

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Layanan Konseling Kelompok

###### a. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Milton E. Hahn mengatakan konseling adalah suatu upaya konselor untuk membantu individu yang mengalami masalah agar individu tersebut mampu memecahkan masalahnya dengan baik.<sup>1</sup> Sedangkan kelompok merupakan sarana atau media sebagai penghubung antara individu satu dengan lainnya, memungkinkan untuk berpartisipasi aktif untuk berbagi pengalaman, pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan, pencegahan munculnya masalah, atau pengembangan pribadi anggota.<sup>2</sup>

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Konseling kelompok terdiri 2 komponen anggota kelompok diantaranya yaitu konselor (pemimpin kelompok) dan konseli (anggota kelompok). Didalam layanan konseling kelompok ada pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelusuran untuk mencari tau sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok terdiri 5 sampai 10 anggota, dengan kondisi dan karakteristik anggota yang hendaknya homogen namun dapat pula heterogen terbatas.<sup>3</sup>

Menurut Rusmana, beliau mengatakan bahwa konseling kelompok ialah salah satu upaya pemberian bantuan kepada konseli yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> S. Willis Sofyan, "*Konseling Individu, Teori Dan Praktik*",(Bandung: ALFABETA, 2019), 18.

<sup>2</sup> Rasimin, "*Bimbingan Dan Konseling*", (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018), 4.

<sup>3</sup> Rudi Hadi Kusuma, "*Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren*",(Bening media Publishing, 2020), 11.

<sup>4</sup> Muhammad Hamdi Rasimin, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2018), 7.

Layanan konseling kelompok merupakan suatu layanan yang bersedia memberikan layanan dan konseling. Sedangkan dilihat dari konseling kelompok terdapat setidaknya terdapat 4 sampai dengan 8 konseli yang bertemu dengan konselor untuk membahas suatu topik dengan proses konseling yang berbentuk kelompok dengan memberikan kesempatan kepada seluruh anggota untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Layanan konseling kelompok dalam prosesnya dapat membicarakan tentang beberapa masalah, seperti halnya tentang meningkatkan kepercayaan diri, membangun hubungan dan komunikasi, dan pengembangan diri.<sup>5</sup>

Banyaknya pengertian kelompok yang telah dijelaskan tersebut, maka dapat disimpulkan layanan konseling kelompok adalah salah satu layanan dari bimbingan dan konseling yang dilakukan memanfaatkan dinamika kelompok. Konseli yang mengikuti minimal beranggota 4 sampai 12 orang. Di dalam layanan konseling kelompok ini konseli diberi kesempatan untuk menceritakan perasaannya yang dapat menghambat dirinya, dan berkesempatan memberikan masukan kepada anggota lain. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 159 yang berbunyi:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَّفَلَّ الْقَلْبَ لَأَنفَضُوا  
 مِن حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا  
 عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah

---

<sup>5</sup> Aprilia Setyowati Daffa Rizal Al Ihsan, “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Manangement untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik,” *PROSIDING Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling*, 2022, 98–107.102.

*kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya” (Q.S Al Imron:159).<sup>6</sup>*

Berdasarkan ayat tersebut, maka dapat dipahami bahwa Islam mengajarkan manusia untuk berlaku lemah lembut dalam menyampaikan kebenaran dan bermusyawarahlah dalam menyelesaikan urusan. Isi yang terkandung dalam Q.S Al Imron ayat 159 memiliki kaitan dengan layanan bimbingan konseling bahwa berkata lemah lembut dan bermusyawarah merupakan sebuah cara saat melaksanakan layanan bimbingan konseling.

Dalam konsep konseling, konselor diibaratkan sebagai pemimpin. Akan tetapi sebagai konselor, tidak diperbolehkan untuk langsung memberikan cara pemecahan masalah dari dirinya sendiri. Konselor hanya bertugas untuk mengarahkan konseli saja. Oleh karena itu, musyawarah menjadi satu hal yang penting dalam proses bimbingan. Konselor dan konseli bermusyawarah untuk mencari dan menyimpulkan penyebab masalah, hingga mencari cara penyelesaian masalah.<sup>7</sup>

Berperilaku lemah lembut, tidak berkata keras dan berhati kasar. Dalam layanan proses pelaksanaan bimbingan konseling, seorang konselor sebaiknya mendengarkan dengan penuh kasih sayang apa yang menjadi keluhan dari konseli nya. Begitu juga ketika memberikan penjelasan dan pembinaan harus dengan lemah lembut dan dengan ucapan yang halus serta sopan. Hal itu yang dapat menjadi daya tarik bagi konseli untuk memilih dirinya sebagai konselor yang tepat.<sup>8</sup> Kesuksesan layanan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauh mana keberhasilan tujuan

---

<sup>6</sup> Indah Laksana, Syamsu Arramly, *Al Qur'an Terjawah Dan Tajwid*.

<sup>7</sup> Sarbanun Tilolango and Andi Ahriani, “Peran Konselor dalam Membentuk Aktualisasi Diri Narapidana Perempuan di Lapas Kelas II B Kota Sorong,” *PUBLIK: Publikasi dan Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2021): 57–68, 60.

<sup>8</sup> Uswatun Chasanah, “Konsep Bimbingan Konseling Islam dalam Qur'an Surat Ali Imran Ayat 159 – 160” (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018), 9 file:///G:/Skripsi/SEMENTARA/Bab 2/Uswatun chasanah.pdf.

yang akan dicapai dalam layanan bimbingan kelompok yang diselenggarakan.<sup>9</sup>

**b. Fungsi Layanan Konseling Kelompok**

Menurut Juntika Nurihsan, konseling kelompok memiliki dua fungsi yaitu bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan yaitu konseli mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan yaitu membantu individu mencari solusi permasalahan dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, dan pengarahan, bertujuan untuk mengubah sikap dan perilakunya sesuai lingkungannya.<sup>10</sup>

**c. Tujuan Layanan Konseling Kelompok**

Menurut Winkel, konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan yaitu:<sup>11</sup>

- 1) Masing-masing anggota kelompok dapat memahami dirinya dan menemukan dirinya sendiri. Pemahaman diri bertujuan supaya mereka lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadian.
- 2) Konseling kelompok dapat melatih para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling membantu untuk mencari solusi yang sesuai pada fase perkembangan mereka.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontrak antar pribadi didalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- 4) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan

---

<sup>9</sup> Dina Putri Arianto, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Self-Management dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Istiqlal Delitua" (Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, 2018). 9.

<sup>10</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: AIFABETA, 2014). 9.

<sup>11</sup> M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok* (Bandung: AIFABETA, 2014). 10-11.

lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan diri.

- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apapun.
- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- 8) Beberapa anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memerhatikan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- 9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat di kemudian hari.

**d. Tahap-tahap Layanan Konseling Kelompok**

Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut.<sup>12</sup>

1) Tahap awal

Tahap awal adalah pengenalan dan *eksplorasi*. Tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah:

- menerima dan mengucapkan terima kasih,
- a. menerima dan mengucapkan terima kasih,
- b. Menerima dan mengucapkan terima kasih,
- c. Berdoa,

---

<sup>12</sup> Nasrina Nur Fahmi Slamet, “Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman” Layanan Konseling Kelompok 13, no. 1 (2016): 72–73.

- d. Menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok,
- e. Menjelaskan tujuan layanan konseling kelompok,
- f. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan konseling kelompok,
- g. Menjelaskan asas-asas layanan konseling kelompok,
- h. Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2) Tahap peralihan

Tahap ini pemimpin kelompok menanyakan kembali kepada anggota kelompok kesiapan dalam mengikuti kegiatan konseling, apabila anggota kelompok sudah siap dan tidak ada yang merasa keberatan, maka kegiatan dilanjutkan pada tahap berikutnya.<sup>13</sup>

Langkah-langkah pada tahap peralihan adalah:

- a. Menjelaskan kembali kegiatan layanan konseling kelompok.
- b. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
- c. Mengenal suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya.
- d. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini adalah proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

Pemimpin konseling memersilahkan kepada seluruh anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya secara bergantian.

- a. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- b. Membahas masalah terpilih secara tuntas.

---

<sup>13</sup> Laly Magfiroh, "Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Reinforcement Positif Dalam Mengurangi Perilaku Terlambat Ke Sekolah Peserta Didik Di Ma Mazro'atul Huda Karanganyar Demak Tahun Ajaran 2021/2022" (Institu Agama Islam Negeri Kudus, 2022). 16.

- c. Selingan.
  - d. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya
- 4) Tahap pengakhiran
- Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:
- a. Menjelaskan bahwa kegiatan layanan konseling kelompok akan diakhiri.
  - b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
  - c. Membahas kegiatan lanjutan.
  - d. Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
  - e. Ucapan terima kasih
  - f. Berdoa
  - g. Perpisahan
  - h. Teknik Layanan Konseling Kelompok.
- e. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok**

Menurut prayitno terdapat asas-asas yang digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, yaitu sebagai berikut.<sup>14</sup>

1) Asas kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas selama kegiatan kelompok seluruh anggota dapat menjaga kerahasiaan kelompok, oleh karena itu informasi yang didapat selama konseling tidak boleh disebarluaskan kepada pihak lain.

2) Asas kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak terbentuknya kelompok oleh pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok.

---

<sup>14</sup> Emi Indriasari, "Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Sosiodrama pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015," *Jurnal Konseling GUSJIGANG 2*, no. 2 (2016): 193–94.

3) Asas keterbukaan

Anggota kelompok berpartisipasi aktif dan terbuka dalam mengikuti layanan konseling kelompok. Asas ini mengedepankan kejujuran, untuk itu diharapkan seluruh anggota kelompok dapat memberikan informasi sejujurnya tanpa merasa takut, malu ataupun ragu.

4) Asas kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini.

5) Asas kenormatifan

Dalam asas ini, setiap anggota diharapkan menghargai pendapat orang lain, apabila ada yang ingin mengeluarkan sebuah ide maka, anggota lain harus memersilalkannya dengan cara tidak berebut misalnya dengan bergantian.<sup>15</sup>

**2. Teknik *Self Management***

**a. Pengertian *Self Management***

Menurut Komlasari, dkk, *self management* adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Pada strategi ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>16</sup>

Menurut Nursalim, dkk, *self management* adalah menunjukkan pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjaran diri.<sup>17</sup> Maksud dari pengertian yang telah dijelaskan oleh Nursalim, dkk, bahwa *self management* merupakan sebuah teknik yang

---

<sup>15</sup> Muhammad Ade Saputra, “Keberhasilan Konseling Kelompok pada Remaja Awal”, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, doi 10. 24090/ej.v9i1.4813, 267.

<sup>16</sup> Cindy Asli Pravest, “Strategi *Self-Management* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa” *Wahana, Volume 65 (2015): 67–76, 69.*

<sup>17</sup> Siska Novra Elvina, “Teknik *Self Management* dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif” 3, no. 2 (2019): 123–38, 132, <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>.

berasal dari konseling *behavioral* dimana tingkah laku konseli dipengaruhi oleh lingkungan. Teori ini dibuat untuk membantu konseli supaya dapat mengontrol perilakunya ke arah yang adaptif, teknik ini biasanya dipadukan dengan *reward* sebagai penunjang keberhasilan.

Dari penjelasan mengenai *self management* tersebut dapat disimpulkan bahwa, *self management* adalah sebuah teknik sebagai pengontrol diri yang dilakukan individu untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi lebih baik. Adanya strategi peserta didik dapat mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri. *Self management* juga dipadukan dengan *reward*, peran *reward* disini sebagai penunjang keberhasilan menerapkan teknik *self management*.

#### **b. Tujuan Teknik Self Management**

Sukadji mengatakan dalam Komlasari, dkk., bahwa *self management* adalah suatu metode dimana individu mengatur perbuatannya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang serta memotivator konseli.<sup>18</sup>Tujuan dari *self manangement* adalah untuk memberdaya konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan perasaan, perilaku, dan pikiran maka, dapat mendorong mereka untuk mengurangi perbuatan yang tidak baik dan dapat meningkatkan hal yang positif.<sup>19</sup>

#### **c. Tahap-Tahap teknik Self Management**

Tahap-tahap *self management* menurut Kumalasar, dkk, *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) yaitu:<sup>20</sup>

- 1) Tahap pemantauan diri (*self monitoring*)

---

<sup>18</sup> Halimatus Sa'diyah, Muh.Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas, "Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agrefitas Remaja," *Jurnal Ilmiah Counsellia* 6, no. 2 (2016): 67–78, 69.

<sup>19</sup> Faiz Abdilllah and Siti Fitriana, "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" Volume 2, no.1 (2021): 11–24, 19.

<sup>20</sup> Nur Azizah Imran, "Penerapan Teknik Self- Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai," 2020.

Pada tahap ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi.

2) *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. *Reinforcement* positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah dalam pelaksanaannya, *reward* diri sejajar dengan *reward* yang dihadirkan diri sendiri sama dengan *reward* yang mendesak perilaku sasaran.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Merupakan tahap kontrak dengan diri sendiri untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.

Adapun langkah-langkah dalam *self contracting*, yaitu:

- a. Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkan.
  - b. Konseli menyakini semua yang ingin diubahnya.
  - c. Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program *self management* yang dilakukan.
  - d. Konseli akan menanggung akibat dengan program *self management* yang dilakukannya.
  - e. Seluruh konseli diharapkan mengenali perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri.
  - f. Konseli memberikan sebuah aturan tentang dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.
- 4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk memertahankan perilaku baru yang diinginkan.

#### d. Ciri-ciri *Self Management*

Menurut Kanfer individu memiliki ciri-ciri *self management* sebagai berikut.

- 1) *Goal Setting*, penentuan tujuan berfungsi sebagai panduan bagi individu dalam menentukan apa yang ingin dicapai. dirinya atas tujuan yang ingi diraih.
- 2) Pemantauan diri, melibatkan pencatatan atau pembuatan grafik data pribadi berfungsi sebagai pemantauan diri. Informasi ini biasanya ditinjau oleh individu sendiri dan dapat berfungsi sebagai umpan balik. Selain itu berfungsi untuk memperkuat dan mendukung (*reinforce*).
- 3) Evaluasi diri merupakan langkah penting dalam pengembangan pribadi, khususnya dalam tahap evaluasi rencana kerja. Hal ini melibatkan evaluasi apakah sudah sesuai harapan, apa yang harus dibenahi.
- 4) Penguatan diri, metode yang melibatkan pemberian imbalan positif kepada diri sendiri.<sup>21</sup>

Fikrina juga menyatakan ciri-ciri *self management* sebagai berikut.

- 1) Mengenalinya sendiri

Individu yang dapat mengenali dirinysa sendiri semakin memudahkan untuk merubah dirinya jika dirasa salah atau kurang baik, sehingga memunculkan hasrat untuk berubah ke hal yang benar.

- 2) Memunyai komitmen yang besar

Komitmen disini memberikan sebuah kesungguhan individy bertujuan mencapai tujuannya sehingga mengerjakan sesuatu tidak setengah-setengah.

Berlandaskan uraian tersebut dapat ditarik simpulan, ciri-ciri *self management* yaitu *goal setting*, pemantauan diri, evaluasi diri, pemantauan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen yang besar.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Adji Sastrosupaidi Kadek Jaya Sumanggala, Wina Dhamayanti, "Pengaruh *Self-Management* terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa STAB Kertarajasa, Batu," *PRESPEKTIF Ilmu Pendidikan* Volume 35 (2021): 152.

<sup>22</sup> Barika Asya Niagi Rahmadhila, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan *Self Management* Pada Siswa Negeri 1 Bangsri" (*UNNISULA*, 2023).

### e. Kelebihan dan Kekurangan *Self Management*

Kelebihan dan kekurangan *self management* yang dikutip oleh Ruli Soraya dalam penelitiannya sebagai berikut.<sup>23</sup>

- 1) Kelebihan Teknik *Self Management*
  - a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana,
  - b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa strategi yang lain,
  - c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya,
  - d. Di samping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.
- 2) Kekurangan Teknik *Self Management*
  - a. Disiplin tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu,
  - b. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi,
  - c. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks,
  - d. Individu bersifat independen,
  - e. Konselor memaksakan program pada konseli,
  - f. Tidak ada dukungan dari lingkungan.

## 3. Disiplin Belajar

### a. Pengertian Disiplin Belajar

Menurut N.A. Ametembun disiplin dapat diartikan secara *etimologi* maupun *terminologi*. Istilah disiplin berasal dari bahasa Inggris “*dicipline*” yang artinya pengikut atau penganut. Sedangkan secara *terminologi* istilah disiplin mengandung arti sebagai keadaan tertib dimana para pengikut itu tunduk dengan senang hati pada ajaran-ajaran pemimpinnya.

Menurut Darmadi, disiplin belajar merupakan ketaatan peserta didik terhadap tata tertib yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar di

---

<sup>23</sup> Ruli Soraya, “*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), 29.

sekolah, yang meliputi waktu masuk sekolah dan keluar sekolah, kepatuhan peserta didik dalam berpakaian, kepatuhan peserta didik dalam mengikuti kegiatan sekolah, dan sebagainya.<sup>24</sup> Aturan yang dibuat oleh sekolah sebagai upaya proses belajar mengajar agar dapat berhasil sesuai yang diharapkan. Peraturan atau tata tertib sebagai pedoman agar peserta didik tidak melanggarnya dan peraturan ditegakkan. Hal ini bertujuan untuk melatih peserta didik memiliki kepribadian yang mengedepankan sikap disiplin.

Imran menegaskan bahwa disiplin belajar adalah sikap taat dan patuh aturan-aturan yang berlaku selama proses belajar mengajar. Apabila peraturan tidak ditegakkan maka, kedisiplinan tidak akan tercapai. Adanya peraturan bertujuan melatih individu supaya dapat disiplin dengan segala hal dan sikap yang disiplin membuat individu sesuai apa yang diinginkannya.<sup>25</sup>

Dalam melaksanakan proses disiplin belajar, maka bersikap untuk mengikuti dan menaati peraturan, nilai yang berlaku dalam usaha atau kegiatan belajar dengan mengadakan perubahan dalam diri seseorang mencakup perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, keterampilan dan sebagainya untuk mencapai tujuan belajar.<sup>26</sup> Individu yang memiliki kesadaran kedisiplinan belajar mereka akan menaati tata tertib, karena mereka tahu kedisiplinan belajar sangat penting bahkan bisa memberikan dampak yang baik di masa yang akan datang misalnya dalam lingkungan pekerjaan.

Dari pengertian disiplin belajar tersebut dapat ditarik simpulan bahwa disiplin belajar adalah bentuk sikap taat terhadap peraturan sekolah yang telah ditetapkan bertujuan untuk mengatur kegiatan belajar. Tata tertib juga memiliki tujuan untuk menciptakan keamanan, ketenteraman, di lingkungan sekolah. Di dalam tata tertib

---

<sup>24</sup> Darmadi, *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*, Cetakan Pertama (Yogyakarta: Cv. Budi Utama, 2017), 321-322.

<sup>25</sup> Joni Adison Suryadi, "Gambaran Bentuk Disiplin Peserta Didik Di Kelas VII SMP N 1 Koto XI Tarusan," *Journal on Education* 05, no. 01 (2022): 1101-9, 1103.

<sup>26</sup> Ade Abiusna Abduoh, Suntoko, Tedi Purbangkara, "*Peningkatan dan Pengembangan Prestasi Belajar Peserta Didik*", (Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia, 2022), 162.

terdapat isi kewajiban, larangan, dan keharusan yang harus dipatuhi seluruh peserta didik.

#### **b. Fungsi Disiplin Belajar**

Disiplin belajar yang diterapkan akan berdampak baik untuk menerapkan kebiasaan bagi peserta didik. Disiplin belajar dapat mengantarkan manfaat bagi kehidupan peserta didik maupun orang disekitarnya. Menurut Tu'u mengemukakan fungsi kedisiplinan sebagai berikut.<sup>27</sup>

##### 1) Menata kehidupan bersama

Disiplin bertujuan untuk menyadarkan individu bahwa dirinya perlu menghargai orang lain dengan cara menaati dan mematuhi peraturan yang berlaku.

##### 2) Membangun kepribadian pertumbuhan kepribadian seseorang

Faktor ini biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Disiplin yang diterapkan di masing-masing lingkungan tersebut memberikan dampak bagi pertumbuhan kepribadian yang baik. Oleh karena itu, menerapkan kebiasaan disiplin individu akan terbiasa mematuhi aturan yang berlaku dan kebiasaan itu secara langsung bisa menjadi kepribadiannya.

##### 3) Melatih kepribadian sikap

Perilaku dan pola kehidupan yang baik dan berdisiplin terbentuk melalui latihan. Demikian juga dengan kepribadian yang tertib, teratur dan patuh perlu dibiasakan dan dilatih.

##### 4) Pemaksaan disiplin dapat terjadi karena adanya paksaan dan tekanan dari luar, misalnya ketika seseorang peserta didik yang kurang disiplin masuk ke suatu sekolah yang berdisiplin baik, terpaksa harus mematuhi tata tertib yang ada di sekolah tersebut.

##### 5) Hukuman

Hukuman memiliki penjabaran bahwa setiap tata tertib berisi hal-hal positif dan sanksi atau hukuman bagi yang melanggar tata tertib tersebut. Misalnya peserta didik terlambat berangkat sekolah, gaduh di

---

<sup>27</sup> Irjus Indrawan Jauhari, *Manajemen Kelas* (Qiara Media, 2022), 72-73.

dalam kelas ketika proses pembelajaran berlangsung, tidur di dalam kelas saat guru menerangkan, dan lain sebagainya.

6) Menciptakan lingkungan yang kondusif

Disiplin sekolah berfungsi mendukung terlaksananya proses dan kegiatan pendidikan agar berjalan lancar dan memberi pengaruh bagi terciptanya sekolah sebagai lingkungan pendidikan yang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Misalnya dalam kelas tercipta suasana yang bersih, sampah-sampah yang berserakan di sapu oleh peserta didik, dan tempat belajar yakni meja, papan tulis, penghapus tertata dengan rapi. Kegiatan tersebut tidak akan membuat peserta didik mengalami rasa bosan atau kurang nyaman ketika melakukan proses pembelajaran.

**c. Faktor yang Memengaruhi Disiplin Belajar**

Unaradjan menyatakan bahwa kedisiplinan peserta didik dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

1) Faktor internal meliputi keadaan fisik dan psikis dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Keadaan fisik

Individu dalam keadaan sehat secara fisik sehingga, dapat melaksanakan tugas dengan baik.

b. Keadaan psikis

Keadaan individu yang normal secara psikis yang dapat menghayati norma-norma yang ada di lingkungan masyarakat dan lingkungan keluarga.<sup>28</sup>

2) Faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah, maupun masyarakat, hal ini dapat diuraikan sebagai berikut.

a. Keluarga merupakan tempat pertama kali dimana seorang anak tumbuh dan diperkenalkan mengenai perilaku moral baik dan buruk, serta di dalam keluarga seorang anak juga dibina nilai-nilai karakter, termasuk mengenai kedisiplinan.

---

<sup>28</sup> Ogan Wahyu Adytia, “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa”, (Universitas Muhammadiyah Magelang, 2019), 15-16, 16.

Oleh karena itu, maka keluarga menjadi tempat pembinaan atau penanaman karakter disiplin sejak kecil.

- b. Lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi kedisiplinan peserta didik. Kondisi sekolah yang terbentuk melalui proses belajar mengajar, kelengkapan sarana dan prasarana, serta pembiasaan untuk bersikap dan berperilaku disiplin akan mendukung terbentuknya lingkungan yang tertib.
- c. Masyarakat juga terlibat berperan dalam membentuk lingkungan yang dapat mendukung tercapainya kedisiplinan.<sup>29</sup>

**d. Macam-macam Disiplin**

Menurut Ali Imron berdasarkan cara membangun sebuah kedisiplinan maka kedisiplinan dapat dibagi menjadi 3 macam yaitu:<sup>30</sup>

1) Disiplin konsep *otoritarian*

Dalam pandangan pada konsep ini, menyatakan bahwa anak dikatakan mempunyai tingkat disiplin yang tinggi ketika seorang anak tersebut mau menurut saja terhadap perintah dan anjuran seorang guru tanpa harus menyumbangkan pikirannya atau ide-idenya. Seorang anak diharuskan mengiyakan saja terhadap apa yang dikehendaki seorang guru dan tidak boleh membantah. Dengan demikian maka seorang guru dalam membangun sikap seorang anak bebas memberikan tekanan kepada seorang anak. Dengan demikian anak takut dan terpaksa mengikuti apa yang diinginkan oleh seorang guru di sekolah agar kedisiplinan itu dapat terwujud.

2) Disiplin konsep *permissive*

Menurut konsep ini, tugas dari seorang anak ialah diberikan suatu kebebasan dalam berbagai hal yang baik atau bahkan seluas-luasnya di dalam kelas

---

<sup>29</sup> Destia Andita, Purnama Putri, and Universitas Negeri Yogyakarta, “Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kedisiplinan di Sekolah pada Siswa Kelas V SD,” *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2019, 421-430,422.

<sup>30</sup> Joko Sulistiyono, "Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral untuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah", (Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penulisan Indonesia, 2022), 6-7.

dan sekolah. Dengan demikian maka aturan-aturan di sekolah dilonggarkan dan tidak perlu mengikat pada anak, dengan kata lain seorang anak dibiarkan berbuat apa saja sepanjang itu menurutnya baik.

- 3) Disiplin konsep kebebasan yang terkendali atau kebebasan yang bertanggung jawab

Konsep ini memberikan kebebasan seluas-luasnya kepada peserta didik untuk berbuat apapun yang mereka hendaki, tapi akibat dari perbuatannya haruslah mereka tanggung. Disiplin demikian memberikan kebebasan seluas-luasnya kepada peserta didik untuk berbuat apapun, karena mereka yang berbuat, maka mereka pula yang menanggung. Peserta didik diberikan kebebasan, asal yang bersangkutan tidak menyalah gunakan kebebasan yang diberikan, sebab tidak ada kebebasan mutlak di dunia ini. Maksud dari penjelasan tersebut yaitu peserta didik boleh berbuat apapun, akan tetapi akibat dari perbuatannya harus mereka tanggung sendiri, seperti peserta didik membawa *handphone* ke sekolah tapi menggunakannya secara bijaksana, jadi disiplin adalah suatu keadaan tertib dimana peserta didik yang tergabung dalam suatu organisasi tunduk pada peraturan yang telah ada dengan senang hati.<sup>31</sup>

#### e. Indikator Disiplin Belajar

Menurut Arikunto dalam penelitian mengenai kedisiplinannya membagi tiga macam indikator kedisiplinan, yaitu:

- 1) Perilaku kedisiplinan di dalam kelas,
- 2) Perilaku kedisiplinan di luar kelas di lingkungan sekolah, dan
- 3) Perilaku kedisiplin di rumah.<sup>32</sup>

Sementara itu, dikuatkan lagi oleh pendapat dari Syafrudin dalam jurnal Edukasi yang ditulisnya, bahwa

---

<sup>31</sup> Suryadi, Adison Joni, "Gambaran Bentuk Disiplin Peserta Didik di Kelas VII SMP N 1 Koto XI Tarusan." *Journal on Education*, Volume 05, No.01, September-Desember 2022, 1101-1109, 1108.

<sup>32</sup> Jamilin Simbolon, "Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," *Jurnal Teknologi Pendidikan* 13, no. 1 (2020): 77-88, 78.

indikator dibagi menjadi dua dan disiplin belajar menjadi empat macam, antara lain:

- 1) Ketaatan terhadap waktu belajar,
- 2) Ketaatan terhadap tugas-tugas pelajaran,
- 3) Ketaatan terhadap penggunaan fasilitas belajar, dan
- 4) Ketaatan menggunakan waktu datang dan pulang.<sup>33</sup>

Kemudian pendapat lain dari seorang ahli yang bernama Tu'u dalam penelitian mengenai disiplin sekolah, beliau mengemukakan bahwa dalam indikator untuk menunjukkan perubahan hasil belajar peserta didik sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi: dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar di kelas.

Dari beberapa indikator tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa macam-macam indikator disiplin belajar yaitu peserta didik hadir tepat waktu, mengikuti pelajaran dengan baik, mengerjakan tugas sendiri (tidak mencontek), mengerjakan pekerjaan rumah di rumah, berpakaian rapi, semangat sekolah.

#### **f. Ciri-ciri Disiplin**

Supaya peserta didik unggul dalam studinya, sangat penting untuk membangun kebiasaan belajar yang efektif. Ciri-ciri disiplin belajar sebagai berikut.

- 1) Rajin belajar
- 2) Belajar sungguh-sungguh tidak membiarkan waktu kosong
- 3) Dalam proses pembelajaran penting mengikuti dan mematuhi intruksi yang diberikan guru
- 4) Patuh dan taat pada peraturan sekolah
- 5) Memerlihatkan sikap antusias belajar
- 6) Menyelesaikan tugas
- 7) Tidak melanggar peraturan.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Tarman A. Arif, "*Cerpen Berbasis Nilai Karakter*", (Haura Utam, 2022), 52-53, [https://books.google.co.id/books?id=56KSEAAQBAJ&pg=PA52&dq=Kriteria+disiplin+belajar&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUKEwjg7-qopfb8AhX7y3MBHalDCnQ4ChDoAXoECAw#v=onepage&q=Kriteria belanja&f=false](https://books.google.co.id/books?id=56KSEAAQBAJ&pg=PA52&dq=Kriteria+disiplin+belajar&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjg7-qopfb8AhX7y3MBHalDCnQ4ChDoAXoECAw#v=onepage&q=Kriteria%20belanja&f=false).

<sup>34</sup> Senja Dwi Pradini, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kedisiplinan Belajar Anak Usia Dini Di RA Al-Hikmah Prambon Dagangan Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020" (Institut Agama Islam Ponorogo, 2020).

Kebiasaan kedisiplinan di terapkan pada kehidupan sehari-hari dapat membentuk kepribadian individu. Berikut ciri-ciri disiplin:

- 1) Disiplin peserta didik dalam menentukan dan memanfaatkan berbagai metode belajar

Peserta didik yang memiliki jiwa disiplin ditandai mempunyai kemampuan menentukan gaya belajarnya artinya peserta didik mengetahui metode belajar yang sesuai dengan dirinya.

- 2) Disiplin manajemen waktu

Memanfaatkan waktu secara efisien memerlukan kemampuan untuk mengelola dan mengendalikannya secara efektif. Pelajar yang memiliki kemampuan mengatur waktu pasti memiliki jadwal tersendiri.

- 3) Disiplin terhadap tata tertib

Peserta didik yang disiplin menunjukkan akan tunduk pada aturan sekolah, menunjukkan sikap patuh dan kemauan untuk menaatinya tanpa ada tekanan dari guru, orang tua, atau sekolah.

- 4) Melaksanakan kegiatan secara teratur

Peserta didik yang memiliki disiplin belajar akan konsisten terlibat dalam kegiatan sekolah, menunjukkan sikap berpartisipasi secara efisien baik dalam tugas akademik tanpa menunggu intruksi guru.

- 5) Menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu

Peserta didik yang disiplin akan menyelesaikan tugas-tugas pada waktunya, artinya tidak menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas.<sup>35</sup>

Demikian peserta didik apabila termasuk pada ciri-ciri disiplin yang telah di jelaskan, maka peserta didik termasuk orang yang memiliki sikap disiplin.

## B. Penelitian Terdahulu

Sebagai bahan pertimbangan penelitian disini peneliti memaparkan beberapa penelitian terdahulu, baik permasalahan, metode, maupun subjek penelitian. Adapun beberapa penelitian terdahulu adalah:

---

<sup>35</sup> Nurul Fauqan Nurin, "Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Ibnu Khaldun Banda Aceh" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019), 30.

1. Nadia Elpiani, “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Negeri 1 Samadua Kabupaten Aceh Selatan”.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Tujuannya ialah mengetahui aktivitas konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa SMA Negeri 1 Sama dua Kabupaten Aceh Selatan. Kemudian, hasil yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut, ialah konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Penelitian yang dilakukan Nadia Elpiani ini juga memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik layanan konseling kelompok dan *self management*. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian yang lebih menekankan pada mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu untuk mengetahui menggunakan *self management* dengan layanan konseling kelompok apakah dapat mempengaruhi kedisiplinan peserta didik.<sup>36</sup>

2. Anugrah Fitri Dewi, “Penerapan Teknik *Self Manangement* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di SMP Negeri 2 Alla Kabupaten Enrekang”.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre experimental design*. Tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu 1). Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik *self management* di SMP Negeri 2 Alla, 2). Gambaran kedisiplinan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan *self management* di SMP Negeri 2 Alla, 3). Penerapan teknik manajemen diri dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 2 Alla. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, bahwa pelaksanaan konseling menggunakan teknik *self management* sangat berdampak baik yaitu kedisiplinan belajar siswa lebih meningkat, karena sebelum dilakukan perlakuan (*pre tes*) kedisiplinan siswa rendah, akan tetapi setelah di beri perlakuan teknik *self management* kedisiplinan siswa meningkat.

---

<sup>36</sup> Nadia Elpiani, “TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA SMA NEGERI 1 SAMADUA” (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Aceh Banda, 2020).

Penelitian yang dilakukan Anugrah Fitri Dewi, penelitian ini memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik layanan konseling kelompok dan *self management*. Sedangkan titik perbedaannya adalah pada penelitian yang dilakukan Anugrah Fitri Dewi lebih berfokus pada untuk meningkatkan kedisiplinan. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu apakah pengaruh adanya menggunakan teknik layanan konseling kelompok dan *self management*.<sup>37</sup>

3. Anggi Palupi, “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 02 Sungkai Selatan”.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Tujuan pelaksanaan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self control* dalam meningkatkan terhadap peserta didik di SMP 2 Sungkai Selatan. Hasil yang diperoleh penelitian adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* berdampak terhadap disiplin belajar peserta didik di kelas VIII Negeri 2 Sungkai Selatan.

Penelitian yang dilakukan Anggi Palupi, penelitian ini memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik layanan konseling kelompok permasalahan kedisiplinan belajar adalah penelitian ini menggunakan teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu untuk mengetahui pengaruh *self management* terhadap kedisiplinan peserta didik.<sup>38</sup>

4. Riyan Tobing, “Eksperimen Layanan Konseling Individu dengan *Teknik Self Manangement* terhadap Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran Peserta Didik di SMP Negeri 1 Padang Ratu”.

Penelitian ini menggunakan metode *single subject Research* dengan menggunakan 1 sampel. Tujuan pelaksanaan penelitian adalah untuk menganalisa pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self management* terhadap

---

<sup>37</sup> Anugrah Fitra Dewi, “PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI SMP NEGERI 2 ALLA KAB.ENREKANG” (Universitas Negeri Makaddar, 2016).

<sup>38</sup> Anggi Palupi, “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* Kedisiplinan Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 02 Sungkai Selatan” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2022).

kedisiplinan mengikuti mata pelajaran di SMP Negeri 1 Padang Ratu. Hasil menunjukkan adanya perubahan dengan peningkatan kehadiran yang ditunjukkan oleh siswa, maka dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan mengikuti pelajaran pada peserta didik di SMP Negeri 1 Padang Ratu dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *self management*.

Penelitian yang dilakukan Riyan Tobing, penelitian ini memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik *self management*. Perbedaannya antara peneliti terdahulu dan penelitian yang dilakukan, peneliti terdahulu menggunakan konseling individu dan fokus terhadap kedisiplinan mengikuti pelajaran, sedangkan yang akan dilakukan peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dan fokus pada kedisiplinan belajar peserta didik.<sup>39</sup>

5. Aizza Jundana, “Penerapan Strategi *Self Management* dalam Konseling Kelompok Behavior terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas VIII J di SMP PGRI J Bunuran Sidoarjo”.

Teknik dalam pengambilan sampel, yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Tujuan pelaksanaan penelitian, untuk mengetahui secara signifikan pengaruh strategi *self management* dalam kelompok *behavior* terhadap kedisiplinan belajar siswa VIII J SMP PGRI 1 Bundaran Sidoarjo. Hasil yang diperoleh adalah strategi dalam *self management* dalam konseling kelompok *behavior* berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan Aizza Jundana ini juga memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik layanan konseling kelompok dan *self management*. Sedangkan titik perbedaannya adalah penelitian yang lebih menekankan pada penggunaan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* terhadap kedisiplinan belajar siswa. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu menggunakan *self management* dengan layanan konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar peserta didik.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Riyan Tobing NPM, “Eksperimentasi Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self Management* terhadap Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran Peserta Didik di SMP Negeri 1 Padang Ratu” (Universitas Islam Negeri Radin Intan Lampung, 2022).

<sup>40</sup> Aizza Jundana, “Penerapan Strategi *Self-Management* dalam Konseling Kelompok Behavior terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas VII J Di SMP PGRI 1 Busuran Sidoarjo,” 2020.

6. Hasrita, “Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (*Self Manangement*) terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar”.

Teknik yang digunakan dalam penelitian adalah *proportionate stratified random sampling*. Tujuan pelaksanaan penelitian, untuk menggambarkan dan menginterpretasikan pengaruh kemampuan mengelola diri terhadap kedisiplinan belajar dan kreativitas berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Hasil yang diperoleh berdasarkan analisis deskriptif, dan analisis inferensial adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh kemampuan mengelola diri terhadap kedisiplinan belajar dan kreativitas berpikir mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Penelitian yang dilakukan Harista ini juga memiliki persamaan dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan teknik layanan konseling kelompok dan *self management*. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian terdahulu adalah penelitian yang lebih menekankan pada kedisiplinan belajar dan kreativitas berpikir mahasiswa. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berfokus pada, untuk mengetahui pengaruh kedisiplinan belajar peserta didik peserta didik.<sup>41</sup>

### C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir ialah suatu model yang berbentuk sebuah konsep tentang hubungan antara variabel satu dengan berbagai faktor lainnya. Artinya, kerangka berpikir merupakan gambaran tentang konsep bagaimana suatu variabel memiliki hubungan dengan variabel lainnya atau menunjukkan bagaimana faktor-faktor dalam penelitian tersebut dapat saling berhubungan berdasarkan teori mendasarinya. Dengan adanya kerangka berpikir akan menjadi landasann bagi seorang peneliti untuk menentukan hipotesis penelitian.<sup>42</sup> Ketidak disiplin belajar sering dijumpai di sekolah,

---

<sup>41</sup> Hasrita, “Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (*Self Management*) terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar,” n.d.

<sup>42</sup> Vivi Candr, dkk., *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yayasan Kita Menulis, 2021), 65-66, [https://books.google.co.id/books?id=mSFCEAAAQBAJ&pg=PA%5E%25&dq=kerangka+berpikir&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source+gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=](https://books.google.co.id/books?id=mSFCEAAAQBAJ&pg=PA%5E%25&dq=kerangka+berpikir&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source+gb_mobile_search&sa=X&ved=)

misalnya peserta didik terlambat masuk sekolah, gaduh sendiri saat guru menerangkan, membolos, dan lainnya. Ketidak disiplin dapat mengakibatkan pembelajaran kurang efektif, untuk itu mengurangi kebiasaan buruk tersebut perlu adanya peran dari guru BK untuk membantu peserta didik supaya membiasakan hidup yang disiplin terutama dalam kedisiplinan belajar. Dalam penelitian ini peneliti, menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, dengan adanya teknik tersebut diharapkan peserta didik memiliki kesadaran diri terhadap kedisiplinan belajar serta dapat meningkatkannya. Berikut digambarkan alur kerangka berpikir penelitian sebagai berikut:

**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**



**D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban teoritis yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah. Dikatakan sementara, karena jawaban itu baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empirik yang diperoleh melalui pengumpulan data di lapangan.<sup>43</sup> Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk

2ahUKEwjxDuuZT9AhV9cGwGHWseAEQ6AF6BAgGEAM#v=onepage&q=kerangka berpikir&f=false .

<sup>43</sup> Sri Nirmala Sari Musfirah, Imron Burhan, Nurul Afifah, Sri Nirmala Sari Musfirah, Imron Burhan, Nurul Afifah, "Metode Penelitian Kuantitatif ",(Sumatra Barat: Pt Insan Cendekia Mandiri Group, 2022), 29 [https://books.google.co.id/books?id=3pSbEAAAQBAJ&pg=PA31&l&DQ=hipotesis+kuantitatif&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUKEwjzGrg5T9AhWhjOYKHejYQ6AF6BAgIEAM#v=onepage&q=hipotesis kuantitatif&f=false .](https://books.google.co.id/books?id=3pSbEAAAQBAJ&pg=PA31&l&DQ=hipotesis+kuantitatif&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjzGrg5T9AhWhjOYKHejYQ6AF6BAgIEAM#v=onepage&q=hipotesis kuantitatif&f=false .)

mengetahui apakah ada pengaruh *self management* terhadap kedisiplinan peserta didik di MA NU Mazro'atul Huda Karanganyar Demak.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut.

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self management* terhadap kedisiplinan belajar peserta didik di MA Mazro'atul Huda Karanganyar Demak.

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self manangement* terhadap kedisiplinan belajar peserta didik di MA Mazro'atul Huda Karanganyar Demak.

