaku Kaprodi Prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Ibu Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi Prodi BK Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Bapak/ Ibu para dosen Prodi BK yang senantiasa membimbing dan memberikan ilmu dengan sabar serta bersahaja.
6. Keluarga saya (Ayah Susiswo Utomo, Ibu Titik Mariana, Adek Sabrina Feggi A.) yang selalu mendukung dan memotivasi saya untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.

7. Seluruh keluarga besar saya yang selalu mendukung, memotivasi, dan mendoakan keberhasilan saya.
8. Sahabat seperjuangan (Fitria Ayu, Irma Aulia, Reta Verira, Diva Candra, Dhea Latifatul, Purna Sansastra, dan Adi Bagus) yang senantiasa menjadi tempat cerita dan penyemangat namun tetap profesional dalam menyelesaikan proposal skripsi ini hingga selesai.
9. Teman seperjuangan bimbingan seminar proposal (Dhea Latifatul dan Luluk Istiqomah) yang saling menyemangati satu sama lain agar bisa menyelesaikan proposal skripsi ini bersama.
10. Serta pihak lain yang mendukung dan mendoakan namun tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Harapan saya proposal skripsi ini dapat digunakan sebagai syarat untuk melanjutkan ke tahap penulisan skripsi dan bisa lulus tepat waktu.

Saya menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan pada proposal skripsi ini. Karena itu, Saya mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk perbaikan dan penyempurnaan proposal skripsi ini.

Kediri,

VIDYA SARI ASZAHRA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
Abstrak	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data Variabel	Error! Bookmark not defined.
B. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

C. Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 Waktu Penelitian	27
3.2 Tabel Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert	30
3.3 Kisi – Kisi Skala Disiplin Diri	30
4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Sampel	40
4.2 Tabel Statistik Pretest Kedisiplinan Siswa	41
4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Pretest Kedisiplinan Siswa	41
4.4 Tabel Statistik Posttest Kedisiplinan Siswa	42
4.5 Tabel Distribusi Frekuensi Posttest Kedisiplinan Siswa	43
4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	44
4.7 Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46
4.8 Hasil Pengujian Validitas Skala Disiplin Siswa	47
4.9 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Disiplin Siswa.....	49
4.10 Hasil Uji-t	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Kerangka Berpikir	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 Surat Ijin Penelitian	63
2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	64
3 Kisi-Kisi Skala Disiplin Diri	65
4 Skala Penelitian	66
5 Uji Validitas	69
6 RPL Hukuman	70
7 RPL Konsisten.....	80
8 RPL Peraturan	93
9 RPL <i>Reward</i>	106
10 Berita Acara.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Suatu Pendidikan hal penting bagi sebuah negara untuk dapat berkembang maju. Negara yang memiliki sistem pendidikan yang baik akan dapat meningkatkan sumber daya manusianya (SDM), baik dalam intelektualnya, spiritualnya, dan emosionalnya. Seperti halnya yang tertulis pada UU No. 20 Th 2003 Pasal 1 Ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional untuk menciptakan suasana pada proses belajar bagi peserta didik bahwa “suatu Pendidikan yaitu upaya sadar dan sistematis secara aktif mengembangkan suatu kualitas pada diri peserta didik bagi bangsa dan negara.” Melalui pembelajaran, siswa menciptakan manusia yang memiliki kecerdasan dan keterampilan untuk masa depan.

Peran suatu pendidikan cukup besar dalam suatu pengembangan sumber daya manusia secara baik sehingga mampu untuk bersaing dengan sehat. Pendidikan yang baik juga berperan dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, sehingga pemerintah berusaha untuk memberikan dorongan yang sangat baik di bidang pendidikan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan salah satu upaya yang digunakan pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan. Sekolah mempunyai suatu peran yang cukup penting sebagai wadah bertukar pikiran, pengetahuan dan ilmu yang ada pada diri peserta didik (Alpian,2019).

Peserta didik yang masih menempuh pendidikan formal khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), sedari dini harus diajarkan kebiasaan baik. Seperti dalam hal pengulangan kegiatan yang dilakukan secara rutin setiap harinya, agar berguna bagi diri maupun masyarakat. Anak SMA juga dapat dikatakan sebagai peserta didik yang masih berada dalam masa remaja. Hal tersebut sesuai dengan pendapat WHO bahwa usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun.

Remaja ialah masa dimana seseorang mencoba melupakan masa kanak-kanak dan memasuki masa dewasa, serta masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Selama periode ini, individu mempunyai banyak tantangan internal ataupun eksternal dalam proses pembangunan, terutama di lingkungan sosial (Prayitno,2006). Peserta didik SMA masih labil dalam perilaku, kadang bingung dengan diri sendiri yang masih suka melanggar tata tertib sekolah, mencoba-coba hal-hal baru dan sering kali bertindak tanpa dipikirkan akibat tindakannya. Seringkali pelanggaran tata tertib yang dilakukan berdampak pada kerugian dirinya sendiri dan suatu hari akan mendapat sanksi atau hukuman bila sudah berlebihan. Oleh karena itu peserta didik harus senantiasa dibantu untuk dapat hidup secara disiplin sesuai dengan ketentuan-ketentuan dan nilai-nilai yang senantiasa berlaku di lingkungan.

Realita pada dunia pendidikan Indonesia saat ini mengalami suatu penurunan tingkat sikap disiplin. Penurunan tingkat kedisiplinan ini biasanya banyak terjadi dalam hal kurangnya motivasi diri, manajemen waktu yang buruk, dan kurangnya kontrol diri pada diri individu. Dalam suatu pembelaaran

kedisiplinan sangat diperlukan apalagi disiplin terhadap tata tertib harus selalu di terapkan dalam kehidupan sekolah. Suatu peraturan adalah satu kesatuan yang saling berkaitan sebagai pembentukan karakter kedisiplinan peserta didik.

Kepatuhan dan ketaatan dalam menerapkan suatu tata tertib yang berlaku tidak akan merasa berat bila dilakukan dengan kesadaran akan pentingnya fungsi dan manfaatnya. Keinginan mentaati kedisiplinan harusnya datang dari diri sendiri, bukan dari suruhan atau paksaan orang lain. Namun bila seseorang belum memiliki kesadaran akan rasa disiplin, seseorang itu akan merasa berat dan tidak paham akan manfaat dan keuntungan yang diperoleh, sehingga diperlukan suatu tindakan pada orang lain yang memiliki tanggung jawab dalam mewujudkan sikap disiplin. Oleh sebab itu, perlu untuk dijadikan sebagai sebuah kebiasaan yang diterapkan oleh peserta didik.

Disiplin adalah kepatuhan dalam aturan yang mengharuskan orang untuk mengikuti pada keputusan, arahan, dan tata tertib. Menurut Affrida (2017), disiplin merupakan karakter seseorang pada hasil belajar yang didasarkan pada beberapa faktor latihan di rumah maupun di sekolah. Di sisi lain, menurut Alim (2016), disiplin yaitu suatu dorongan yang memiliki tujuan membantu anak belajar untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal”.

Elly (2016), sebaliknya berpendapat bahwa disiplin adalah sikap yang menunjukkan bagaimana cara mematuhi peraturan, aturan yang ada. Disiplin seperti prinsip ketaatan, kemampuan bertindak secara konsisten, dan kemampuan bertindak menurut nilai-nilai tertentu. Dalam proses belajar

mengajar, disiplin dapat menjadi alat preventif untuk mengantisipasi dan melancarkan proses pembelajaran berlangsung.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan juga memberlakukan berbagai peraturan untuk menjaga tingkat kedisiplinan siswanya. Ketika perilaku disiplin sudah melekat pada diri seorang siswa, maka sikap dan perilaku tidak lagi menjadi beban, tetapi banyak manfaat bagi individu/siswa jika sikap disiplin dapat diterapkan dan dibiasakan. Jika tidak, anda akan kehilangan kepercayaan diri dan menjadi kebiasaan buruk siswa. Salah satu alasan tampaknya ada keseimbangan dalam masyarakat adalah rasa disiplin. Disiplin ialah kualitas yang perlu dimiliki peserta didik, namun realita yang terjadi rendahnya tingkat kedisiplinan pada siswa. Disiplin diri yang rendah ditandai dengan perilaku yang melanggar tata tertib sekolah. Seperti, terlambat masuk sekolah, dan tidak mengenakan atribut sekolah secara lengkap Nawantara (2019).

Disiplin diri yang minim dimiliki oleh siswa SMA ini, menjadi penyebab munculnya permasalahan disiplin diri semakin rendah dan dengan adanya pandemi covid 19. Akibatnya sekolah terpaksa melaksanakan pembelajaran dalam bentuk daring. MAN 1 Kota Kediri merupakan salah satu lembaga pendidikan yang membantu siswa untuk memiliki berkepribadian yang santun, beretika, dan disiplin. Akan tetapi setelah melakukan kegiatan Pengenalan Pra Sekolah (PLP) 1 dan melakukan observasi selama 2 minggu tentang perilaku apa yang bisa peneliti angkat, peneliti menemukan bahwa tingkat kedisiplinan di sekolah MAN 1 Kota Kediri masih di bawah rata-rata

sehingga memotivasi peneliti untuk membuktikan perilaku disiplin ini dapat di tangani.

Berdasarkan hasil dari pra penelitian yang peneliti lakukan saat PLP 1 pada tanggal 26 februari 2022 sampai 12 maret 2022 kegiatan pengamatan pada siswa di MAN 1 Kota Kediri. Saat melakukan pengamatan peneliti mendapatkan data bahwa adanya siswa yang melanggar tata tertib seperti datang dengan memakai sandal ataupun memakai sepatu yang tidak seharusnya, terlambat datang sekolah dan juga ada yang pulang terlebih dahulu sebelum bel sekolah berakhir. Kebanyakan yang melanggar aturan sekolah adalah siswa kelas XI pada tingkat ini siswa sudah mulai berani untuk melanggar karena sudah tahu bagaimana karakteristik guru dan sekolah dan juga banyak teman sebaya yang sudah mulai melakukan pelanggaran. Hal ini diperkuat pada hasil wawancara dari koodinator BK yaitu bapak Rahardian Fatawi, S.Ag. di sekolah dan juga hasil wawancara peneliti dengan penjaga pos satpam. Adapun hasil wawancara tersebut, penjaga pos satpam menyatakan “ya gimana ya mba sudah seperti ini mau ditegak kan untuk sekarang susah pentingnya anak-anak sudah mau masuk sekolah saja sudah syukur”. Guru Bk disekolah tersebut selama ini sudah memberikan teguran serta pengarahan kepada siswa yang telah melanggar peraturan. Jika siswa sudah mencukup *point* melakukan pelanggaran selama 3 bulan akan di panggil untuk dilakukan nya pengarahan dan teguran yang dilakukan oleh guru bk dan waka kesiswaan. Kurangnya sikap disiplin terjadi di sekolah MAN 1 Kota Kediri ini dipengaruhi oleh rendahnya pengendalian diri (*self-control*) pada siswa.

Pengendalian diri ialah suatu kemampuan individu sebagai pengendalian diri, mengendalikan diri agar sikap sesuai yang telah disepakati bersama (Risnawita, 2016). Menurut Tangney (2004), pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan atau keinginan untuk mempengaruhi pengaturan diri dan mengubah kebiasaan. Kontrol diri melibatkan kemampuan individu untuk menunda kepuasan segera yang berisiko untuk mencapai tujuan jangka panjang yang lebih bermanfaat.

Disiplin diri bisa ditingkatkan sebelumnya melalui teknik *self management* oleh Astuti 2020, *self instruction* oleh Nawantara 2019, *self control* oleh Wahyudi 2021. Dalam penelitian ini akan menggunakan teknik *self control* karena memberikan peluang kepada siswa untuk memiliki kontrol pada perilakunya dan memperbaiki tingkah laku kearah yang lebih baik. Ini merupakan tahapannya yaitu pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri yang diharapkan dapat mengatasi masalah kedisiplinan diri pada siswa

Di lihat dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan ini agar harapan kedepanya teknik *self control* bisa diterapkan dan juga bisa meningkatkan kedisiplinan siswa terhadap tata tertib yang di alami pelajar, oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan mengambil judul “Keefektifan *Self control* untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa MAN 1 KOTA KEDIRI ”.

B. Identifikasi Masalah

Dari permasalahan dan observasi yang dilakukan terungkap permasalahan yang terjadi pada kurangnya sikap disiplin pada peserta didik di antaranya yaitu siswa terlambat, siswa pulang sebelum jam sekolah berakhir, siswa memakai sandal dan memakai sepatu yang tidak seharusnya saat berangkat sekolah, bolos saat pelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terdapat banyaknya pembahasan terkait ini. Untuk menghindari kesalahpahaman dan memperjelas masalah sehingga pengkajian yang lebih mendalam tepat pada sasaran. Penelitian ini hanya terbatas menggunakan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin diri siswa yang meliputi siswa terlambat masuk sekolah, siswa pulang sebelum jam sekolah berakhir, siswa memakai sandal dan memakai sepatu yang tidak seharusnya saat berangkat sekolah, bolos saat pelajaran, subjek penelitian ini hanya sebatas pada siswa kelas XI di MAN 1 Kota Kediri

D. Rumusan Masalah

Apakah teknik *self control* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa di sekolah MAN 1 KOTA KEDIRI?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang yang di uraikan di atas maka yang menjadi tujuan penelitian berugensi pada rendahnya disiplin diri siswa sehingga peneliti bertujuan untuk mengetahui teknik *self control* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa MAN 1 Kota Kediri

F. Kegunaan Penelitian

1. Segi teoritis

Memiliki manfaat sebagai referensi atau sebagai panduan pada bidang bimbingan dan konseling khususnya sebagai meningkatkan sikap kedisiplinan pada diri siswa.

2. Segi Praktis

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi peneliti sendiri maupun bagi pihak lain. Bagi peneliti penelitian ini akan memperkaya pengalaman dan wawasan di bidang penelitian ke-BK-an, khususnya terkait dengan peningkatan disiplin diri siswa. Selain itu hasil penelitian ini dapat menambah wawasan informasi bagi para praktisi pendidikan tentang teknik *self control* untuk meningkatkan sikap disiplin pada siswa, yang selanjutnya informasi ini bertujuan dapat menjadi suatu bahan pertimbangan dalam pengambilan langkah tindakan pada suatu pembelajaran atau sistem pendidikan yang akan dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpian, Y. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1 (1).
- Arumsari, C. (2016). Konseling Individu dengan Teknik Konseling Simbolis terhadap peningkatan kemampuan Kontrol Diri. *Jurnal GUSJIGANG*, 2(1).
- Alim, M., L. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak melalui Kegiatan Melambungkan dan Menangkap dengan Berbagai Media Anak Usia Dini di TK Al-Fajar Pekanbaru. *Journal Obsesi (Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 79 – 89
- Anita Dewi Astuti, Sri Dwi Lestari (2020) Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1),
- Ali Imron, 2011, *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- AD, Y. & Megalia. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 (2), 188-200
- Ariska Triastutik, A., & Sutoyo, A, (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Disiplin Tata Tertib Sekolah pada Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 41-45
- Averill, J.R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Buletin*, 80 (04)
- Affrida, E., N. (2017). Strategi Ibu dengan Peran Ganda dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia Pra Sekolah. *Journal Obsesi (Journal of Early Childhood Education*, 1(2), 44 – 50
- Creswell, John W. 2012. *Research Desaign Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Deni Pranata, Muhammad Ferdiansyah, Syska Purnama Sari,(2020) Gambaran *Self Control* Siswa Pelanggar Tata Tertib Sekolah di SMA NEGERI 1 LUBAI. JUANG: Jurnal Wahana Konseling

- Elly, Rosma. 2016. Hubungan Kedisiplinan terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V di SD Negeri 10 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar* Vol. 3 No. 4 Hal. 43-53
- Elizabeth Bergner Hurlock, *Child Development*, (New York: Mc Graw-Hill International Book Company, 1983)
- Evi Ratnasari, Triana Noor Edwina Dewayani Soeharto, (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Disiplin Siswa. Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat V
- Ekosiswoyo dan Rachman. 2000. *Manajemen Kelas Semarang*:IKIP Semarang Press
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Hurlock, Elizabeth, E. 1999, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga,
- Hurlock, Elizabeth. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- J. P. Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: Rajawali Press
- Maman Rachman. 2004. *Manajemen Kelas*. Semarang:IKIP Semarang Press.
- Mas'udi, Asy. 2000. *Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*. Yogyakarta: PT.TigaSerangkai.
- Nur Wahyudi , C Casmini, (2021). Efektifitas *Cognitif Behavioral Therapy* dengan Teknik *Self-Control* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa, *Acta Islamica Counsnesia: Counselling Research and Applications*
- Ogan Wahyu (2019) Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. Skripsi. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang
- Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: FIP UNP.
- Poerbakawatja, Soegarda. *Ensiklopedi Pendidikan*. Jakarta. Gunung Agung. 1981.
- Rosalia Dewi Nawantara, Laelatul Arofah, Nora Yuniar Setyaputri, (2019). “Penggunaan Panduan Teknik *Self Instruction* Sebagai Media untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA”. *Jurnal Nusantara of Research*, 88-94
- Susanto, Ahmad. 2018. *Disiplin Belajar Siswa*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)

- Supardi.(1993).”Populasi dan Sampel Penelitian”. Jurnal UNISIA, No. 17 Tahun XIII Triwulan VI – 1993
- Suryabrata sumandi. (2008). Metodologi penelitian/sumadi suryabrata. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Safaria, T. 2004. Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal of Personality, 5, (2), 38-42.*
- Tu’u, Tulus. 2004. Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Grasindo.
- V Wiratna Sujarweni. 2014. Metodologi Penelitian. Yogyakarta. Pustaka Baru Press
- Yulita dkk. 2005. Bimbingan dan Konseling di SMP. Jakarta: Erlangga