

## **Teknik *Self-Management* pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa**

<sup>1</sup>Ahmad Khoirul Umam, <sup>2</sup>Muhimmatul Hasanah, <sup>3</sup>Musbikhin

<sup>1, 2, 3</sup> Fakultas Dakwah, Institut Pesantren Sunan Drajat, Lamongan

<sup>1</sup>ukhoirul897@gmail.com

Tanggal Submitt: 29 September 2022, Tanggal diterima: 24 Januari 2023, Tanggal Terbit: 24 Januari 2023

---

**Abstract:** This research was conducted to determine the influence of Counseling Services with Self-Management Techniques in improving the discipline of MTs. Sunan Drajat Lamongan students. Student Discipline is the attitude or behavior of students who obey and obey the rules in the school and carry out their duties with full awareness. This research uses quantitative experimental methods with research designs in the form of Quasi Experimental Design. Sampling technique with Purposive Sampling, with 16 study subjects. The data analysis technique in this study is the Mann Whitney U-Test. The results of the analysis show a significant influence of Counseling Services with Self-Management Techniques in improving student discipline. Data analysis showed that before treatment, the experimental group and the control group had the same level of discipline, namely  $Z = -,317$ ; Asymp. Sig.= ,751. and after being given treatment, a value of  $Z = -2.371$  was obtained; Asymp. Sig.= ,001. From the results of the analysis, it can be concluded that Counseling Services with Self-Management Techniques are effective in improving student discipline.

**Keywords :** *Discipline, Self Management, Student*

**Abstrak :** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling dengan Teknik *Self-Management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa MTs. Sunan Drajat Lamongan. Kedisiplinan Siswa merupakan sikap atau tingkah laku siswa yang taat dan patuh akan peraturan yang ada di sekolah dan menjalankan kewajibannya dengan penuh kesadaran. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian yang berbentuk *Quasi Experimental Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan subjek penelitian yang berjumlah 16 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah *Uji Mann Whitney U-Test*. Hasil dari analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari Layanan Konseling dengan Teknik *Self-Management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Analisis data menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat kedisiplinan yang sama, yaitu  $Z = -,317$ ; Asymp. Sig.= ,751. dan setelah diberikan perlakuan, diperoleh nilai  $Z = -2,371$ ; Asymp. Sig.= ,001. dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa Layanan Konseling dengan Teknik *Self-Management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

**Keywords :** *Kedisiplinan, Self-Management, Siswa*

### **Pendahuluan**

Bagi manusia, disiplin merupakan aspek penting yang dibutuhkan dalam pencapaian kesuksesan di sekolah dan masyarakat. Namun, disiplin baru-baru ini

menjadi isu panas di sekolah. Seringkali kita jumpai pelajar yang tidak disiplin, baik disiplin bagi dirinya, sekolah ataupun masyarakat sekitar. Hal tersebut menjadi catatan, bahwa sebagai seorang pelajar seharusnya bisa lebih disiplin dan tidak sepatutnya melakukan hal yang melanggar kedisiplinan.

Perilaku kurang disiplin banyak ditunjukkan siswa. Diantaranya, sering terlambat apel dan doa di sekolah. Pemakaian atribut dan perlengkapan seragam yang kurang lengkap dan kurang rapi. Siswa sering tertidur saat jam pelajaran, juga banyak pelajar yang keluar kelas ketika berlangsungnya pelajaran. Menurut pandangan dari pengajar BK MTs Sunan Drajat Lamongan perilaku kurang disiplin berikut sangat tidak baik bagi siswa, dan akan mengakibatkan proses pendidikan kurang efektif dan kurang maksimal. Hal ini menggambarkan pentingnya upaya meningkatkan disiplin siswa.

Berbagai hal dapat dilaksanakan untuk membangkitkan lagi rasa sadar pelajar terhadap sikap disiplin dalam proses belajar di sekolah, salah satunya dengan mengoptimalkan peran konselor pada pelayanan BK di sekolah, terutama bagi pelajar yang tidak disiplin.<sup>1</sup> Layanan bimbingan yang dibicarakan itu adalah upaya yang dijalankan seorang pembimbing atau konselor dalam menjalankan perilaku pada diri pelajar dengan penuh kesadaran dalam merubah kepribadiannya. Satu diantara cara yang dapat digunakan dalam merubah sikap pada diri siswa adalah melakukan pendekatan *Behavior*, yaitu dengan teknik *Self-Management*.

Strategi *Self-Management* didalam konseling menjadikan seseorang berkemungkinan dalam mengelola, mengontrol, menilai kepribadiannya sehingga dapat memperoleh perbaikan *habbit* yang diinginkannya.<sup>2</sup> Sedangkan penelitian Nuryanti menunjukkan bahwa Teknik *Self Management* dapat berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurin, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kedisiplinan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian bimbingan kelompok terhadap kedisiplinan peserta didik VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.<sup>3</sup>

Menurut Argo, salah satu upaya untuk meningkatkan kedisiplinan pada diri siswa adalah dengan membiasakan diri untuk bersikap patuh, taat dan tertib pada peraturan yang ada, adapun salah satu teknik yang dapat dilakukan dalam memberikan pemahaman tersebut adalah pemberian layanan konseling dengan teknik *Self-Management*.<sup>4</sup>

Penerapan layanan konseling dengan menggunakan *teknik self management* di MTs Sunan Drajat Lamongan ditujukan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, sehingga dapat meningkatkan kompetensinya dalam belajar.

<sup>1</sup> Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara", 25.

<sup>2</sup> Faiqotul Isnaini. Muh. Ekhsan Rifai, *Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*, (Sukoharjo : CV Sindunata, 2018), 7.

<sup>3</sup> Nurul Fauzan Nurin, "Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh":Skripsi Universitas Negeri Ar-Raniry Jakarta. (2019)

<sup>4</sup> Tutut Tampi Agro, "Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas Vii Smp Negeri 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017". Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri. (2017)

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Kuantitatif dengan *Quasi Experimental Design*, menggunakan *Non Equivalent Kontrol Group Design*. *Pretest* diberikan sebelum diberikan *Treatment*, setelah itu diadakan *Posttest* untuk melihat perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan.

**Tabel 1. Skema Design Penelitian**

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
KE	O1	X	O2
KK	O3		O4

Keterangan :

X= Treatment

KE = Kelompok Eksperiment

KK = Kelompok Kontrol

O1 = Pretest Kelompok Eksperiment

O2 = Posttest Kelompok Eksperiment

O3 = Pretest Kelompok Kontrol

O4 = Posttest Kelompok Kontrol

Pengambilan sampel memakai *purposive sampling*, yaitu siswa yang memiliki kontrol diri yang kurang dari populasi siswa lainnya. Pelaksanaan Metode *Self-Management* dalam penelitian ini menggunakan metode konseling kelompok. Sesuai pedoman pada pelaksanaan bimbingan dan konseling, Teknik berikut mempunyai beragam macam golongan berdasarkan banyaknya anggota, contohnya kelompok 2, 3, 4-8, 8-30.<sup>5</sup> Penelitian ini menggunakan kelompok 4-8 orang. Kelompok 4-8 adalah kelompok sedang yang dapat dijalankan seorang konselor didalam rangka bimbingan dan konseling.

Berdasarkan hasil interview terhadap pengajar BK, kelas dengan sikap disiplin diri rendah ialah kelas VIII F serta G (Siswa Putra). Jadi sampel dari riset berikut ialah pelajar kelas VIII F dan G dengan jumlah 32 siswa. Melalui 32 pelajar tersebut diambil 16 pelajar yang masing-masing kelas berjumlah 8 siswa yang memiliki kedisiplinan diri rendah, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok. Kelas VIII F menjadi kelompok Eksperiment serta kelas VIII G menjadi kelompok kontrol.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisioner skala kedisiplinan diri. Alat ukur ini dibuat oleh Eka Nuryanti yang sudah teruji Validitas dan Reliabilitasnya.<sup>6</sup> Data kedisiplinan pada diri siswa diperoleh langsung dari siswa berdasarkan jawaban pada item pertanyaan yang mengacu pada aspek Disiplin waktu

<sup>5</sup> Prayitno, Afdal, Ifdil & Zardian Ardi, *Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017).

<sup>6</sup> Eka Nuryanti, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).59

dan Disiplin Perbuatan, yang mana dalam setiap item terdapat 4 kategori respon, yakni tidak pernah, kadang-kadang, sering dan selalu.

**Tabel 2. Blueprint Skala Kedisiplinan Diri :**

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Kedisiplinan	Disiplin Waktu	Datang dan pulang tepat waktu
		Tidak keluar saat jam pelajaran
	Disiplin Belajar	Patuh dan tidak menentang peraturan
		Melakukan tingkah laku yang menyenangkan

Perolehan data melalui subjek selanjutnya dianalisa menggunakan teknik analisis Non-Parametrik *Mann-Whitney U-Test* Menggunakan SPSS. Tahapan pertama dalam penelitian ini adalah pemberian *pretest*, yaitu pemberian angket skala kedisiplinan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan siswa sebelum diberikan perlakuan. Setelah pengisian angket tersebut, peneliti menemukan beberapa siswa yang memiliki kedisiplinan rendah, kemudian membentuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, pemberian *treatment* ini diberikan kepada kelompok eksperimen, yaitu berupa layanan konseling menggunakan Teknik *Self-Management*.

*Treatment* ini diberikan sebanyak 5 kali pertemuan, dengan durasi waktu 45 menit. Terdapat beberapa tahap dalam proses *treatment* pada penelitian ini, yang mana disetiap tahapnya konselor memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kedisiplinan. Tahapan pertama pada *treatment* ini adalah pemahaman tentang kedisiplinan dan macam-macam kedisiplinan, hal ini bertujuan agar siswa bisa paham betul tentang pengertian kedisiplinan, selain itu siswa bisa lebih paham tentang contoh-contoh kedisiplinan sehingga siswa bisa mempunyai gambaran akan kedisiplinan pada diri siswa.

Tahapan kedua pada *treatment* ini memberikan penjelasan tentang manfaat dan tujuan dari kedisiplinan. Dalam tahapan kedua ini konselor mengajak siswa untuk memahami tentang manfaat yang dirasakan oleh siswa kalau mempunyai sikap disiplin. Konselor memberikan beberapa arahan kepada siswa untuk bisa mengatur kegiatannya sehari-hari dengan membuat jadwal kegiatan selama disekolah dan di rumah.

Setelah sampai ke tahap ketiga, konselor mulai menjelaskan tentang pengertian dan manfaat *Self-Management*. Pada tahapan ini konselor mengarahkan agar siswa berlatih untuk mampu mengatur jadwal kegiatannya dengan baik sesuai kemampuannya, hal ini diharapkan agar siswa belajar mempunyai kesadaran sendiri akan pentingnya kedisiplinan.

Tahapan *treatment* yang terakhir yaitu penanaman sikap akan pentingnya memiliki *Self-Management*, khususnya adalah seorang siswa. Ditahapan ini, siswa diharapkan sudah bisa merasakan betapa pentingnya sikap *self management* bagi seorang pelajar. Selama proses penelitian berlangsung, siswa di tuntut untuk bisa mengatur kegiatannya sendiri agar lebih disiplin lagi.

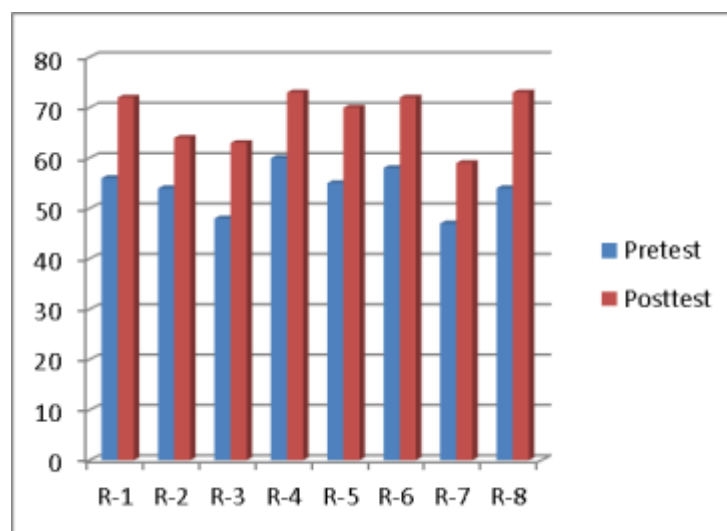
Treatment, sampailah ke pertemuan yang terakhir dalam serangkaian pertemuan treatment. Pertemuan terakhir dala treatment ini adalah evaluasi dan erTEMUAN terakhir dalam treatment ini adalah berupa evaluasi dan monitoring. Dalam tahapan ini konselor mengevaluasi bagaimana perkembangan kedisiplinan diri pada siswa selama pelaksanaan penelitian. Konselor membantu siswa agar kedepannya siswa bisa lebih disiplin dan lebih terstruktur dalam menjalankan aktifitasnya, baik di sekolah maupun di rumah.

Setelah pemberian tresatment selesai, diakhiri dengan pemberian *posttest*. Dari hasil posttest tersebut menunjukkan bahwa dengan pemberian perlakuan tersebut, memberikan dampak perubahan yang signifikan terhadap tingkat kedisiplinan siswa. Hasil penelitian dari nurul fauqan nurin juga menunjukkan adanya suatu perubahan yang signifikan, kesimpulan dari penelitian tesebut menunjukkan bahwa sikap disiplin pelajar berubah sesudah mendapat perlakuan, yakni pelayanan konseling golongan menggunakan metode pengontrolan diri, Adapun treatment ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan.<sup>7</sup>

## Pembahasan

### Hasil Penelitian

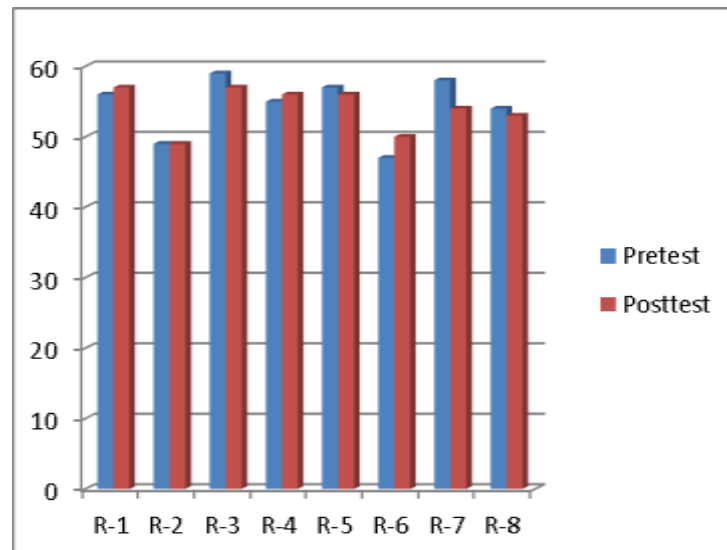
Hasil analisis statistik deskriptif kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tentang tingkat kedisiplinan siswa kelas VIII MTs. Sunan Drajat berdasarkan Prettest dan postestnya :



Gambar 1 : Grafik *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen menunjukkan bahwa semua subyek mengalami peningkatan kedisiplinan sedangkan kelompok kontrol menunjukkan tiga variasi, yaitu ada yang mengalami kenaikan, penurunan dan tidak adanya perubahan tingkat kedisiplinan.

<sup>7</sup> Nurul Fauqan Nurin, "Fektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh":Skripsi Universitas Negeri Ar-Raniry Jakarta. (2019).



Gambar 2 : Grafik *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan Uji *Mann-Whitney U-Test*, Sig. (2-tailed) senilai  $0,001 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan diri antara kelompok yang mendapat tretament layanan konseling dengan teknik *Self-Management* dengan yang tidak mendapat layanan konseling dengan teknik *Self-Management*.

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mann-Whitney U	29,000	,000
Wilcoxon W	65,000	36,000
Z	-0,317	-3,371
Asymp. Sig. (2-tailed)	,751	,001
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,798 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

Gambar 3. Analisis Pretest dan post test Uji Mann-Whitney U Test

### Diskusi

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MTs Sunan Drajat Banjaranyar Paciran Lamongan menunjukkan bahwa Hipotesis “Layanan Teknik *Self-Management* Efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa” diterima. Hasil analisis data pada Uji *Mann Whitney U-Test* pada kelompok dan kelompok kontrol , analisis data menunjukkan bahwa sebelum diberikan Treatment, kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat kedisiplinan diri sebagai berikut :  $Z = -,317$ ; Asymp. Sig. =  $751$ .dan setelah mendapatkan treatment, diperoleh nilai  $Z = -.371$ ; Asymp. Sig. =  $,001$ . Dari hasil analisis tersebut terdapat perbedaan tingkat kedisiplinan siswa seblum dan sesudah diberikat treatment. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling dengan teknik *Self-Management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa MTs. Sunan Drajat. Hasil ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadia Elpiani yang

Berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Sma Negeri 1 Samadua Kabupaten Aceh Selatan. Dengan menggunakan rancangan penelitian one group pre-test post-test design, dengan jumlah sampel sebanyak 9 Responden, dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling dengan Teknik *Self-Management* ini mampu meningkatkan kedisiplinan siswa.<sup>8</sup>

Teknik *Self Management* adalah bentuk layanan yang bertujuan untuk menjadikan seorang individu berkepribadian baik. Management diri menunjang seseorang agar lebih bertumbuh kembang. Tiap individu mempunyai pengelolaan diri masing-masing, terutama untuk pelajar ataupun siswa. Pelajar ialah seorang individu sebagai generasi yang nantinya meneruskan bangsa, sehingga pengelolaan diri sangat diperlukan supaya kehidupan berikutnya menjadi sangat terarah serta teratur.<sup>9</sup>

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini dapat di implementasikan oleh pendidik di Lembaga tersebut maupun Lembaga lainnya dalam rangka meningkatkan kedisiplinan siswa. Dengan beberapa masalah yang terjadi di sekolah, treatment ini bisa menjadi salah satu solusi dalam rangka menyelesaikan masalah kedisiplinan di sekoiah. Teknik *Self-Management* memiliki pengaruh yang sangat besar pada diri manusia, yang mana dalam subjek penelitian ini adalah seseorang siswa. Individu dengan pengendalian diri yang baik ialah orang yang bijak, percaya diri, serta adil<sup>10</sup>

Terdapat beberapa manfaat yang didapat oleh siswa atau individu dengan adanya pemberian treatment dengan Teknik *Self-Management*, dengan adanya *Self-Management*, akan membantu siswa untuk mengelola diri lebih baik lagi dengan demikian individu akan lebih berkembang secara optimal. Selain itu dengan adanya treatment ini siswa bisa belajar lebih mandiri, terutama tentang kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah. Dengan cara memberikan tanggung jawab tentang adanya suatu perubahan sepenuhnya kepada individu, individu akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri, dan pandangan tersebut akan memberikan dampak yang baik bagi perkembangan individu.

Adanya manfaat yang didapatkan dalam pelaksanaan penelitian ini akan dioptimalkan kembali bersama dengan guru BK dan Siswa, seperti halnya sebuah layanan konseling dengan teknik *Self-Management*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di MTs. Sunan Drajat pada kelompok eksperimen didapatkan bahwa tingkat kedisiplinan siswa bertambah sesudah diadakannya pelayanan konseling menggunakan teknik *Self-Management*. Dengan adanya layanan tersebut memberikan waktu siswa dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur seluruh serangkaian kegiatan siswa. Dengan di pandu oleh guru BK Mts. Sunan Drajat, seluruh siswa antusias dalam mengeksplor kepribadiannya supaya

---

<sup>8</sup> Nadia Elpiani, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Sma Negeri 1 Samadua Kabupaten Aceh Selatan". Universitas Islam Ar Raniry Banda Aceh.(2020)

<sup>9</sup> Luthfi Fauzan, Praktik Konseling Teknik Self Managment, di upload pada tahun 2009. Diakses pada tanggal 20 Maret 2018, dari situs web: <http://Luthfifauzan'sBlog.htm>.

<sup>10</sup> Wiwik Setiyani, Keragaman Perilaku Beragama, di upload pada tanggal 17 Agustus 2014. Diakses pada tanggal 22 Juli 2019 dari situs web: <http://jurnal.umpalembang.ac.id/bora/manajemen-diri-self=management>

keaktifan serta kedisiplinannya bertambah saat menjalankan seluruh aktivitas siswa, terutama Ketika sekolah. Layanan konseling yang diadakan sebanyak 5 kali, dimana 4 kali pertemuan konseling serta sekali penilaian. Selama proses treatment, siswa di pandu oleh Guru BK untuk lebih mengenal lebih jauh lagi tentang kedisiplinan dan pentingnya mengatur waktu, yang mana dalam hal ini menggunakan Teknik *Self-Management*. Selama proses treatment, seluruh siswa diberikan tugas untuk menulis seluruh kegiatan yang dilakukan selama menjalankan aktivitas sehari-hari, hal tersebut bertujuan sebagai monitoring dan kontrol bagi siswa dalam usaha untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Setelah proses pertemuan treatment selesai, tahap terakhir pada penelitian ini monitoring dan evaluasi, Seluruh siswa diberikan waktu untuk menjelaskan hasil catatan kegiatannya dan menyampaikan kendala apa saja yang terjadi selama penelitian, dibahas Bersama dan disimpulkan oleh guru BK. Dan evaluasi yang terakhir, Guru BK diharapkan bisa lebih fokus lagi dalam hal kelengkapan data, rujukan strategi konseling, evaluasi strategi Konseling, dan pnegakhiran atau kesimpulan dalam strategi pengelolaan diri, khususnya pada diri siswa.

Melalui hasil analisa terhadap masing-masing subyek golongan eksperiment, dipahami bahwasanya adanya pemberian pelayanan konseling golongan menggunakan Teknik *Self-Management* ini mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap setiap subjek kelompok eksperiment. Analisis subjek pada kelompok eksperiment pada waktu pelaksanaan proses konseling menunjukkan bahwa seluruh siswa lebih antusias dalam menjalankan kegiatan sesuai dengan waktu yang tepat, hal tersebut mejadi bukti bahwa dengan adanya bimbingan, siswa akan lebih semangat lagi dalam menyelesaikan masalah yang dialami, termasuk masalah kedisiplinan. Dengan waktu yang cukup serta bimbingan yang tepat, secara perlahan siswa akan lebih disiplin lagi dalam mengatur waktu yang baik untuk seluruh aktivitasnya, baik ketika di sekolah ataupun di lingkungan rumah

Hasil riset yang dijalankan terhadap pelajar kelas VIII F serta G Mts. Sunan Drajat menunjukkan bahwa Hipotesis yang menyatakan bahwa “Layanan Teknik *Self-Management* efektif dalam mengoptimalkan sikap disiplin pelajar kelas VIII F dan G Mts. Sunan Drajat” diterima. Adanya peningkatan kedisiplinan siswa tersebut dapat dilihat dari perhitungan hasil *Pretest* serta *Posttest* dari golongan eksperiment serta kontrol, tingkat kedisiplinan diri siswa sangat berbeda ketika setelah dan sebelum diberi perlakuan, terutama adalah golongan eksperiment dikarenakan yang mendapatkan layanan treatment pada riset berikut ialah kelompok eksperiment. Hasil pengujian *Mann-Whitney U-Test* didapatkan bahwa sebelum diberikan *treatment*, golongan eksperiment serta kontrol memiliki tingkat kedisiplinan diri yang rata-rata sama  $Z = -,317$ ; Asymp. Sig.= ,751. Setelah diberikan perlakuan, didapatkan nilai  $Z = -3,371$ ; Asymp. Sig.= ,001, dimana hasilnya dibawah Asymp.sig = 0,05, berarti terdapat signifikansi perbedaan dalam tingkat kedisiplinan diri diantara golongan kontrol dengan eksperiment. Melalui hasil riset tersebut bisa dibuat simpulan bahwasanya Layanan Konseling kelompok menggunakan Teknik *Self-Management* efektif dalam menambah kedisiplinan pelajar kelas VIII F dan G MTs. Sunan Drajat Banjaranyar Paciran Lamongan Tahun Pelajaran 2020 – 2021.

Dari penjelasan diatas bisa dibuat simpulan bahwasanya dengan diberikannya pelayanan konseling kelompok melalui penggunaan Teknik *Self-Management*, akan



menjadikan pribadi lebih baik lagi. Melalui pengelolaan waktu yang baik, dapat terbentuk korelasi yang baik pada lingkungan sekitar. Dalam lingkungan sekolah juga demikian, agar terciptanya kegiatan belajar mengajar yang baik, seluruh bagian yang berperan dalam sekolah harus lebih disiplin dan lebih baik lagi dalam mengatur waktu seluruh kegiatan yang dilakukan.

### **Catatan Akhir**

Layanan Konseling menggunakan teknik *Self-Management* yang dilaksanakan pada siswa SMK Sunan Drajat Lamongan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan diri di sekolah program ini bisa menjadi alternatif solusi bagi pengembangan program kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Penelitian ini fokus pada disiplin siswa dalam menaati peraturan di sekolah selanjutnya bagi peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian lanjutan berupa penerapan layanan konseling denganteknik self management pada peningkatan disiplin belajar.

### **Daftar Rujukan**

- Nidawati, “Belajar dalam Perspektif Psikologi dan Agama”. Jurnal Pionir, Volume 1, Nomor 1, (Juli-Desember 2013),
- Mardia bin Smith, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara” Jurnal Penelitian dan Pendidikan, Volume 8 Nomor 1, (Maret 2011),
- Smith, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara”,
- Hasibuan, Melayu. S.P. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2016),
- Faiqotul Isnaini. Muh. Ekhsan Rifai, *Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*, (Sukoharjo : CV Sindunata, 2018),
- Prayitno. Afdal. Ifdil & Zardian Ardi, *layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017).
- Eka Nuryanti, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Dicky Hastjarjo, *Ringkasan buku Cook & Campbell. (1979). QuasiExperimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. Houghton Mifflin Co. 2008.
- Nurul Fauqan Nurin, “Fektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh”:Skripsi Universitas Negeri Ar-Raniry Jakarta. (2019).
- Luthfi Fauzan, *Praktik Konseling Teknik Self Managmment*, di upload pada tahun 2009. Diakses pada tanggal 20 Maret 2018, dari situs web: <http://Luthfifauzan'sBlog.htm>.

- Wiwik Setiyani, Keragaman Perilaku Beragama, di upload pada tanggal 17 Agustus 2014. Diakses pada tanggal 22 Juli 2019 dari situs web: <http://jurnal.um-palembang.ac.id/bora/manajemen-diri-self=management>
- Nadia Elpiani, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Sma Negeri 1 Samadua Kabupaten Aceh Selatan”. Universitas Islam Ar Raniry Banda Aceh.(2020)
- Tutut Tampi Agro, “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas Vii Smp Negeri 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017”. Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri. (2017)