

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA
SANTRI SMAN 1 MOJO KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun Oleh:

VIKRIS SA'ADAH

21.1.40.10.027

PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2024/2025

**Skripsi oleh:
VIKRIS SA'ADAH**

NPM: 21.1.40.10.027

Judul:

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA SANTRI SMAN 1 MOJO KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling

FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 30 Juni 2025

Pembimbing I



Guruh Sukma Hanggarza, M.Pd.

NIDN. 0705068605

Pembimbing II



Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi

NIDN. 0720018601

Skripsi oleh:

VIKRIS SA'ADAH

NPM: 21.1.40.10.027

Judul:

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA SANTRI SMAN 1 MOJO KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri Pada tanggal: 14 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Guruh Sukma Hanggara, S.Pd, M.Pd
2. Penguji I : Yuanita Dwi Krispianti, S.Pd, M.Pd
3. Penguji II : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Vikris Sa'adah
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Blitar, 14 Juli 2003
NPM : 2114010027
Fak/jur/prodi : FKIP/Bimbingan dan Konseling (BK)

Menyatakan dengan sebenar-benarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Kediri,

Yang menyatakan

A red official stamp with a Garuda emblem and the text 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN' is visible. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink.

Vikris Sa'adah

NPM: 2114010027

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Ketika keadaan menjadi sulit, berhentilah sejenak, lihat kebelakang dan lihat seberapa jauh kemajuan. Jangan lupa betapa bermanfaatnya itu. Kamu adalah bunga terindah, melebihi siapapun di dunia ini”

(Kim Taehyung)

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”

(Nadin Amizah - Beranjak Dewasa)

Kupersembahkan karya ini buat:

“Seluruh keluarga tercinta yang ada dirumah”

“Tak luput pula, karya ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang telah berjuang hingga sampai dititik ini.”

RINGKASAN

Vikris Saadah Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self-management* dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Santri SMAN 1 Mojo Kediri, Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci: *konseling kelompok, teknik self-management, disiplin belajar, siswa santri*

Disiplin belajar merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi akademik siswa. SMAN 1 Mojo Kediri masih ditemukan siswa regular dan siswa santri. Siswa regular adalah siswa yang umum dan siswa santri adalah siswa yang selain menempuh pendidikan formal di sekolah (SMAN 1 Mojo Kediri) juga tinggal di pondok pesantren. Siswa santri di SMAN Mojo Kediri menunjukkan disiplin belajar yang rendah yang diantaranya seperti keterlambatan hadir dikelas, kurang perhatian saat pembelajaran berlangsung, serta sering menunda tugas. Kondisi ini yang menjadi latar belakang adanya konseling kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa santri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling kelompok teknik *self-management*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *pre-eksperimental desain one group pre test dan post-test*. Subjek penelitiannya merupakan siswa santri yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah yang berjumlah 8 siswa santri. Teknik pengumpulan data menggunakan skala disiplin belajar. Kemudian uji analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,00 < 0,005$. Hal ini memiliki arti bahwa ada perbedaan antara disiplin belajar siswa santri SMAN 1 Mojo Kediri sebelum dan sesudah diberikan *treadment* konseling kelompok teknik *self-management*. Hal ini bisa diartikan ada pengaruh konseling kelompok teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa santri SMAN 1 Mojo Kediri.

Maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan disiplin belajar siswa santri di SMAN 1 Mojo Kediri. Hal ini ditunjukkan melalui perbedaan skor disiplin belajar sebelum dan sesudah pemberian layanan, dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$. Dengan demikian, layanan ini efektif diterapkan untuk membantu siswa santri menjadi lebih disiplin, seperti dalam kehadiran tepat waktu, perhatian saat pembelajaran, serta tanggung jawab menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, disarankan agar layanan konseling kelompok teknik *self-management* dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh guru BK untuk meningkatkan kedisiplinan belajar, serta dikembangkan lebih lanjut agar menjangkau lebih banyak siswa yang memerlukan bantuan dalam mengelola perilaku belajarnya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Bapak Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang selalu memberi dorongan motivasi kepada mahasiswa
3. Ucapan terima kasih yang tak terhingga saya haturkan kepada kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber doa, kekuatan, dan semangat di setiap langkah hidup ini. Terima kasih atas cinta yang tak bersyarat, nasihat yang meneduhkan, dan dukungan yang tidak pernah putus. Kepada keluarga besar yang senantiasa hadir dalam berbagai bentuk perhatian dan kebersamaan terima kasih telah menjadi rumah dalam setiap perjalanan. Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud cinta dan rasa hormat untuk kalian semua.
4. Bapak Guruh Sukma Hanggara, M.Pd. dan ibu Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah sabar dalam membimbing dan memberi motivasi
5. Ibu Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku kepala program studi Bimbingan dan Konseling
6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri

7. Kepala Sekolah beserta bapak ibu guru SMAN 01 Mojo Kediri, yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian ini.
8. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang selalu menghibur serta semangat dalam mengerjakan skripsi
9. Serta ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan adanya tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak agar dapat memperbaiki penulisan berikutnya.

Kediri, 11 Juli 2025

VIKRIS SA'ADAH

NPM: 21.1.40.10.027

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
RINGKASAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	1
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Kajian Penelitian Terdahulu	7
B. Kajian Teori	9
1. <i>Konseling Kelompok Teknik Self-management</i>	<i>9</i>
a. <i>Pengertian Konseling Kelompok</i>	<i>9</i>
b. <i>Langkah dalam Proses Konseling Kelompok</i>	<i>12</i>
c. <i>Tahap Perencanaan dan Permulaan Kelompok.....</i>	<i>12</i>
d. <i>Tahap Kerja dan Pengakhiran Kelompok</i>	<i>14</i>

e.	Prinsip Konseling Kelompok.....	15
f.	Tujuan Konseling Kelompok.....	16
g.	Kelebihan Layanan Konseling Kelompok.....	16
h.	Komponen-Komponen Konseling kelompok	18
i.	Asas-Asas Konseling Kelompok	19
j.	Tahap-tahap konseling Kelompok	20
2.	Teknik <i>Self-management</i>	23
a.	Pengertian Teknik <i>Self-management</i>	23
b.	Pendekatan teknik <i>self-management</i>	24
c.	Indikator <i>Self-management</i>	24
d.	Tujuan <i>self-management</i>	26
e.	Faktor-Faktor Teknik Self-Manegement.....	27
f.	Langkah-Langkah teknik Self-Manegement	28
3.	Disiplin Belajar.....	32
a.	Pengertian disiplin belajar	32
b.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar.....	34
c.	Indikator Disiplin belajar	36
d.	Pentingnya Disiplin Belajar	37
e.	Disiplin Belajar Disekolah.....	39
C.	Kerangka Berfikir.....	40
D.	Hipotesis.....	41
BAB III	METODE PENELITIAN	42
A.	Desain Penelitian	42
1.	Pendekatan Penelitian.....	42
2.	Teknik Penelitian	42
B.	Devinisi Operasional.....	44

C. Instrument Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel.....	49
E. Prosedur Penelitian	51
F. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	54
G. Teknik Analisi Data	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Hasil Penelitian.....	58
1. Deskriptif Data Variabel Bebas (Konseling Kelompok Teknik <i>Self-management</i>).....	58
2. Deskripsi Data Variabel Terikat (Meningkatkan Disiplin Belajar)	60
3. Hasil Analisi Data.....	65
B. Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP	73
A. Simpulan	73
B. Implikasi	73
C. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Table	halaman
3. 1 Pembagian skor skala likert	45
3. 2 Kisi-kisi sudah uji reabilitas dan validitas skala disiplin belajar	46
3. 3 Hasil uji validitas skala pengukuran disiplin belajar.....	47
3. 4 Hasil uji Reliabilitas.....	49
3. 5 Populasi siswa kelas X SMAN 1 Mojo Kediri.....	50
3. 6 Waktu penelitian.....	55
4. 1 Pertemuan yang dilakukan peneliti	58
4. 2 Kategori skala disiplin belajar.....	61
4. 3 Hasil <i>Pre-test</i> disiplin belajar	62
4. 4 Hasil <i>Post-test</i> disiplin belajar	62
4. 5 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> disiplin belajar siswa	63
4. 6 Hasil uji statistik deskriptive	64
4. 7 Hasil tes uji normalitas.....	66
4. 9 Uji paired sampel T-test	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 Bagan kerangka berfikir	40
3. 1 <i>One-Group pre-test-Post test Design</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Kisi-kisi skala pengukuran awal	82
2. Instrumen penelitian awal	83
3. Uji validasi dan reliabilitas	85
4. Kisi-kisi skala pengukuran disiplin belajar	86
5. Instrumen penelitian disiplin belajar	87
6. Nomor butir angket disiplin belajar	90
7. Buku panduan disiplin belajar.....	92
8. Surat izin penelitian.....	153
9. Surat jawaban penelitian	154
10. Surat keterangan telah melakukan penelitian.....	155
11. Lembar berita acara.....	156
12. Dokumentasi pelaksanaan konseling kelompok	158
13. Dokumentasi hasil similarity.....	165

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok pesantren yakni lembaga tempat belajar yang berfokus pada pendidikan agama bertujuan untuk membentuk santri dengan keterampilan akademik dan non-akademik yang seimbang. Menurut data dari Kementerian Agama (2023), jumlah pesantren di Indonesia terus bertambah hingga mencapai lebih dari 30 ribu pesantren, dengan lebih dari 4 juta santri terdaftar di seluruh Indonesia. Hal ini menunjukkan peran penting pesantren sebagai penyedia pendidikan yang mengintegrasikan ilmu agama dan pengetahuan umum (Kemenag, 2023). Seiring dengan meningkatnya jumlah santri, pesantren dihadapkan pada tantangan dalam menjaga disiplin belajar, yang diharapkan dapat mendukung tercapainya tujuan Pendidikan.

Dalam dunia pendidikan modern, disiplin belajar memegang peran penting dalam keberhasilan akademis dan pengembangan pribadi mereka. Disiplin belajar mencakup berbagai perilaku, termasuk ketepatan waktu, kehadiran yang teratur, dan kemampuan untuk fokus pada tugas. Bagi siswa, khususnya mereka yang berada dalam konteks pendidikan agama seperti siswa santri di SMAN 01 Mojo Kediri, mengembangkan disiplin belajar yang kuat sangat penting untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademis dan pertumbuhan spiritual. SMAN 1 Mojo Kediri merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di lingkungan pondok pesantren, dan seluruh siswa kelas X yang menjadi populasi dalam penelitian ini berstatus sebagai santri. Oleh karena itu, pendekatan layanan yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya diarahkan pada konteks pendidikan berbasis pesantren.

Disiplin belajar adalah salah satu indikator keberhasilan pendidikan santri. *Studi Program for International Student Assessment (PISA)* yang dikutip oleh Wulan Saputri Anjani (2020) menunjukkan bahwa disiplin belajar berpengaruh pada prestasi siswa. Hasil PISA 2019 mencatat bahwa siswa dari negara-negara dengan tingkat disiplin belajar yang tinggi, seperti

Jepang dengan 93% tingkat disiplin, cenderung memiliki prestasi akademik yang unggul dibandingkan negara disiplin yang lebih rendah, seperti Argentina (62%) (OECD, 2019). Berdasarkan survei ini, tingkat disiplin belajar siswa Indonesia mencapai peringkat ke-19 dari 65 negara, dengan persentase 79%. Meskipun Indonesia termasuk dalam kategori sedang, terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan disiplin belajar, khususnya di pesantren, guna mendukung proses belajar yang optimal dan pencapaian prestasi akademik yang tinggi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa disiplin belajar di pondok pesantren masih perlu ditingkatkan. Pada tahun ajaran 2023/2024, dari 86 santri, beberapa mengalami kendala dalam menjaga disiplin belajar, seperti sering terlambat hadir, menunda pengumpulan tugas, dan kurang berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Hal ini juga ditemukan di SMAN 1 Mojo Kediri, di mana sejumlah siswa santri menunjukkan perilaku kurang disiplin dalam kegiatan akademik, seperti sering terlambat masuk kelas dan tidak menyelesaikan tugas tepat waktu. Situasi ini konsisten dengan temuan Fajriani (2016) yang menunjukkan bahwa kurangnya disiplin belajar dapat berdampak buruk pada prestasi akademik. Santri yang tidak disiplin cenderung memiliki hasil belajar yang lebih rendah daripada mereka yang disiplin belajar.

Disiplin belajar di lingkungan pesantren memegang peran krusial dalam proses belajar mengajar. Tanpa disiplin belajar, santri sulit menyerap pelajaran dengan efektif, yang mengakibatkan tindakan-tindakan yang meresahkan kelancaran kegiatan belajar. Pelanggaran-pelanggaran ini sudah cukup sering terjadi, sehingga upaya untuk memperbaiki kondisi ini membutuhkan kerja keras dari berbagai pihak agar masalah terkait disiplin belajar dan tata tertib tidak berulang di lingkungan pesantren.

Disiplin dalam belajar mampu menumbuhkan sikap menghargai waktu, sehingga siswa tidak mudah menyia-nyiakan waktu secara tidak produktif. Dengan membiasakan diri menerapkan disiplin belajar, santri juga akan lebih siap dalam menghadapi berbagai kebutuhan penting secara lebih terencana, seperti berangkat ke sekolah, mengikuti ujian, maupun

menghadapi proses seleksi pekerjaan (Nurjannah dkk, 2022). Mengingat bahwa produktivitas terkait erat dengan pengelolaan waktu yang efisien, sikap disiplin perlu dilatih sejak dini. Kebiasaan ini akan menumbuhkan kemampuan berkompetisi di lingkungan yang lebih luas di masa depan (Sugiarto dkk dalam Anggrain 2023).

Masalah penerapan disiplin belajar sering kali dihadapi oleh siswa santri, yang menghambat mereka untuk mempertahankan disiplin belajar. Hal ini dapat terlihat dari perilaku santri yang kurang disiplin belajar, seperti tidak mengikuti beberapa mata pelajaran, datang terlambat ke kelas, atau kurang memperhatikan guru. Sarbini dalam Rositah dkk. (2020) juga mencatat bahwa perilaku-perilaku ini mencerminkan kurangnya disiplin belajar di kalangan santri.

Hal-hal yang menjadi pemicu rendahnya kedisiplinan belajar pada siswa santri dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek dorongan internal maupun eksternal. Dorongan internal meliputi aspek dalam diri santri, seperti pengetahuan, kesadaran, kepatuhan, minat, kecerdasan, motivasi berprestasi, dan latihan disiplin belajar. Sementara itu, dorongan eksternal mencakup faktor-faktor lingkungan seperti pengaruh teman, keluarga, dukungan fasilitas pendidikan, pengawasan, hukuman, dan nasihat yang diberikan (Slamento dalam Rositah dkk, 2020).

Masalah disiplin belajar ini perlu mendapat perhatian serius karena berdampak langsung dan tidak langsung terhadap keberhasilan akademik siswa santri. Disiplin belajar yang terjaga akan membantu siswa santri dalam meraih prestasi, meningkatkan hasil belajar, dan memelihara motivasi belajar yang tinggi. Untuk itu, layanan bimbingan dan konseling memainkan peran penting dalam mendorong disiplin belajar. Bimbingan dan konseling adalah bagian integral dalam pendidikan yang berfungsi mengembangkan kedisiplinan melalui layanan-layanan yang tersedia di sekolah.

Bimbingan dan konseling merupakan unsur krusial dalam ranah pendidikan. Dalam penerapannya, bimbingan dan konseling menyediakan beragam jenis layanan yang bisa diaplikasikan di lingkungan sekolah. Salah

satu bentuk layanan tersebut adalah konseling kelompok, yakni suatu proses di mana konselor menjalin interaksi dengan sejumlah konseli dalam sebuah kelompok yang bersifat interaktif. Tujuan dari konseling ini adalah untuk mendukung perkembangan individu anggota kelompok serta membantu mereka menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara bersama-sama (Kurnanto dalam Rositah dkk, 2020).

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk layanan yang terdapat dalam bidang bimbingan dan konseling, di mana sekelompok peserta, biasanya terdiri dari 4 hingga 8 orang, dipandu oleh seorang konselor untuk membahas suatu topik tertentu. Proses ini dilakukan dalam bentuk kelompok, dengan tujuan memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengatasi permasalahan yang mereka alami. Topik yang dibahas dalam konseling kelompok dapat beragam, seperti peningkatan kepercayaan diri, membina hubungan serta komunikasi yang baik, hingga pengembangan potensi diri (Siregar dalam Al Ihsan dkk, 2022). Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam sesi konseling kelompok adalah teknik *self-management*.

Teknik *self-management* biasanya mengikutsertakan siswa sejak awal dalam program modifikasi perilaku. Dalam konteks ini, asumsi dasar dari pendekatan konseling perilaku kognitif menegaskan bahwa proses dalam konseling kelompok juga melibatkan peran aktif sistem kognitif individu yang memiliki peran penting dalam mengatur diri sendiri serta mendukung terjadinya perubahan perilaku. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh interaksi antara peristiwa internal dan eksternal, termasuk tekanan atau pengaruh dari lingkungan sekitar yang turut berperan meskipun berada di luar sesi konseling kelompok (Barida & Prasetiawan dalam Al Ihsan dkk, 2022). Teknik ini bertujuan membantu santri untuk mengelola diri, menetapkan target disiplin, dan secara konsisten memonitor serta mengarahkan perilaku mereka agar selaras dengan tujuan akademik. Dengan konseling kelompok berbasis *self-management*, diharapkan santri dapat mengembangkan disiplin belajar yang kokoh, yang akan berdampak positif pada pencapaian akademik dan pembentukan karakter mereka ke

depannya. Dalam penerapan teknik *self-management*, keberhasilan proses konseling sepenuhnya menjadi tanggung jawab konseli. Oleh karena itu, dibutuhkan dukungan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan pengendalian diri, agar konseli dibantu untuk memahami, mengatur, dan mengontrol perilaku mereka, serta mengubah pola perilaku tidak sehat menjadi perilaku yang lebih sesuai.

Masalah-masalah yang dapat diatasi melalui teknik *self-management* (pengelolaan diri) meliputi perilaku yang tidak memiliki dampak besar terhadap orang lain, tetapi mengganggu kehidupan individu itu sendiri; perilaku yang sering muncul secara berulang namun waktunya tidak teratur, sehingga sulit dikendalikan secara efektif oleh pihak lain; perilaku verbal yang berkaitan dengan evaluasi diri atau pengendalian diri; serta perilaku yang perubahan atau pemeliharannya menjadi tanggung jawab pribadi (Purwanta dalam Rositah dkk., 2020). Disiplin dalam belajar termasuk dalam jenis perilaku yang tidak melibatkan banyak orang, namun dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu. Dengan demikian, guna mendorong peningkatan disiplin belajar peserta didik, peneliti memutuskan untuk menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik pengelolaan diri (*self-management*) yang termasuk dalam pendekatan behavioral.

Berdasarkan penelitian di atas, diperlukan penerapan teknik *self-management* dalam bentuk konseling kelompok untuk membantu siswa santri meningkatkan disiplin belajar mereka. Konseling kelompok memungkinkan siswa santri untuk saling berbagi pengalaman dan mendiskusikan strategi dalam menghadapi masalah disiplin belajar. Studi oleh Alianda dkk. (2017) menemukan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-management* menunjukkan peningkatan disiplin belajar dalam beberapa waktu. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola diri sendiri dalam konteks belajar, yang berdampak pada prestasi akademik. Berdasarkan uraian di

atas, peneliti tertarik mengambil judul: “Pengaruh Teknik *Self-management* dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Santri SMAN 1 Mojo Kediri.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh Teknik konseling kelompok *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa santri SMAN 1 Mojo Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok Teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa santri SMAN 1 Mojo Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- a. Dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat memperdalam ilmu tentang materi yang telah ditulis oleh peneliti.
- b. Penulis mendapatkan wawasan dan pemahaman baru yang lebih luas mengenai *self-management* terhadap disiplin belajar siswa santri.

2. Pihak Sekolah

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bahan evaluasi terhadap materi tentang pengaruh Teknik *self-manajemen* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa santri SMAN 1 Mojo Kediri.
- b. Diharapkan bermanfaat bagi pembaca untuk mempelajari pengaruh Teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa santri SMAN 1 Mojo Kediri sebagai referensi yang relevan untuk pembaca selanjutnya.

3. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperkaya pemahaman tentang *self-management* sebagai salah satu pendekatan alternatif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. (2015). *Konseling kelompok: perspektif teori dan aplikasi*.
- Afif, Z., Azhari, D. S., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Ilmiah (Kuantitatif) Beserta Paradigma, Pendekatan, Asumsi Dasar, Karakteristik, Metode Analisis Data Dan Outputnya. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 682-693. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i3.2260>
- AKMAL, A. (2022). *PENGARUH DISIPLIN BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS V DI SDN 28 BALLA KABUPATEN LUWU* (Doctoral dissertation, Institut agama islam Negeri (IAIN Palopo)).
- Al Ihsan, D. R., & Setyowati, A. (2022, August 27). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Dalam Seminar AntarBangsa Bimbingan dan Konseling (hlm. 98–106). Universitas Ahmad Dahlan.
- Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Ali, M., & Handayani, D. (2021). *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling Edukasi*, 9(2), 102–110.
- Alif, I. M. (2023). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Santri Di Pondok Pesantren. *Aflah Consilia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 106-112.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji validitas dan reliabilitas tingkat partisipasi politik masyarakat kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 8(1), 179-188. <https://doi.org/10.25077/jmu.8.1.179-188.2019>
- Anggraini, A., & Daulay, N. (2023). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, 10(2). <http://ejurnal.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/JPE>
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan *Self-management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa: Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa. In *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (Vol. 4, Issue 1). http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Annisa, A. (2017). *EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP*

NEGERI 19 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

- Ardian, W. S., Rosyid, R., & Atmaja, T. S. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas X IPA 1 MAN 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(6).
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Darma, B. (2021). Statistika penelitian menggunakan SPSS (Uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji F, R2). Guepedia.
- Darmadji, A. (2020). Implementasi Strategi Pengelolaan Diri (*Self-management*) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Korban Broken Home di Panti Asuhan Sinar Melati 2, Al-Hakim Puteri, Padasan, Pakem, Sleman, Yogyakarta.
- 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).
- Elicia, Y. S. (2024). *PENERAPAN KONSELING KELOMPOK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) EFEKTIF UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN INTERNET PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 NGANJUK* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Elpiani, N. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Negeri 1 Samadua Kabupaten Aceh Selatan (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY). <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/14754>
- Fajriani, F., Janah, N., & Loviana, D. (2016). *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 10(2).
- Faridah, A., Lestari, T., & Rahmawati, Y. (2023). *Pengaruh Self-management terhadap Kedisiplinan Santri di Lingkungan Pesantren*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–57.
- Faridah, N., et al. (2023). *Group counseling with self-management technique to increase students' learning time discipline*. *Journal of Educational Psychology*, 8(1), 45-57.

- Febriani, E. S., Arobiah, D., Apriyani, A., Ramdhani, E., & Millah, A. S. (2023). Analisis data dalam penelitian tindakan kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140-153.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23.
- Hanifah, H., Hanifatur, N., & Puspitasari, A. (2020). Penggunaan skala Likert dalam pengukuran sikap dan persepsi. *Jurnal Pendidikan dan Metode Penelitian*, 5(2), 45–53.
- Hasanuddin, S. (2016). Hubungan disiplin belajar dengan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam di SMPN 2 Ponre Kabupaten Bone. *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 13-30.
- Herlina, N. (2023). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui *Self-management*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(3), 151–159.
- Hermina, C., & Setiawati Hariyono, D. (n.d.). *KAJIAN METODE KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL PADA ANAK YANG BERHADAPAN DENGAN HUKUM STUDY OF GROUP COUNSELING METHOD TO INCREASE SOCIAL INTERACTION CAPABILITIES IN CHILDREN CONFLICT WITH LAWS*.
- Indrawati, S., & Prasetya, A. (2020). Manajemen Diri untuk Siswa Broken Home: Studi Eksperimen Konseling Kelompok. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 85–94.
- Indryaningsih, N. L. P., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kela VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS.
- Jundana, A. (2020). Penerapan Strategi *Self-management* dalam Konseling Kelompok Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII J di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 143-150.
- Khoirotunnisaa, K. (2016). Upaya meningkatkan *self-management* dalam belajar melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII D di SMPN 1 Jakenan Pati (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.
- Kurniawan, D. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-management* dalam Meningkatkan Ketertiban Kelas. *Jurnal BK*, 6(1), 70–78.
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian. <https://doi.org/10.31219/osf.io/svu73>

- Mukhamad Ilyasin, H., & Pd, M. (n.d.). *PENERAPAN DISIPLIN BELAJAR ERA MODERN*.
- Muya Barida, Dian Ari Widyastuti, Yuanita Dwi Krispianti, (2023). *Buku Ajar KONSELING KELOMPOK*
- Nasar, A., Saputra, D. H., Arkaan, M. R., Ferlyando, M. B., Andriansyah, M. T., & Pangestu, P. D. (2024). UJI PRASYARAT ANALISIS. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2(6), 786-799. <http://j-economics.my.id/index.php/home/article/view/187>
- Nugroho, R. (2021). *Hubungan Self-management dan Kemandirian Belajar Santri*. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 98–110.
- Oktaviano, D. (2022). Pengaruh Faktor Psikologis Dan Sosiologis Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian Mobil (Studi Pada Konsumen Mobil Avanza di Provinsi Lampung). *Journal Strategy of Management and Accounting Through Research and Technology (SMART)*, 1(2), 46-54. <https://doi.org/10.33365/smart.v1i2.1685>
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60-66.
- Purnamingtyas, K. A. R. T. I. K. A., & Winingsih, E. V. I. (2020). Penerapan konseling kelompok *self-management* terhadap rendahnya perilaku sopan santun siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 37-46
- Putri, M. R. (2024). *Pembentukan Perilaku Disiplin Belajar Santri Melalui Penerapan Self-management (Studi Kasus di Pondok Pesantren Baitul Mustaqim Punggur Lampung Tengah)* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).
- Putri, R., Sulisty, A., & Hidayat, S. (2023). *Self-management dan Self-Regulated Learning pada Siswa SMA*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 66–74.
- Rahayu, A., & Yuliana, R. (2022). The effectiveness of *self-management* group counseling to improve students' learning discipline. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(2), 123-131.
- Rahayu, S., & Yuliana, L. (2022). *Penerapan Self-management dalam Meningkatkan Disiplin Waktu Belajar*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 12–20.
- Rahmawati, D., Assyahali, K. A. K., & Permana, A. (2023). PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS XI DI MADRASAH ALIYAH (MA) DARUNNA'IM PUTRI RANGKASBITUNG. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(1), 245-259.

- Rahmawati, P. (2021). Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas 7 Di Mts An-Najah Kalimukti. *Al Naqdu: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(1).
- Rositah, B., Rahima MRA, R., & MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA Rositah, U. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-management untuk Meningkatkan Kedisiplinan* Rositah, R., & Rahima,
- Rositah, R., & Rahima, R. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 2(1), 16-27.
- Sari, R., et al. (2024). *The role of self-management in enhancing academic behavior in Islamic boarding schools*. *International Journal of Educational Studies*, 12(1), 89-96.
- Sari, W. R., Firmansyah, H., & Astuti, D. (2024). *Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Perilaku Akademik Siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling Terapan*, 7(1), 45–55.
- Siregar, S. W., Dakwah, F., Komunikasi, I., & Padangsidempuan, I. (n.d.). *KONSEP DASAR KONSELING KELOMPOK*.
- So'imah, L., & Hasanah, M. (n.d.). *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam PENGARUH SELF-MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR SANTRI DI PONDOK PESANTREN SUNAN DRAJAT*.
- Sugiyono. 2019. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Bandung: ALVABETA.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier. *Edu Research*, 5(3), 110-116.
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik *Self-management* Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literature Review. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 181-192.
- Suwanto, I. (2016). *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1 (1), 1.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1).

- Wahyuni, E. (2020). *Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa*. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 144–150.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896-2910.
- Wirantasa, U. (2017). Pengaruh kedisiplinan siswa terhadap prestasi belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 7(1).
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Zihnil, A., dkk. 2023. *Pendekatan eksperimen dalam evaluasi: desain dan aplikasinya*.
- Zimmermann, B. J. (2021). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.