

## Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): *Systematic Literature Review*

Khairani Syam Br Manurung<sup>1</sup>, Nefi Darmayanti<sup>2</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [khairanysyam@gmail.com](mailto:khairanysyam@gmail.com)<sup>1</sup>, [nefidarmayanti@uinsu.ac.id](mailto:nefidarmayanti@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Khairani Syam Br Manurung, [khairanysyam@gmail.com](mailto:khairanysyam@gmail.com)

Doi : [10.31316/gcouns.v8i3.6092](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6092)

### Abstrak

Disiplin belajar adalah sebagai suatu jenis pengendalian diri siswa mentaati peraturan dan ketentuan sekolah untuk mencapai kondisi yang lebih baik. Salah satu upaya Guru BK di sekolah yakni melalui penerapan *teknik self management*. Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektifnya teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan yakni *literature review* dengan menggunakan 20 artikel kemudian diseleksi menjadi 10 artikel menggunakan *Google Scholar* dengan kriteria terbit minimal 10 tahun terakhir, mulai dari tahun 2014 sampai dengan 2024, dengan kata kunci teknik *self management*, kedisiplinan belajar, dan siswa SMA. Hasil penelitian ini menemukan bahwa penerapan teknik *self management* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *teknik self management* membantu siswa meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin melalui cara mengubah perilaku yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu.

**Kata kunci:** kedisiplinan belajar, teknik self management, siswa SMA

### Abstract

*Learning discipline is a type of student self-control in obeying school rules and regulations to achieve better conditions. One of the efforts of BK teachers in schools is through the application of self-management techniques. The aim of this research was to examine the effectiveness of self-management techniques to improve student learning discipline. The research method used was a literature review using 20 articles, starting from 2014 until 2024, then selected into 10 suitable articles using Google Scholar with the criteria of being published at least in the last 10 years with the keywords self-management techniques, learning discipline, and high school students. The results of this research found that the application of self-management techniques was very effective in increasing student learning discipline. The conclusion of this research is that self-management techniques help students improve their ability to be more disciplined by changing behavior that is influenced by thoughts, feelings and reducing inappropriate and disruptive behavior.*

**Keywords:** learning discipline, self-management techniques, high school student

### Info Artikel

Diterima April 2024, disetujui Mei 2024, diterbitkan Agustus 2024

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Yogyakarta



## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengembangkan potensi diri agar memiliki kemampuan pengendalian diri, memiliki akhlak mulia, pribadi yang semakin baik, kecerdasan maupun keterampilan. Pendidikan juga sangat berperan dalam pembantuan karakter manusia, supaya manusia dapat mengendalikan dirinya dengan baik (Anggraeni, 2021).

Jika berbicara permasalahan pendidikan di Indonesia, salah satu aspeknya adalah kedisiplinan belajar. Disiplin belajar siswa yang buruk akan mempengaruhi aktivitas belajar siswa bahkan mempengaruhi hasil belajar siswa. Sejalan dengan pernyataan tersebut, pelanggaran disiplin akademik terjadi ketika siswa terlambat ke sekolah, tidak menyelesaikan tugas, atau membolos. Menurut Setiawati (2015), disiplin belajar adalah suatu sikap (perilaku) yang harus dimiliki siswa. Siswa diharapkan dapat mencapai hasil belajar yang memuaskan apabila mampu mengatur waktu dan kegiatan belajarnya. Kusumawati dkk. (2017) menyatakan: Ketika siswa belajar dengan disiplin, mereka selalu termotivasi untuk belajar. Berbeda dengan siswa yang tidak belajar dengan disiplin. Umumnya mereka lambat dalam memahami isi, tidak mempunyai motivasi belajar, dan sering malas belajar. Tanpa disiplin belajar, siswa dapat menghadapi kesulitan belajar.

Kedisiplinan merupakan suatu faktor yang harus ditanamkan, dikembangkan serta dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai suatu keberhasilan dalam segala hal, salah satunya keberhasilan proses belajar. Disiplin siswa di sekolah terdiri dari beberapa indikator: (1) Disiplin siswa saat masuk kelas, (2) Disiplin siswa saat menyelesaikan tugas, (3) Disiplin siswa pada kelas berikutnya, dan (4) Disiplin siswa mengikuti tata tertib sekolah. Oleh karena itu, kedisiplinan belajar dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Di sisi lain, Prasojo (2016) menggambarkan disiplin belajar sebagai suatu jenis pengendalian diri yang dilakukan tanpa paksaan, dan tingkat atau sejauh mana siswa menaati peraturan dan ketentuan sekolah untuk mencapai kondisi yang lebih baik. Asim (2016) menyatakan bahwa pembelajaran yang disiplin dapat mencegah rasa malas, menciptakan semangat belajar siswa, dan pada akhirnya meningkatkan kemampuan belajar siswa. Disiplin adalah kunci keberhasilan dan kesuksesan. Melalui disiplin, masyarakat menjadi yakin bahwa disiplin membawa manfaat yang dibuktikan dengan tindakannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sugiarto (2019) menemukan perilaku siswa yang sering terlambat masuk sekolah, siswa sering membolos pada jam kegiatan belajar mengajar, dan gaduh pada saat jam pelajaran membuat pembelajaran terganggu, adapun siswa yang juga sering menyalin pekerjaan rumah temannya untuk dijadikan tugasnya serta ada beberapa siswa yang jarang masuk sekolah. Menurut Sobri & Moerdiyanto (2014), dalam konteks sekolah, anak yang disiplin adalah anak yang mentaati peraturan sekolah. Tata tertib sekolah meliputi (1) mentaati peraturan sekolah, (2) menaati petunjuk sekolah, (3) tidak berbohong, (4) berperilaku baik, dan (5) menyelesaikan tugas yang diberikan. (6) datang tepat waktu sesuai jadwal pelajaran; (7) tidak keluar kelas pada saat belajar mengajar; dan (8) menahan diri untuk tidak membuat keributan di kelas agar tidak mengganggu konsentrasi pada saat belajar mengajar.

Pada jenjang SMA, siswa menghadapi berbagai masalah di berbagai bidang, seperti masalah kedisiplinan. Dalam penelitian pembahasan difokuskan pada keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Dalam dunia Pendidikan, kedisiplinan merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh siapa saja yang berada dalam lingkup pendidikan terutama peserta didik. Hal ini harus kita lakukan sebab pengaruh disiplin terhadap prestasi belajar siswa sangatlah besar.



Pengaruh disiplin terhadap prestasi belajar siswa ini sifatnya tidak akan sementara tetapi akan dibawa terus oleh siswa sampai kapanpun bahkan sampai ke dunia kerja mereka nanti yang pada akhirnya prestasi ini dapat mengembalikan nama baik Indonesia di mata dunia.

Masalah disiplin siswa dianggap perlu ditingkatkan karena jika dibiarkan akan menjadi masalah yang lebih kompleks yang dapat menghambat proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hortensi (2020) menemukan perilaku siswa yang tingkat kedisiplinan rendah mencapai 61,57%. Kedisiplinan siswa dalam kategori rendah saat mengikuti tata tertib sekolah, seperti kehadiran dalam proses pembelajaran, penggunaan seragam dan atribut sekolah. Adapun langkah-langkah atau usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di sekolah dapat diselesaikan dengan mengimplementasikan beberapa layanan bimbingan terhadap siswa, baik yang bersifat pribadi maupun kelompok.

Salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kelompok diantaranya adalah dengan teknik *self management*. *Self-management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Menurut (Suhartini dan Makhfud.,2023) *self-management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkahlakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien (Elvina, 2019). *Self management* merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi manager bagi dirinya sendiri (Wahyuningsih, 2020). Cormier (2009) mengemukakan latihan manajemen diri menjadi 3 bagian yaitu 1) pemantauan diri (*self-monitoring*), 2) pengendalian ransangan (*stimulus-control*), 3) penghargaan diri sendiri (*self-reward*).

Menurut Cormier (Barida, 2018) kelebihan strategi “self management” yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi yang bermasalah atau tidak.

*Self management* penting untuk dikembangkan bagi setiap individu dengan demikian setiap individu memiliki tanggung jawab akan dirinya sendiri, dapat mengatur berbagai hal yang berhubungan dengan berbagai aspek pada diri individu. Pentingnya teknik *self management* juga telah dibuktikan dapat membantu kematangan karir siswa (Yusran & Setyowati, 2022), membantu pengelolaan strategi waktu siswa (Rahmawati, 2019), meningkatkan prestasi belajar siswa (Silvia et al., 2019). Dengan demikian konseling kelompok menggunakan teknik *self management* memberikan kontribusi yang penting dalam memotivasi siswa, apalagi masalah kebiasaan belajar merupakan masalah yang banyak dialami oleh siswa sehingga untuk mengefisiensikan waktu konseling kelompok dimungkinkan lebih efektif dibandingkan layanan konseling individual.

Penelitian ini memberikan beberapa kebaruan yang signifikan, antara lain fokus pada teknik *self-management*, penggunaan *systematic literature review*, penemuan berbagai teknik *self-management* yang efektif, dan pemberian rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan disiplin



belajar siswa. selain itu adanya penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan manfaat menambah wawasan serta pemahaman mengenai berbagai macam cara yang dapat dilakukan guru BK/konselor dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

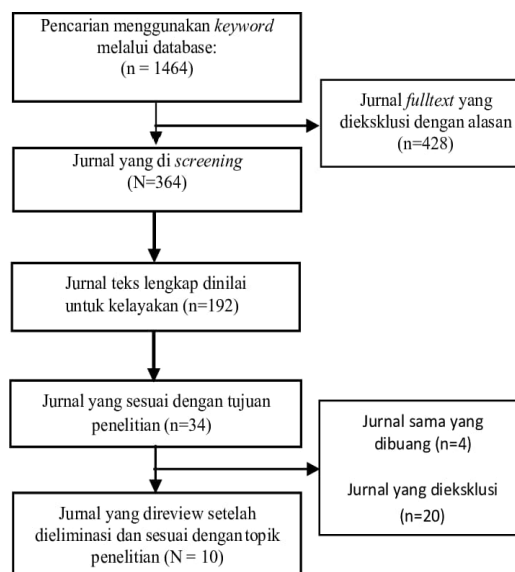
## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Systematic Literature Review* (SLR). Metode penelitian ini dilakukan dengan mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi serta menafsirkan semua penelitian yang tersedia. Sejalan dengan penelitian (Triandini et al., 2019), dengan menggunakan metode ini dilakukan review dan diidentifikasi jurnal-jurnal secara sistematis pada setiap prosesnya mengikuti langkah-langkah yang telah ditetapkan. *Systematic literatur review* merupakan kajian yang memiliki tujuan untuk mencari dan menganalisis secara komprehensif, berstruktur, tiada keraguan dan boleh diulang pada proses seterusnya (Burhan, 2021).

Terdapat 5 tahapan dalam pelaksanaan *Literature Review*, yakni (1) pengumpulan literature, dilakukan melalui berbagai *search engine* seperti *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan adalah “teknik *self management*, kedisiplinan belajar, siswa SMA”; (2) seleksi literatur, didukung dengan batasan *literature* penelitian minimal 10 tahun terakhir dengan bahasa inggris, Indonesia dan lainnya; (3) mengkaji sumber *literature*; (4) penarikan kajian hasil *literature*; (5) diskusi hasil kajian *literature*.

### Bagan 1.

Literature Review Terkait Self Management Menggunakan Prisma



Berdasarkan hasil pencarian *literature* pada beberapa beberapa sumber dengan kriteria 10 tahun terakhir, diperoleh 20 artikel yang muncul sesuai dengan kriteria *keyword* yang ditulis. Hal yang mendasari terpilihnya 10 artikel jurnal ini yaitu sesuai dengan kriteria penelitian, mulai dari sampel yang diambil fokus pada siswa SMA, metode yang digunakan yaitu sama sama menggunakan metode kuantitatif, dan tahun terbit artikel jurnal yang tidak lebih dari 10 tahun yang lalu. Berdasarkan hasil seleksi artikel dari ke-20 artikel tersebut didapatkan bahwa artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian yakni 9 artikel.



**Tabel 1.**  
 Artikel yang Digunakan Dalam *Literature Review*

NO	JUDUL	NAMA JURNAL DAN TAHUN	PENULIS	KODE
1	Efektivitas Layanan Konseling dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa	Jurnal Pendidikan Edutama Vol. 10 N0 2 (2023)	Astrie Anggarini dan Nurussakinah Daulay	J1
2	Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengurangi Kebiasaan Terlambat datang ke Sekolah Siswa SMA Negeri 10 Pontianak	Sindoro Cendikia Pendidikan Vol 1 No. 1 (2023)	Dayang Tiara Andina Putri, Asrori dan Luhur Wicskono	J2
3	Efektivitas Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa	Guidance dan Bimbingan dan Konseling Vol. 16 No 1 (2019)	Fatimah Hai'atul Mknun A.J, Amir Erwin dan Enci Zarkasih	J3
4	Layanan Konseling Kelompok Strategi <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya	Jurnal BK UNESA (2019)	Fahmia Ayu Lestari dan Dr. Mochamad Nursalim, M.Si	J4
5	Efektivitas Konseling Behavioural dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa	Jurnal Pendidikan Indonesia Vol 9 No 1 (2023)	Dio Rizky Adirama, Putu Ari Dharmayanti dan Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri	J5
6	Pelatihan <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa	Journal of Innovative Counseling Theory, Practice & Research Vol. 4 No. 1 (2020)	Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari, Aam Imaddudin	J6
7	Pengaruh Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> terhadap Kedisiplinan Siswa kelas XII Taman Siswa Binjai	Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan	Nurul Hasanah dan Dessy Fitriani	J7



NO	JUDUL	NAMA JURNAL DAN TAHUN	PENULIS	KODE
8	Efektivitas Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa kelas X TPM SMK Muhammadiyah 2 kota Kediri tahun pelajaran 2018/2019	FKIP Bimbingan dan Konseling	Gheta Ayu Rahmawati	J8
9	Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 1 Simpenan Kabupaten Sukabumi	Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling	Euis Nurhidayati dan Regina Sundanis Hadi	J9

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Disiplin Belajar dan *Self Management* Disiplin Belajar

Disiplin belajar merupakan bentuk ketaatan seseorang yang dibantu oleh dorongan untuk melakukan perubahan pada diri seseorang dalam mencapai tujuan belajar agar menjadi lebih baik (Fajriani dkk, 2016). Disiplin belajar merupakan serangkaian perilaku seseorang yang menunjukkan ketaatan dan kepatuhan terhadap peraturan, tata tertib norma kehidupan yang berlaku karena didorong adanya kesadaran dari dalam dirinya untuk melaksanakan tujuan belajar yaitu perubahan perilaku yang diinginkan (Purbiyanto, 2018). Disiplin belajar bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan dirinya, dan menagatasi serta mencegah timbulnya masalah disiplin dan berusaha menciptakan situasi yang menyenangkan bagi kegiatan pembelajaran, sehingga mereka menaati segala peraturan yang telah ditetapkan.

### *Self Management*

*Self Management* menurut Gunarso (Putrawijaya, 2019) merupakan salah satu model dalam menjalankan (CBT) *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi *monitoring, reward, Contarcting dan control*. Menurut Khotimah (Jundana, 2020) kegunaan strategi self management adalah strategi pengolahan perilaku yang terdiri dari pemantauan, pengaturan, dan pengevaluasian diri sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan serta perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik. *Self management* merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur. Secara prinsip dalam self management individu dianggap orang yang dapat belaja atau mengarahkan dirinya sendiri. Suarni (Indriyaningsih et al, 2014) mendefenisikan sebagai penciptaan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya dengan cara mengelola dan mengenali dirinya sendiri dengan sebaik mungkin. Menurut Gie (Rosa, 2020) *self management* dapat meningkatkan rasa tanggung jawab siswa, mengatur kemampuan yang dimiliki siswa, mengatasi perilaku yang kurang baik, dan mengendalikannya untuk pencapaian kedisiplinan belajar dan tentunya bilamana kedisiplinan belajar meningkat akan meningkatkan motivasi belajar siswa serta prestasi belajar akan lebih sempurna.



Tercapainya harapan dan pengontrolan diri untuk menjadi lebih baik dan efektif merupakan langkah dari penetapan tujuan dari teknik atau strategi self management.

Temuan dari hasil literature review ini dapat dilihat pada tabel 2, yang menunjukkan efektifnya konseling kelompok yang memanfaatkan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

**Tabel 2.**

Hasil Kajian *Literature Review*

No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
1	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa (Anggraini, 2023)	SMA AL Azhar Medan	Ketidakdisiplinan belajar ditemukan peneliti pada saat observasi awal di SMA AL Azhar Medan seperti terlambat datang kesekolah, tidak menyelesaikan tugas, tidak menggunakan seragam atribut yang lengkap, berkelahi, tidak memperhatikan guru saat menjelaskan dan perilaku tidak disiplin lainnya. Responden dalam penelitian ini yaitu kelas X regular dan diambil sampel siswa sebanyak 8 orang untuk menjadi kelompok control dan 8 siswa untuk menjadi kelompok eksperimen. Ditemukan hasil penelitian di SMA AL – AZHAR Medan bahwa dengan menggunakan teknik self management dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Analisis data menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya konseling kelompok dengan teknik self management memiliki tingkat kedisiplinan yang rendah. Ketika dilakukannya konseling kelompok dengan teknik self management terbukti efektif dapat meningkatkan



No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
2	Efektivitas Kelompok dengan Teknik <i>Self Manajement</i> untuk mengurangi kebiasaan terlambat datang ke sekolah siswa SMA negeri 10 Pontianak, (Putri, 2022)	Konseling SMA Negeri 10 Pontianak	kedisiplinan siswa SMA AL – AZHAR Medan. Ketidakdisiplinan siswa ditemukan di SMA Negeri 10 Pontianak seperti, kebiasaan datang terlambat ke sekolah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Perlakuan diberikan kepada 20 siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan waktu kedatangan rendah. Setelah diberikan perlakuan ditemukan sampel sebanyak 7 orang yang memiliki tingkat kedisiplinan yang rendah. Pertemuan dilaksanakan sebanyak 3 kali dengan duransi 45 menit. Pelaksanaan terdiri dari 3 teknik inti <i>self management</i> yaitu tahap monitor observasi diri, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian kekuatan. Terbukti bahwa adanya skor post – test setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> , terdapat perubahan tingkah laku siswa kelas XII yang awalnya rendah menjadi tinggi setelah diberikannya treatment konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> .
3	Eksperimen dnegan Teknik <i>Self Manajement</i> untuk meningkatkan Kedisiplinan Belajar Onlie di masa Pandemi	Konseling SMA Negeri 8 Surakarta	Ketidakdisiplinan siswa ditemukan di SMA Negeri 8 Surakarta seperti keluar kelas jika guru tidak ada, malas mencatat, malas





No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
	pada peserta Didik kelas SMA Negeri 8 Surakarta (Yulianisih, 2022)		merespon pertanyaan guru, dan membuat kegaduhan di kelas. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang berjumlah 67 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 2 kelas sebanyak 16 orang. Diadakannya pertemuan pertama untuk mengetahui dan memperoleh data siswa yang tingkat kedisiplinan belajar rendah, kemudian pertemuan kedua diberikannya kuesioner (angket) kepada siswa kelas TKJ 1 untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar siswa dan untuk mengukur apakah teknik <i>self management</i> yang dilakukan berhasil. Pertemuan dilakukannya konseling dengan teknik self management dengan 8 siswa sebagai kelompok eskperimen. Hasil analisis diperoleh data peningkatan kedisiplinan siswa dari jumlah skor antara kelompok eksperimen dengan jumlah kelompok kontrol. Dengan hasil kelompok eksperimen yang awalnya skor pre test 1399 dan skor post test menjadi 1690 setelah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik self management mengalami peningkatan yang signifikan, berbeda dengan kelompok kontrol tidak



No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
4	Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Di SMA Negeri 11 Surabaya (Purwanto, 2022)	SMA Negeri 11 Surabaya	mengalami peningkatan yang signifikan dari skor pre test 1416 dan skor post test 1418 karena tidak diberinya layanan konseling dengan teknik <i>self management</i> . Rendahnya disiplin belajar siswa teridentifikasi dari hasil wawancara terhadap guru BK di SMA Negeri 11 Surabaya, diperoleh informasi bahwa disetiap kelas XI yang kurang mampu mengendalikan diri terutama dalam hal tata tertib terhadap peraturan sekolah seperti datang terlambat kesekolah, bermain HP secara sembunyi sembunyi ketika pembelajaran berlangsung, telat mengumpulkan tugas, keluar kantin saat jam pelajaran, berkata kasar dan kotor dan tidak memakai atribut yang ditentukan sekolah. Subjek penelitian yaitu siswa kelas XI dengan sampel 10 siswa. Perlakuan konseling diberikan kepada 10 siswa akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 5 orang kelompok eksperimen dan 5 kelompok kontrol. 5 siswa mendapat perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>self management</i> sebanyak 4 kali pertemuan. Ditemukan bahwa terdapat peningkatan kedisiplinan siswa dengan dibuktikannya hasil post



No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
5	Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 2 Singaraja (Adirama, 2023)	SMK Negeri 2 Singaraja	test lebih tinggi dibandingkan hasil pre test setelah diberikannya perlakuan. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa teknik <i>self management</i> efektif dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa Rendahnya disiplin belajar siswa teridentifikasi dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti saat magang di SMK Negeri 2 Singaraja. Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti saat magang di SMK Negeri 2 Singaraja permasalahan disiplin siswa rendah diantaranya: kurangnya kesadaran diri untuk meluangkan waktu belajar di rumah maupun di sekolah, tidur di kelas saat jam pelajaran berlangsung. Langkah awal yang dilakukan yaitu dengan membagikan kuesioner mengenai disiplin belajar yang kemudian akan dianalisis. Treatment dillakukan sebanyak 6 kali pertemuan pada kelas eksperimen dengan 6 siswa. Ditemukan bahwa terdapat peningkatan kedisiplinan dengan teknik <i>self management</i> efektif dilakukan, dibuktikan dengan hasil pre test yang awalnya rendah. Sesudah siswa mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik



No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
6	Pelatihan <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa (Keron, 2024)	SMA Negeri 2 Tasikmalaya	<p>self management didapatkan hasil post test yang lebih tinggi. Dapat diambil kesimpulan bahwa teknik <i>self management</i> ini efektif dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa</p> <p>Ketidaksiplinan belajar siswa di SMA Negeri 2 Tasikmalaya ditemukan peneliti dari hasil penelitian terdahulu seperti tidak membawa buku, berperilaku tidak baik, mencontek, mengganggu pembelajaran ketika didalam kelas dan lain – lain. Penelitian ini dilakukan terhadap 218 responden siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya. 218 siswa mengikuti pre test untuk memperoleh gambaran disiplin belajar. Dilakukannya pelatihan self management dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pre test dan post test. Setelah eksperimen dilakukan, ditemukan 20 siswa yang disiplin belajar yang rendah. Setelah diberikannya perlakuan berupa pelatihan self management, 20 siswa mengalami peningkatan dibuktikan dari hasil pre test senilai 196,3 dan hasil post test senilai 231, 9. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan setelah diberikannya pelatihan self</p>



No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
			management. Berdasarkan hasil pre test dan post test diambil kesimpulan bahwa pelatihan <i>self management</i> efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.
7	Pengaruh Efektivitas teknik self-Management Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XII Taman Siswa Binja (Hasanah, 2023)	SMA Taman Siswa Binjai	Rendahnya disiplin belajar siswa teridentifikasi dari hasil wawancara dengan guru BK di SMA Tamansiswa Binjai. Tingkah laku yang tidak disiplin dilakukan siswa seperti, melanggar tata tertib sekolah, membolos, terlambat datang ke sekolah, tidur dan gaduh saat jam pelajaran, menggunakan cat rambut warna warni. Sampel penelitian ini adalah kelas XII IPS 2 yang terdiri dari 32 siswa. Terbukti bahwa adanya skor pre test senilai 91,1875 sebelum dilakukannya teknik self management dan hasil post test senilai 98,3125 yang lebih tinggi dari pre test setelah diberikannya perlakuan dengan teknik self management. Berdasarkan hasil post test, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara teknik <i>self management</i> dengan kedisiplinan.
8	Efektifitas Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri	SMK Muhammadiyah 2 Kediri	Rendahnya kedisiplinan siswa teridentifikasi dari hasil wawancara dengan guru BK yang ada di SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Ketidakdisiplinan



No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
	Tahun Ajaran 2018/2019 (Rahmawati, 2019)		belajar siswa di SMK Muhammadiyah 2 Kediri ditemukan dari hasil observasi peneliti di sekolah, seperti sering datang terlambat ke sekolah, tidak mengerjakan pekerjaan rumah/tugas sekolah, sering membolos pada saat jam pelajaran, tidak memperhatikan pelajaran di kelas. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X yang berjumlah 32 orang. Sampel yang digunakan adalah siswa yang memiliki disiplin belajar rendah yaitu berjumlah 6 siswa. Ditemukan bahwa terdapat peningkatan kedisiplinan belajar siswa yang dibuktikan dari hasil post test lebih tinggi dibandingkan dengan hasil pre test yang awalnya rendah. Sehingga diambil kesimpulan bahwa teknik <i>self management</i> efektif dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.
9	Efektivitas Bimbingan Kelompok Belajar Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Kelas XI SMA N1 Simpenan (Handayati, 2019)	SMA N 1 Simpenan Kabupaten Sukabumi	Ketidakdisiplinan belajar siswa di SMA N 1 Simpenan Kabupaten Sukabumi seperti baju seragam tidak dimasukkan, merokok, rambut tidak dipotong rapi dan lain – lain. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Simpenan yang berjumlah 76 orang, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 38 orang kelompok



No	Judul Penelitian dan Penulis	Tempat	Hasil Penelitian
			eksperimen dan 38 orang kelompok kontrol. Ditemukan hasil bahwa terdapat peningkatan kedisiplinan belajar siswa dengan teknik <i>self management</i> dibuktikan dengan hasil pre test dan post test setelah dilakukannya treatment

Secara keseluruhan jurnal yang direview mengungkapkan bahwa temuan penelitian pada konseling kelompok teknik *self management* bermanfaat dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Teknik *self management* memiliki kelebihan yaitu individu yang melakukan perubahan mampu mengendalikan masalah dan mampu melakukan perubahan sendiri. Perubahan yang dilakukan individu sesuai dengan keinginan dan kemauan yang datang dari dirinya sendiri, proses perubahan tersebut akan bertahan lama dan dapat diterima oleh dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil artikel yang dikaji oleh peneliti, diketahui jika untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa secara efektif, layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berhasil digunakan. Beberapa kelebihan teknik ini adalah teknik ini cukup mudah diterapkan, waktu yang dibutuhkan juga singkat sehingga penerapannya lebih efektif. *Self management* dianggap efektif dan fleksibel digunakan pada waktu klien merasa membutuhkan perawatan segera.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian *literature review* yang telah dijelaskan bahwa penerapan teknik *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa cukup efektif untuk dilakukan. Teknik *self management* mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin melalui cara mengubah perilaku yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu. Adapun kelebihan dari teknik *self management* yaitu dapat meningkatkan pengamatan siswa dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan siswa pada guru BK atau konselor, pendekatan yang mudah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dalam lingkungan baik dalam situasi bermasalah atau tidak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. (2021, August). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Barida, M., & Prasetiawan, H. 2018. "Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP", *eJournal.stkipmpringsewu*, Volume 4, Nomor 1.
- Buhani, B. (2017). Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII SMP PGRI Banyuwangi Tahun Pelajaran



- 2016/2017. *Jurnal Edukasi*, 4(2), 31-37.  
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JEUJ/article/view/5969>
- Dani, N, K, I, P. (2013). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Kelas X SMA Laboratorium Undiksha Tahun 2012/2013. *Jurnal Bimbingan Konseling, FIP*, 2(5), 65-76.
- Dewi, I. K. (2018). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Fajriani., Jannah, N., & Loviana, D. (2016). Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 10(2), 95-102.
- Fatimatuzzahroh, S., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Pendekatan Client Centered Therapy dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah pada Masa Pandemi COVID-19: Literature Review. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.26737/jbki.v7i1.2166>
- Fitri, A., & Darmayanti, N. (2023). 12. Literature Review: Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengatasi Perilaku Membolos Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(02), 271-280 <http://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/4590>
- Hortensi, G. (2020). Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik konseling individual untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMK Negeri 5 Mataram. *Indonesian Journal of Educational Development (IJED)*, 1(2), 159-169 <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/ijed/article/download/784/690>
- Jundana, A. (2020). Penerapan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII J Di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. 143–150.
- Kusumawati, O. D. T., Wahyudin, A., & Subagyo. (2017). Pengaruh Pola Asuh , Lingkungan Masyarakat dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa SD Kecamatan Bandungan. *Educational Management*, 6(2), 87–94
- Lumongga, D. N. (2019). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nasution, H. S., & Abdillah, S. A. (2019). *Bimbingan Konseling “Konsep, Teori dan Aplikasinya.”* Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Prasojo, R. J. (2016). Pengaruh perhatian orang tua dan kedisiplinan siswa terhadap prestasi belajar mata pelajaran IPS. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan IPS*, 9(2), 1131–1149.
- Putrawijaya A. (2019). Efektivas Layanan Konseling Behaviorak Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 4(3), 1–21.
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Sma/Smk: Systematic Literature Review. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(2), 63-71 <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/2223>





- Rahmawati, G. A. (2019). Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X Tpm Smk Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. FKIP Bimbingan Konseling, 1–11. [simki.unpkediri.ac.id](http://simki.unpkediri.ac.id)
- Setiawati, E. (2015). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Eka. 1(1), 27–34.
- Silvia, S., Ratnaningsih, N., & Martiani, A. (2019). Miskonsepsi kemampuan pemecahan masalah matematik berdasarkan langkah polya pada materi aljabar. Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers.
- Siswanto. (2010). Systemic Review sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Surabaya: Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan.
- Sobri, M., & Moerdiyanto, M. (2014). Pengaruh Kedisiplinan Dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Madrasah Aliyah Di Kecamatan Praya. Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS, 1(1), 43–56.
- Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes. Mimbar Ilmu, 24(2), 232.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Systematic Literature Review Method for Identifying Platforms and Methods for Information System Development in Indonesia. Indonesian Journal of Information Systems, 1(2), 63
- Wahyuningsih, D. D. (2020). Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP. Penerbit CV. SARNU UNTUNG
- Warni, D., Junaidi, J., & Wae, R. (2020). EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN KONSELING CLIENT CENTERED DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA DI SMA N 1 DUA KOTO. Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami, 6(2), 113-119. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/1923>
- Wirantasa, U. (2017). Pengaruh kedisiplinan siswa terhadap prestasi belajar Matematika. Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA, 7(1).
- Yusran, N., & Setyowati, A. (2022). Layanan bimbingan kelompok teknik self-management untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, 2.

