

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-DISCIPLINE* SISWA DI SMA
NEGERI 6 KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri



OLEH:

DESENDA TRIA RAHAYU
NPM: 22.1.40.10.038

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

DESENDA TRIA RAHAYU
NPM: 22.1.40.10.038

Judul:

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-DISCIPLINE* SISWA DI SMA
NEGERI 6 KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 26 Juni 2026

Dosen Pembimbing I


Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

Dosen Pembimbing II


Dr. Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd.
NIDN. 0726079001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

DESENDA TRIA RAHAYU

NPM: 22.1.40.10.038

Judul:

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-DISCIPLINE* SISWA DI SMA
NEGERI 6 KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 20 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Atrup, M.M, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd.



MOTTO

“Allah SWT. Tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah SWT. Berjanji bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(Q.S. Al-Insyirah : 5-6)

Kupersembahkan karya ini untuk:

Untuk Almarhum Bapak yang selalu hadir dalam doa, Ibu tercinta sebagai sumber kasih sayang dan kekuatan, keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan doa, serta orang-orang yang selalu mensupport setiap langkah perjuanganku.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Desenda Tria Rahayu
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 09 Desember 2003
NPM : 22.1.40.10.038
Fak/Jur/Prodi : FKIP/ S1 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 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



DESENDA TRIA RAHAYU
NPM: 22.1.40.10.038

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan lancar berkat bantuan dari berbagai pihak terkait. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Dr. Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Nurya Dwi Aningrum, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 6 Kediri.
7. Alm Bapak Suroyo, yang telah meninggalkanku 1 tahun yang lalu, sosok yang selalu menyayangiku dan memiliki harapan besar untuk melihat anak perempuan satu-satunya ini meraih kesuksesan. Terima kasih atas cinta, doa, dan perjuangan yang telah Bapak berikan. Terima kasih, Bapak, telah mengantarkanku sampai di titik ini. Meski perjalanan ini harus kulalui tanpa kehadiranmu.
8. Ibu Suprihatin, ibu tercinta sekaligus tempat pulang dan sumber kekuatan dalam setiap perjalanan hidupku. Terima kasih atas kasih sayang, dan doa yang tidak pernah putus, serta dukungan yang selalu menjadi alasan untuk terus bertahan dan berjuang.
9. Kakak laki-lakiku, Mas Amin dan istrinya Mbak Eka, serta Mas Andri dan istrinya Mbak Nila, terima kasih atas perhatian, dukungan, semangat, motivasi, dan kepedulian yang selalu menguatkanaku dalam setiap proses serta menghadapi berbagai ketakutan.

10. Yusnia Nabilla dan Adinda Dwi, keponakan tersayang yang selalu menghadirkan kebahagiaan dan menjadi penyemangat kecil dalam perjalanan ini. Terima kasih sudah menjadi sumber tawa dan keceriaan bagi Onty.
11. Diah Putri, Eliya Rahma, Oktaviarlen, dan Syalsya Bella, sahabat sejak kecil yang tetap kebersamai hingga saat ini. Terima kasih atas cerita, dukungan, dan kebersamaan yang menjadi warna dalam perjalanan menyelesaikan skripsi ini.
12. Bintang Ayu, sahabat serta teman berkeluh kesah, terima kasih atas segala dukungan, motivasi, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Dena, Sephiana, Rinda, Dhita, Amanda, Fara, Raditya, dan Putra, teman seperjuangan yang telah berbagi proses, keluh kesah, dan semangat selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini.
14. Seluruh rekan seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, serta dukungan yang diberikan hingga akhirnya kita mampu sampai pada tahap penyelesaian ini.
15. Untuk diriku sendiri, terima kasih telah memilih untuk tetap bertahan, berusaha, dan percaya bahwa setiap perjuangan akan menemukan hasil terbaiknya.
16. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas doa, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri,



DESENDA TRIA RAHAYU
NPM: 22.1.40.10.038

RINGKASAN

Desenda Tria Rahayu, Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan *Self-discipline* Siswa di SMA Negeri 6 Kediri, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP Univertias Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: *self-discipline*, *self-management*, bimbingan kelompok, karakter siswa, bimbingan dan konseling

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat *self-discipline* siswa di SMAN 6 Kediri, yang ditandai dengan perilaku seperti keterlambatan, membolos, dan kurangnya tanggung jawab terhadap tugas. Permasalahan ini memerlukan layanan bimbingan yang terstruktur dan sistematis, sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dipilih sebagai bentuk intervensi yang relevan. Tujuan penelitian adalah untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan *self-discipline* siswa.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*, melibatkan 10 siswa kelas X yang memiliki tingkat *self-discipline* rendah sebagai sampel yang dipilih melalui *purposive sampling*. Intervensi dilaksanakan dalam 3 pertemuan dengan topik mengenali *self-discipline*, manajemen waktu, dan ketegasan dalam pengambilan keputusan, menggunakan tahapan *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *stimulus control*. Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen skala *self-discipline* berbentuk skala Likert dengan 36 butir valid yang telah teruji dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,916, kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* dan uji N-Gain untuk mengetahui efektivitas layanan yang diberikan dengan bantuan aplikasi SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan kategori *self-discipline* setelah intervensi, dengan 7 siswa berada pada kategori tinggi dan 3 siswa pada kategori sedang. Peningkatan rata-rata skor dari 64,50 (*pretest*) menjadi 110,70 (*posttest*) menunjukkan perubahan yang substansial. Uji *Paired Sample t-Test* menghasilkan nilai $\text{Sig.} = 0,000 (< 0,05)$ dan analisis N-Gain sebesar 58,23% yang termasuk kategori cukup efektif. Disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* cukup efektif dalam meningkatkan *self-discipline* siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok mampu mendorong perubahan perilaku positif siswa secara konsisten. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan desain penelitian, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, desain *quasi-experimental*, serta strategi atau metode layanan BK yang lebih beragam.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
LANDASAN TEORI.....	7
A. Teori dan Penelitian Terdahulu dari Variabel.....	7
1. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	7
2. Disiplin Diri (<i>Self-discipline</i>).....	15
3. Penelitian Terdahulu.....	18
B. Kerangka Berpikir.....	20
C. Hipotesis Penelitian	22
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional	23
C. Instrumen Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel.....	32
E. Prosedur Penelitian	34

F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV	40
HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Analisis Penelitian	40
B. Pembahasan.....	50
BAB V.....	53
PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi	53
C. Keterbatasan.....	54
D. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2. 1 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	18
3. 1 Kisi-Kisi Skala Pengukuran <i>Self-discipline</i> Sebelum Dilakukan Uji Validitas	25
3. 2 Skor Skala <i>Self-discipline</i>	26
3. 3 Kriteria Penilaian <i>Self-discipline</i>	27
3. 4 Hasil Perhitungan Uji Validitas	29
3. 5 Kisi-Kisi Skala Pengukuran <i>Self-discipline</i> Setelah Dilakukan Uji Validitas.	30
3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	32
3. 7 Jumlah Populasi	32
3. 8 Jadwal Penelitian	37
3. 9 Kriteria Penentuan Tingkat Keefektifan	39
4. 1 Pelaksanaan Pemberian <i>Treatment</i> Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self- management</i>	40
4. 2 Data Hasil <i>Pretest Self-discipline</i> Siswa SMA Negeri 6 Kediri	44
4. 3 Tingkat <i>Self-discipline</i> Siswa Sebelum dan Sesudah Diberi <i>Treatment</i> Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-management</i>	45
4. 4 Kategori Penilaian <i>Self-discipline</i> Siswa	45
4. 5 Uji Normalitas.....	46
4. 6 Nilai Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	47
4. 7 Hasil Uji t.....	47
4. 8 Hasil Uji N-Gain	48
4. 9 Kriteria Penentuan Tingkat Keefektifan	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 Kerangka Berpikir.....	21
3. 1 <i>Desain One-Group Pretest-Posttest</i>	23
3. 2 Langkah-Langkah Pengembangan Instrumen.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Kisi-Kisi Instrument Penelitian.....	61
2. Instrumen Penelitian	64
3. Tabulasi Data Hasil Uji Validitas	66
4. Output SPSS Uji Validitas.....	67
5. Output Uji Reliabilitas	71
6. Tabulasi Data Hasil <i>Pretest</i>	72
7. Tabulasi Data Hasil <i>Posttest</i>	73
8. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	74
9. Surat Izin Melaksanakan Penelitian	102
10. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	103
11. Surat Keterangan Bebas <i>Similarity</i>	104
12 Berita Acara Bimbingan.....	105
13. Dokumentasi	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kedisiplinan dan pembentukan karakter peserta didik merupakan dimensi yang tak terpisahkan dari orientasi pendidikan di Indonesia, tidak semata-mata berpusat pada pencapaian akademik. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional mendefinisikan pendidikan sebagai upaya sadar dan terencana dalam menciptakan kondisi serta proses pembelajaran yang aktif, agar peserta didik dapat mengembangkan segenap potensi dirinya, meliputi kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan oleh dirinya sendiri, masyarakat, maupun negara. Secara kelembagaan, penyelenggaraan pendidikan di Indonesia tersusun dalam tiga jenjang utama: pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Jenjang pendidikan dasar mencakup Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs). Sebagai kelanjutan dari pendidikan dasar, jenjang pendidikan menengah terbagi menjadi dua jalur, yakni umum dan kejuruan, yang diwakili oleh Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), serta satuan pendidikan lain yang sederajat.

Dalam proses pendidikan, pembentukan karakter menjadi komponen penting yang harus dikembangkan secara berkelanjutan. Salah satu aspek karakter yang sangat penting dalam kehidupan sekolah maupun sosial adalah kedisiplinan (Saputra *et al.*, 2024). *Self-discipline* atau disiplin diri yang berperan menjadi landasan bagi siswa untuk bertanggung jawab, taat aturan, dan mampu mengelola diri. Pendidikan karakter yang menekankan kedisiplinan turut menjadi perhatian berbagai pihak, termasuk guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang memiliki peran strategis dalam mendampingi siswa melalui berbagai layanan, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok yang dapat membantu siswa mengenali potensi diri, memperbaiki perilaku, serta membentuk kepribadian yang positif (Aswendi *et al.*, 2022).

Realita fenomena di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Berdasarkan hasil observasi selama 2 bulan di SMAN 6 Kediri, ditemukan berbagai permasalahan kedisiplinan siswa seperti keterlambatan datang ke sekolah, membolos, tidak mengerjakan tugas, dan kurangnya partisipasi aktif dalam pembelajaran. Fenomena ini menunjukkan lemahnya kemampuan siswa dalam mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri. Kondisi tersebut mencerminkan rendahnya tingkat *self-discipline* yang seharusnya menjadi landasan dalam menjalankan tanggung jawab akademik.

Self-discipline merupakan bentuk regulasi diri (*self-regulation*) yang memungkinkan individu mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan dan standar tertentu (Said *et al.*, 2024). Definisi ini menunjukkan bahwa pengembangan disiplin diri adalah proses internal yang terhubung dengan kesadaran individu dalam mengelola dirinya. *Self-discipline* tidak hanya mencakup dimensi kognitif, seperti pengambilan keputusan dan pengendalian diri dalam belajar, namun juga afektif dan sosial, seperti kemampuan menahan dorongan emosional dan berperilaku sesuai norma yang berlaku.

Efektivitas teknik *self-management* dalam menumbuhkan kedisiplinan siswa, terutama dalam lingkup proses pembelajaran, telah dibuktikan oleh sejumlah kajian empiris terdahulu. Nafi'ah *et al.* (2023), melalui kajiannya di MTs Maarif Annur Jember, mengidentifikasi peningkatan yang signifikan pada disiplin belajar siswa sebagai dampak dari layanan bimbingan kelompok berbasis teknik *self-management*. Temuan yang sejalan juga diperoleh Said *et al.* (2024) dalam studinya di SMKN 1 Tinambung, di mana peserta yang menerima intervensi *self-management* memperlihatkan tingkat kedisiplinan yang secara nyata melampaui kelompok kontrol. Kesamaan temuan dari kedua studi tersebut semakin mengukuhkan efektivitas teknik *self-management* dalam ranah pendidikan, khususnya dalam pembentukan kebiasaan disiplin belajar. Penerapan intervensi yang dirancang secara sistematis dan terstruktur terbukti mampu menghadirkan transformasi perilaku yang nyata pada diri siswa. Kondisi tersebut menggarisbawahi bahwa penguatan keterampilan pengelolaan diri bukan sekadar relevan, melainkan menjadi komponen penting yang perlu diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling.

Sesuai dengan bidang Bimbingan dan Konseling, fokus penelitian ini pada pengembangan *self-discipline* secara menyeluruh, yang mencakup aspek pengendalian diri secara internal maupun dalam interaksi sosial. Penelitian ini dilaksanakan di tingkat SMA, tepatnya di SMAN 6 Kediri, yang tentu memiliki karakteristik perkembangan psikologis dan sosial yang berbeda dari siswa MTs maupun SMK.

Pemilihan SMAN 6 Kediri sebagai objek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah ini, meskipun merupakan salah satu sekolah negeri di Kota Kediri, masih menghadapi berbagai permasalahan terkait kedisiplinan siswa. Permasalahan tersebut tidak hanya terbatas pada ketidakhadiran atau keterlambatan, tetapi juga mencakup rendahnya kesadaran siswa dalam bertanggung jawab terhadap tugas maupun kepatuhan terhadap tata tertib sekolah. Penyebab perilaku tidak disiplin tentu tidak dapat disederhanakan hanya dari satu sisi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMAN 6 Kediri pada tanggal 3 Februari–14 Februari 2025, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami permasalahan kedisiplinan. Permasalahan tersebut cenderung dipengaruhi oleh faktor internal, khususnya lemahnya kemampuan manajemen diri (*self-management*). Siswa tampak kurang peduli terhadap aturan, tidak termotivasi untuk disiplin, serta belum mampu mengelola waktu, emosi, dan tanggung jawabnya secara mandiri. Hal ini mengindikasikan bahwa keterampilan dalam mengatur diri masih perlu ditingkatkan.

Namun demikian, faktor eksternal seperti peran guru juga perlu diperhatikan. Dalam hal ini, peran guru di SMAN 6 Kediri dinilai sudah cukup baik, ditunjukkan melalui pengawasan, pemberian teguran, dan sanksi terhadap pelanggaran yang terjadi. Artinya ketidakdisiplinan siswa tidak semata-mata disebabkan oleh kurangnya perhatian guru, melainkan lebih dominan karena faktor internal siswa sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura dan Tu'u (Said *et al.*, 2024), bahwa perilaku individu merupakan hasil interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan adanya layanan bimbingan yang bersifat preventif sekaligus kuratif, yang dilaksanakan secara terstruktur dan konsisten. Sehubungan dengan itu,

diperlukan suatu pendekatan intervensi yang terfokus pada pengembangan *self-management*

Dalam upaya mengatasi perilaku siswa yang berkaitan dengan lemahnya kontrol diri, Pendekatan intervensi *self-management* dipilih karena berfokus pada pengembangan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan pikirannya secara mandiri dan terarah. Pendekatan ini tidak hanya bersifat kuratif atau preventif, tetapi juga merupakan strategi penguatan dari dalam diri untuk membentuk disiplin secara berkelanjutan. Keunikan *self-management* terletak pada keterlibatan aktif individu dalam proses perubahan perilaku melalui empat komponen utama, yaitu *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *stimulus control* (Purnaminingtyas & Winingsih, 2020).

Keempat komponen tersebut bekerja secara terpadu dalam membentuk *self-discipline*. *Self-monitoring* meningkatkan kesadaran terhadap perilaku, *self-reward* memotivasi dengan penguatan positif, *self-contracting* menumbuhkan komitmen dan tanggung jawab, dan *stimulus control* menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan (Purnaminingtyas & Winingsih, 2020). Dengan demikian, *self-management* mendorong individu untuk mengatur dirinya secara mandiri, yang menjadi dasar utama dalam pembentukan perilaku disiplin yang konsisten dan berkelanjutan. Inilah yang menjadikan *self-management* relevan dan efektif sebagai pendekatan intervensi dalam upaya meningkatkan *self-discipline* siswa.

Teknik *self-management* membantu siswa mengenali perilaku maladaptif, menggantinya dengan perilaku adaptif, serta mengontrol pencapaian tujuan belajar dan perilaku sosial. Pendekatan ini lebih efektif bila diterapkan melalui bimbingan kelompok yang terstruktur, karena memfasilitasi interaksi sosial dan pengembangan keterampilan personal. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Giri *et al.* (2024) menunjukkan bahwa penerapan *self-management* dalam bimbingan kelompok meningkatkan kedisiplinan belajar, memperkuat kebiasaan positif, dan mengurangi perilaku maladaptif. Dengan demikian, *self-management* dalam konteks bimbingan kelompok tidak hanya mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif, tetapi juga mendorong kemandirian dan tanggung jawab siswa.

Pendekatan layanan bimbingan kelompok mendukung pembentukan karakter melalui interaksi sosial yang sehat. Gazda (1969) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bertujuan mengembangkan potensi, mendorong perubahan perilaku, dan meningkatkan fungsi sosial individu. Hal ini menunjukkan bahwa melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling memberi umpan balik, dukungan, dan motivasi dalam membentuk *self-discipline* secara kolektif. Dengan demikian, kombinasi antara teknik *self-management* dan layanan bimbingan kelompok diyakini mampu menciptakan perubahan positif terhadap kedisiplinan siswa di SMAN 6 Kediri.

Kerangka teoretis yang melandasi penelitian ini memiliki relevansi substantif terhadap konteks pendidikan, bukan sekadar keterkaitan konseptual semata. Teori *self-regulation* yang di dalamnya memuat konsep *self-discipline* dari Bandura memberikan landasan teoretis untuk menelaah bagaimana perubahan perilaku siswa berlangsung secara sadar. Penerapan teori ini tidak berhenti pada tataran konseptual saja, tetapi juga memperhatikan realitas dari kondisi lingkungan sekolah serta karakteristik peserta didik yang menjadi subjek kajian. Bertolak dari berbagai pertimbangan tersebut, kajian mendalam mengenai "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-management* untuk Meningkatkan *Self-discipline* Siswa di SMAN 6 Kediri" dipandang perlu dilakukan secara komprehensif, mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan *self-discipline* siswa?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan *self-discipline* siswa di SMAN 6 Kediri. Penelitian ini secara khusus mengkaji sejauh mana

penerapan teknik *self-management* dalam konteks bimbingan kelompok dapat memengaruhi aspek kognitif, afektif, dan perilaku sosial dari *self-discipline* siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait penerapan teknik *self-management* sebagai pendekatan intervensi untuk meningkatkan *self-discipline*, serta dapat menambah wawasan keilmuan baru dan dapat dijadikan sebagai masukan bagi mahasiswa-mahasiswi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Memberikan alternatif strategi bimbingan berupa teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan disiplin diri (*self-discipline*).

b. Bagi Sekolah

Memberikan data dan wawasan yang dapat dijadikan dasar untuk merancang program peningkatan kedisiplinan siswa secara lebih terstruktur dan sistematis.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan manfaat yang besar karena memperluas wawasan dan pemahaman mengenai efektivitas bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self-management* dalam upaya meningkatkan *self-discipline* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, E. S., Paharuddin, Dewi, D. S., Lidyah, R., Ridwan, A. M., Munadiyan, A. El, & Padiami, I. A. E. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (J. Alvandri (ed.)). Pandu Gemilang Pustaka.
- Antara, M. P., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2019). Konseling Behavioral dengan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kemandirian. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 10(1), 50–57. <https://doi.org/10.23887/jibk.v10i1.22216>
- Arofah, L. (2021). Validitas dan Reliabilitas Skala Disiplin Diri Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(1), 25–34. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Aswendi, H., Arifyanto, A. T., & Oleo, U. H. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pembentukan Karakter Positif. *Jurnal Bening*, 6(1), 75–82.
- Dole, F. E. (2021). Pengaruh Pendidikan Karakter terhadap Kedisiplinan Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3675–3688. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1026>
- Edmawati, M. D., Wijiyanto, Puspitasari, D., & Zain, A. F. (2022). Analisis Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Di Sma Negeri 1 Nguter. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.26877/empati.v9i1.7555>
- Eka, P. S. A., Alfi, R., & Erita, J. (2024). Peran Pengasuh Panti Asuhan dalam Membina Disiplin Diri Anak-Anak Panti Asuhan Muhammadiyah Cab Guguk II. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(2), 69–78. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i2.1471>
- Gazda. (1969). 5 Group Counseling : A Developmental Approach. *Consillier Canadien*, 3(4), 5–25.
- Giri, P. A. P., Meriani, N. K. E. D., Zaini, A. A., & Pratihara, A. N. (2024). Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 7(2), 99–106. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/JKP>
- Hamdi, & Zaenal, L. (2018). Upaya Meningkatkan Prilaku Disiplin Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Wanasaba Tahun Pembelajaran 2016/2017 Hamdi, Lalu Zaenul. *Journal Ilmiah Rinjani*, 6(2), 98–114.
- Hartika, R. S. D., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMP Pertiwi Medan Group Tutoring Services Through Self-Management Techniques in Improving Discipline of Medan Pertiwi Middle School Students. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian*

- Kepada Masyarakat*, 3(3), 1137–1142. <https://doi.org/10.56832/edu.v3i3.396>
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. PT RajaGrafindo Persada.
- Irwansyah, Azkia, A. F., & Triharta, A. (2024). Disiplin Diri dan Tanggung Jawab Mahasiswa dalam Proses Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 29419–29426.
- Izzul Haq, R. F., Rukanda, N., & Septian, M. R. (2023). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Mts Uswatun Hasanah Padalarang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(1), 29–35. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i1.9416>
- Kurniawan, D. E., & Pranowo, T. A. (2018). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 01(02), 50–60. <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/234/158>
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling. In *Badan Penerbit UNM*.
- Natasyah, N., Siregar, A., & Rusman, A. A. (2024). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Waktu Pada Siswa Kelas VIII di MTs. *Madinatussalam Tembung*. 2(1), 51–61. <https://doi.org/10.65311/pedagogik.v2i1.505>
- Nugraha, M. D., Delano, V., & Fikriyani, D. N. (2025). Profil Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Mathla ' ul Anwar Menes Tahun Pelajaran 2023 / 2024. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 2(1), 14–22. <https://doi.org/10.61132/inpaud.v2i1.67>
- Oktapianingsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2024). Penerapan Self Management Dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri. *Merpsy Journal*, 16(1), 40–57. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>
- Oktavia, M., Prasasty, A. T., & Isroyati. (2019). Gain Normality Test for Foundations and Modules. *Proceeding Unindra*, 1(1), 596–601. <https://doi.org/10.30998/simponi.v0i0.439>
- Parham, P. M., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). Pengelolaan Diri. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 48–62.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Purnaminingtyas, K., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. *Journal UNESA*, 1–16.
- Putri, E., Setyaputri, N. Y., Yuliani, I., & Puspitarini, D. (2024). *Bimbingan kelompok dengan teknik modeling simbolis untuk meningkatkan motivasi belajar siswa*. 60–74.
- Rifasya, N. H., Syam, H., & Desi, N. (2024). Pentingnya Bimbingan Kelompok

- Dalam Perkembangan Pribadi Di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 4(1), 56–61.
- Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Pemahaman Nilai Budaya Siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>
- Said, N., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). Efektivitas Teknik Self Management dalam Mendorong Peningkatan Disiplin Siswa di SMKN 1 Tinambung. *CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling*, 1–14.
- Saputra, D. T., Wulandari, M. D., & Darsinah. (2024). Penanaman Karakter Disiplin Peserta Didik Melalui Keteladanan Guru di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 99–109. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6838>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA, cv.
- Sukarelawa, I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking*. Suryacahya.
- Suminingrum, A., & Setyaputri, N. Y. (2023). Pemanfaatan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa Smk. *Prosiding SEMDIKJAR NASIONAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN*, 1014–1020. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/37999%0Ahttps://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/download/3799/2665>
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Syauqi, R. F. A., Nelwati, S., Rehani, & Rahman, H. K. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Disiplin Belajar Siswa SMPN 30 Padang. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3), 24565–24572. https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/3716/3020?utm_source=chatgpt.com
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 109–123. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>
- Wijayanti, J., Sumarwiyah, & Sucipto. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5154>
- Yuliantika, S. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas X, Xi, Dan Xii Di Sma Bhakti Yasa Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 9(1), 35. <https://doi.org/10.23887/jjpe.v9i1.19987>
- Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). Analisis Instrumen

Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian).
Rnal Pendidikan, Sosial & Humaniora QOSIM : Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora, 3(2), 780–789. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1070>