PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 4 PANGKEP

NAMA : RISKA KAMELIA
NPM : 915862010033

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP
2019

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Dengan Judul: **PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 4 PANGKEP**

Atas Nama Saudara :

1. Nama : **RISKA KAMELIA**
2. Npm : 915862010033
3. Jurusan : Ilmu Pendidikan
4. Program Studi : Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian skripsi Strata Satu (S1). Demikian persetujuan ini untuk diberikan dan untuk diproses selanjutnya.

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
PATTOLA MUHAJIR, SE.,MM	**Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd**

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH.	Mengetahui, **SALMIATI, S.Pd.,M.Pd.**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa Pangkep, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Hari Senin, 30 Desember 2019

Disahkan Oleh :
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
(STKIP) Andi Matappa
Ketua,

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH.

Panitia Penguji :

1. Ketua : PATTOLA MUHAJIR, SE., MM (.....)
2. Sekretaris : Dra. Hj. HARMINI ABBAS, M.Pd (.....)
3. Anggota : Dr. H. A. AMINULLAH ALAM, M.Si (.....)

HASBAHUDDIN, S.Pd., M.Pd (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

BISMILLAHI RAHMANI RAHIM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama	: **RISKA KAMELIA**
NPM	: 915862010033
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: **Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMA Negeri 4 Pangkep**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya di kemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata isi skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang beraku.

Pangkajene, 2019

Yang membuat Pernyataan

RISKA KAMELIA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

MOTTO

Hidup adalah perjuangan

Jadi berjuanglah, jangan pernah menyerah

Buah dari kesabaran dan keikhlasan

Adalah bahagia yang nyata

Kesetiaan adalah kunci kepercayaan

Kejujuran adalah kunci keberhasilan

Kesungguhanmu adalah kuncinya kesuksesan

Ilmu yang didapat adalah kunci di dunia maupun di akhirat

Kupersembahkan karya sederhana ini sebagai tanda baktiku kepada kedua orang tuaku tersayang yang telah mengasihi dan selalu mendukung setiap langkahku dengan iringan doa-Nya, begitupun teman-teman seperjuangan yang telah mendukung.

Hanya Allah yang mampu membalas doa, nasehat dan kasih sayang kalian terhadapku selama ini dan perjalananku dalam menggapai cita-cita dan tujuan hidup.

Amin.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

ABSTRAK

RISKA KAMELIA, **2019**. Penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep Dibimbing oleh: Bapak Pattola Muhajir, sebagai pembimbing 1 dan Ibu Harmini Abbas. sebagai pembimbing 2.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep sebelum dan sesudah di berikan Penerapan teknik *Self-management* ? 2) Apakah adas pengaruh teknik *Self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep ?. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui 1) Untuk mengetahui gambaran kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep sebelum dan sesudah di berikan penerapan teknik *self-management. 2)* Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket observasi dan dokumentasi kebiasaan merokok, dengan sampel penelitian sebanyak 31 orang siswa di SMA Negeri 4 Pangkep. Pendekatan penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian *kuantitatif* dan jenis penelitiannya adalah penelitian eksperimen. Untuk menguji hipotesis yang berbunyi "*Self management* berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep di peroleh $t_{hitung} \geq t_{hitung}$ dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,966 > 2,042) dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1) Gambaran tingkat kedisiplinann siswa di SMA Negeri 4 Pangkep menunjukkan adanya perbedaan tingkat kedisilinan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self Management* yaitu perolehan mean pada pretest diperoleh 61,00 nilai ini berada pada interval 55-59 dengan kategori sedang, sedangkan kategori hasil angket setelah perlakuan mendapatkan nilai mean 88,12 berada pada interval 85-100 dengan kategori sangat tinggi. 2) teknik *self Management* berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep. Berdasarkan hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ (3,966 > 2,042) pada signifikan 5 %.

Kata kunci:

- Teknik Self Management
- Kedisiplinan Siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dengan menyebut nama Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Penyayang, penulis panjatkan rasa syukur kehadirat-Nya, Tuhan semesta alam, hanya karena rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul" Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan kedisiplinan Belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW sebagai pendidik dan sentral suri tauladan bagi setiap manusia dimana tempat dan segala zaman. Dengan segala keterbatasan dan kelemahan yang ada dalam diri penulis, skripsi ini telah terselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) dalam Ilmu Pendidikan Program Bimbingan dan Konseling. Meski dalam penelitian dan penyusunannya banyak ditemui berbagai macam kendala yang tidak sedikit dan banyak memakan waktu yang lama.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari tanpa bantuan semua pihak terutama dari dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan niscaya skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan. Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi motivasi dalam penulisan skripsi ini terutama kepada yang terhormat.:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

1. **Ibu Hj. Zaorah Sapan, S.Pd,** selaku Ketua Yayasan Matahari yang membina STKIP Andi Matappa.
2. **Bapak A. Zam Immawan Alam, SH.,MH,** selaku Ketua STKIP Andi Matappa.
3. **Ibu Salmiati, S.Pd, M.Pd,** selaku ketua program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.
4. **Bapak Pattola Muhajir, SE.,MM**, (pembimbng I) dan Ibu **Dra. Harmini Abbas, M.Pd** (pembimbing II) Yang selalu siap sedia memberikan bimbingan dan petutunjuk khususu tentang penyusunan proposal ini.
5. Bapak / Ibu Dosen STKIP Andi Matappa yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada kami.
6. Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan bantuan moril dan materi dalam penyusunan proposal ini.

Rekan-rekan mahasiswa yang telah banyak memberikan pertimbangan dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan proposal ini akhirnya penulis menyadai bahwa penyusun proposal ini masih banyak kekurangan, namun penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya.

Pangkajene, 2019

Penulis

RISKA KAMELIA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

MOTTO v

ABSTRAK vi

KATA PENGANTAR viii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang 1

B. Rumusan Masalah 8

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian 9

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka 11

1. *Self Management* 11

a. Pengertian *Self Management* 11

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

b. Tujuan *Self Management* 12
c. Tahap-Tahap Teknik *Self Management* 14
d. Manfaat *Self Management* 15
2. Kedisiplinan Belajar 16
a. Pengertian Kedisiplinan Belajar 16
b. Pengertian Belajar 18
c. Cara Belajar yang Efisien 19
d. Pengertian Kedisiplinan Beljar 20
e. Fungsi Kedisiplinan 22
f. Faktor Pendorong Sikap Disiplin 24
g. Teknik Pembentukan Kedisiplinan Belajar 25
h. Aspek-Aspek Kedisiplinan Belajar 27
i. Unsur-Unsur Pembentukan Kedisiplinan Belajar 29
j. Ciri-Ciri Disiplin Belajar yang Tinggi 30
B. Kerangka pikir 33
C. Hipotesis 36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian 37
B. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 37
C. Pariabel Dan Desai Penelitian 38
D. Defenisi Operasional Variabel 40
E. Populasi Dan Sampel 40

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

F. Instrumen Pengumpulan Data 43

G. Teknik Analisis Data 49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 54

B. Pembahasan 61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 64

B. Saran 65

DAFTAR PUSTAKA 66

LAMPIRAN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

DAFTAR TABEL

1.	Tabel 1	Keadaan Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Pangkep	42
2.	Tabel 3.2	Sampel Penelitian Siswa Kelas XI SMAN 4 Pangkep	43
3.	Tabel 3.3	Kategori Hasil Angket Kedisiplinan Belajar	46
4.	Tabel 4.1	Analisis Statistik Hasil Angket	51
5.	Tabel 4.2	Analisis Persentase Sebelum dan Sesudah Perlakuan	53
6.	Tabel 4.3	Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu	55
7.	Tabel 4.4	Data Persentase Hasil Observasi	56

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Kisi-Kisi Angket Uji Validasi .....
2. Lampiran 2 Angket Uji Validasi 65
3. Lampiran 3 Tabulasi Hasil Angket Uji Coba 70
4. Lampiran 4 Uji Validasi Hasil Angket Uji Coba 72
5. Lampiran 5 Kisi-Kisi Angket Penelitian 73
6. Lampiran 6 Angket Penelitian 74
7. Lampiran 7 Tabulasi Hasil Angket Pretest 78
8. Lampiran 8 Tabulasi Hasil Angket Posttest 80
9. Lampiran 9 Skenario Pelaksanaan Teknik Self Management 82
10. Lampiran 10 Prosedur Pelaksanaan Penelitian Eksperimen 85
11. Lampiran 11 Analisis SPSS 86
12. Lampiran 12 Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu 88
13. Lampiran 13 Pedoman Observasi 92
14. Lampiran 14 Hasil Observasi 94
15. Lampiran 15 Hasil Uji t 95
16. Lampiran 16 Tabel r Product Moment 98
17. Lampiran 17 Distribusi Tabel t 99
18. Lampiran 18 Skala Kedisiplinan Siswa 100
19. Dokumentasi Penelitian 102
20. Surat Keterangan Perbaikan Seminar 105
21. Surat Keterangan Validasi Instrumen 106
22. Surat Izin Meneliti 107
23. Surat Keterangan Penelitian 108
24. Riwayat Hidup

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah suatu lembaga yang merupakan sarana untuk memperoleh ilmu pengetahuan dan keterampilan, di berbagai jenjang pendidikan yang terdapat di Indonesia mulai dari sekolah dasar, menengah sampai pendidikan tinggi. Tujuan keberadaan pendidikan persekolahan dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang tujuan pendidikan Nasional Bab II, pasal 3 (2003: 4) yang berbunyi :

> Pendidikan Nasional bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut maka lembaga pendidikan dalam hal ini sekolah menengah atas (SMA) sebagai wadah untuk mewujudkannya, pencapaian tujuan pendidikan nasional diatas pada lembaga pendidikan di SMA, di jabarkan dalam bentuk kompetensi inti yaitu tingkat kemampuan untuk mencapai standar kompetensi lulusan (SKL) yang harus di miliki oleh setiap siswa. Terkait dengan standar kompetensi lulusan(SKL) pada jenjang SMA maka dalam konteks Bimbingan dan Konseling di buat dengan kompetensi kemandirian peserta didik (SKKPD).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Menurut Panduan Operasional Bimbingan Konseling, (2016 : 2) :

> kompetensi inti dan kompetensi kemandirian peseta didik mempunyai arti penting bagi penyelenggaraan pendidikan SMA untuk memantapkan pengelolaan (perencanaan, pelaksannaan , evalusai) pendidikan bermula kearah tujuan pendidikan nasional." Untuk memantapkan pengelolaan pendidikan di SMA tentu perlu di dukung dengan tingkat kedisiplinan yang tinggi dari semua unsur yang ada di sekolah termasuk siswa di SMA.

Banyak faktor-faktor penentu yang dapat mendukung keberhasilan siswa dalam memperoleh prestasi belajar yang tinggi, diantaranya adalah motivasi belajar siswa dan cara belajar siswa. Karena dengan motivasi yang baik kepada peserta didik, maka peserta didik akan terpacu semangatnya untuk lebih rajin lagi dalam belajar disekolah maupun dirumah. Cara belajar yang teratur akan bermanfaat bagi peserta didik dalam mencapai keberhasilan di dalam pendidikan. Selain itu seorang siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang di berlakukan di sekolahnya, setiap siswa dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Kedisiplinan adalah suatu kepatuhan dan ketaatan siswa terhadap berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah. Sedangkan peraturan, tata tertib, dan berbagai ketentuan lainnya yang mengatur perilaku siswa di sebut disiplin sekolah.

Belajar dengan disiplin terarah dapat menghindarkan diri dari rasa malas dan menumbuhakan kegairahan siswa dalam belajar. Disiplin belajar dapat dilakasanakan di sekolah maupun di rumah. Siswa melakukan disiplin belajar di sekolah dengan menaati tata tertib sekolah, aktif dalam kegiatan pembelajaran, mengerjakan tugas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

yang diberikan oleh guru dan aktif masuk sekolah. Sementara disiplin belajar di rumah, siswa senantiasa belajar secara teratur dan tanpa paksaan dari orang lain.

Namun melihat kenyataan di lapangan, nampaknya siswa belum sepenuhnya memahami pentingya disiplin belajar. Tidak jarang siswa menganggap belajar sebagai hal yang membosankan terutama belajar di rumah, melihat kenyataan lain, pembelajaran yang di lakukan di sekolah oleh guru juga terkadang kurang menarik sehingga siswa merasa malas untuk belajar. Pada hal disiplin merupakan kunci kesuksesan seseorang, ketika sebuah kedisiplinan telah tertanam kuat dalam diri siswa, maka mereka tidak akan merasa terpaksa untuk melakukan sehubungan dengan kehidupannya terutama belajar sehingga akan memperoleh hasil yang memuaskan. Oleh karena itu, disiplin belajar sangat di perlukan oleh setiap siswa untuk menncapai kesuksesan belajarnya. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dalam belajar harus di gunakan teknik yang sesuai, sebagai alternatif, teknik belajar yang diterapkan yaitu, teknik self management, teknik self management merupakan teknik yang memungkinkan mengontrol atau mengubah tingkah laku siswa yang menganggu dan meningkatkan cara belajar produktif siswa. Dengan teknik ini di harapkan mampu memecahkan masalah siswa yaitu untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar.

Kedisiplinan adalah suatu kemampuan untuk memanfaatkan waktu dalam melakukan hal-hal yang positif guna mencapai sebuah prestasi, disiplin juga berarti kemampuan berbuat hanya memberikan manfaat dari diri, orang lain, lingkungan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Disiplin terkait dengan tata tertib dan ketertiban, ketertiban berarti suatu kepatuhan seseorang dalam mengikuti perturan karena di dorong oleh sesuatu yang datang dari luar dirinya. Dimana disiplin adalah kepatuhan yang muncul karena kesadaran dan dorongan dari dalam diri orang itu, sedangkan tata tertib berarti suatu perangkap peraturan yang berlaku untuk menciptakan kondisi yang tertib dan teratur. Sejak awal para siswa harus di kenalkan dengan lingkungan sekolah yang menghargai dan menjunjung tinggi kedisiplinan.

Menurut Sukadji, (2002 : 32) berpendapat bahwa :

> kedisiplinan merupakan suatu upaya untuk membuat seseorang berada pada jalur sikap dan perilaku yang mudah di terapkan pada individu oleh orang tuan. Pendidikan disiplin merupakan suatu psroses bimbingan yang bertujuan untuk menanamkan pola perilaku tertentu, kebiasaan-kebiasaan tertentu, atau membentuk manusia dengan ciri-ciri tertentu terutama untuk meningkatkan kualitas mental dan moral.

Disiplin belajar merupakan salah satu sikap ketaatan yang harus dimiliki oleh siswa agar memiliki cara belajar yang baik. Disiplin belajar di pandang sebagai faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Sikap dan perilaku disiplin tidak terbentuk dengan senndirinya dan dalam waktu yang singkat, namun melalui proses yang cukup panjang. Disiplin akan terwujud melalui pembinaan yang dilakukan sejak dini mulai dari lingkungan keluarga dan berlanjut dalam pendidikan di sekolah.

Seseorang dengan karakter disiplin yang tinggi adalah orang yang mampu melakukan fungsi psikososial dalam berbagai setting termasuk kompetensi dalam bidang akademik, pekerjaan dan relasi sosial, pengelolaan emosi dan mengontrol perilaku-perilaku yang impulsif, kepemimpinan, harga diri yang positif dan identitas

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

diri. Disiplin dapat di ukur atau dapat di observasi baik secara emosional maupun tampilan perilaku, selain itu disiplin berfungsi menyeimbangkan indenpensi, tindakan yang percaya diri dan hubungan positif dengan orang lain agar mampu menyesuaikan diri secara optimal. Kata disiplin terhadap diri sendiri (self-discipline) didefinisiakan sebagai kemampuan untuk mengendalikan perasaan sendiri dan menyingkirkan kelemahan diri, untuk bisa memiliki kedisiplinan tentu dibutuhkan latihan-latihan, karena latihan adalah belajar dan berbuat serta membiasakan diri melakukan sesuatu secara berulang-ulang. Dengan cara itu orang akan terbiasa, terlatih, terampil dan mampu melaksanakan sesuatu dengan baik.

Menurut Wardiman, (2000 : 17) berpendapat bahwa :

> Di dalam proses belajar mengajar dibutuhkan disiplin, disiplin dalam proses belajar mengajar di artikan sebagai suatu pola tingkah laku yang diatur sedemikian rupa menurut ketentuan yang sudah ditaati oleh semua pihak dengan secara sadar, baik pihak guru maupun pihak siswa. Mekanisme konkret dari ketaatan pada ketentuan atas tata tertib akan terlihat dari pelaksanaan prosedur, jadi langkah-langkah yang di laksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah di gariskan. Penyimpangan dari prosedur berarti suatu indikator dari pelaksanaan disiplin.

Kedisiplinan harus di tegakkan bersama oleh semua staf sekolah terutama guru BK, tujuan guru BK dalam membantu siswa yang bermasalah dan cara mengatasi kesulitan pada siswa, mengarahkan dan membimbing para siswa agar dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinyadan juga agar para siswa dapat beradaptasi dengan teman, para guru dan menaati peraturan yang telah ditetapkan sekolah. Walaupun guru BK telah berusaha mengarahkan siswa untuk bisa mengatur

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

sampai dilanggar. Kedisiplinan sangat berpengaruh besar pada prestasi belajar siswa, kebiasaan belajar yang disiplin mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Karena penilaian guru pada proses kegiatan pembelajaran meliputi penilaian kognitif, afektif dan psikomotorik.

Mengingat betapa pentingnya penanganan kedisiplinan belajar siswa, maka Dari uraian latar belakang masalah tersebut diatas, penulis mengambil inisiatif untuk mengadakan penelitian yang berjudul tentang "Penerapan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep.

B. Rumusan Masalah

Berdasarakan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep sebelum dan sesudah di berikan Penerapan teknik *Self-management* ?
2. Apakah ada pengaruh teknik *Self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah tersebut diatas, maka tujuan penelitian ini adalah :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Konsep Manajemen Diri *(Self - management)*

Konsep dasar *Self management* yang merupakan suatu teknik atau proses di mana klien di mungkinkan memilih pegangan untuk menghadapi masalah dengan mengurangi terjadinya perilaku yang bermasalah tersebut melalui pemantauan diri, penguatan diri, dan sasaran perilaku. Dimana *Self management* adalah mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi.

a. Pengertian *Self management*

Gustina Komalasari (2011:181) menyebutkan bahwa :

teknik *Self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli, konselor berperan sebagai penerima gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Menurut Yates (Indriyaningsih dkk : 2014) menyebutkan bahwa" Manajemen diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri. Selain itu menurut Cormier (Sholihah dkk, 2013), bahwa *self management* adalah suatu proses dimana kita mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Menurut Gunarsa (2004 : 223), bahwa : *self management* adalah Suatu teknik atau proses dimana klien dimungkinkan memiliki pegangan untuk menghadapi masalah dengan mengurangi terjadinya perilaku yang bermasalah tersebut melalui pemantauan diri, penguatan diri dan sasaran perilaku. Sementara menurut Boy Sudarmaji (2012 :124) menyatakan bahwa : istilah *self management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi yang dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa " Teknik *self management* merupakan suatu teknik yang di gunakan dengan memanfaatkan proses layanan konseling kelompok untuk menanamkan kemampuan mengatur diri dan mengolah rangsangan lingkungan dengan kesadaran sendiri, sebagai control dari respon terhadap lingkungan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku siswa agar menncapai kemajuan diri.

b. **Tujuan *Self management***

Self management diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. *self management* membuat seseorang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *self management* dapat diartikan sebagi suatu upaya mengelola diri sendiri kearah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang diemban dalm rangka mencapai tujuan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Menurut Apriyani, (2011 : 74) tujuan *self management* ada dua antara lain sebagai berikut :

1) Menentukan arah yang jelas , dengan adanya penggelolaan diri individu tidak akan bingung dalam menentukan sasaran perilaku yang hendak akan dirubah. Individu akan mengetahui tindakan atau perilaku apa yang harus dilakukan agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.
2) Menetapkan target. Di dalam membuat suatu rencana untuk suatu kegiatan yang mana dalam hal ini yaitu rencana untuk perubahan perilaku haruslah mempunyai target yang digunakan sebagai acuan atau pembanding yang dapat bermanfaat sebagai pemberi semangat kepada individu.

(Boy soedarmaji, 2012) tujuan *self management* adalah :

1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa proses konseling.
2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai diluar sesi konseling.
3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan dari pada teknik *self management* adalah agar individu teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak di kehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yangg tidak baik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

c. Tahap-Tahap Teknik *Self – management*

Teknik *Self management* merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segla hal yang menyangkut pikiran, pikiran, waktu, benda dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan *self management*, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien.

Mochamad Nursalim (2013 :151) menyatakan bahwa :

> ada empat teknik yang fisibel untuk diterapkan dalam melakukan strategi *self management* yaitu:
>
> 1) Pemantauan diri (*self monitoring*)
> merupakan suatu proses konseling yang mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirnya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku.
> 2) Kendali stimulus (*stimulus control*)
> digunakan untuk membantu konseli mengendalikan penyebab terjadinya suatu permasalahan yang ada.
> 3) Penghargaan diri (*self reword*)
> digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri.
> 4) Kontrak dengan diri (*self con-tracting*)
> Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri, ada beberapa langkah *self con-tracting* ini yaitu :
>
> a) Konselor membuat pembicaraan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya.
> b) Konseli menyakini semua yang ingin diubahnya.
> c) Konseli bekerja sama dengan semua keluarga untuk program *self management* -nya.
> d) Konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya.
> e) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku, dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri.

Strategi manajemen diri (*Self management*), memeiliki prosedur kerja yang sistematis berupa langkah-langkah kerja, sehingga mudah dilakukan dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

memungkinkan efektif. (Gerland Corey, 2013) merangkum pendapat beberapa ahli mengenai langkah-langkah strategi self management, yaitu : (1) Merumuskan atau menentukan tujuan, yaitu merinci perubahan perilaku yang diharapkan (2) Menjabarkan tujuan dalam perilaku sasaran, tujuan yang dirumuskan dispesifikasikan dalam perilaku sasaran, (3) Memantau diri yaitu mengamati dan merekam perilakunya secara tepat (4) Membuat rencana perubahan lanjutan.

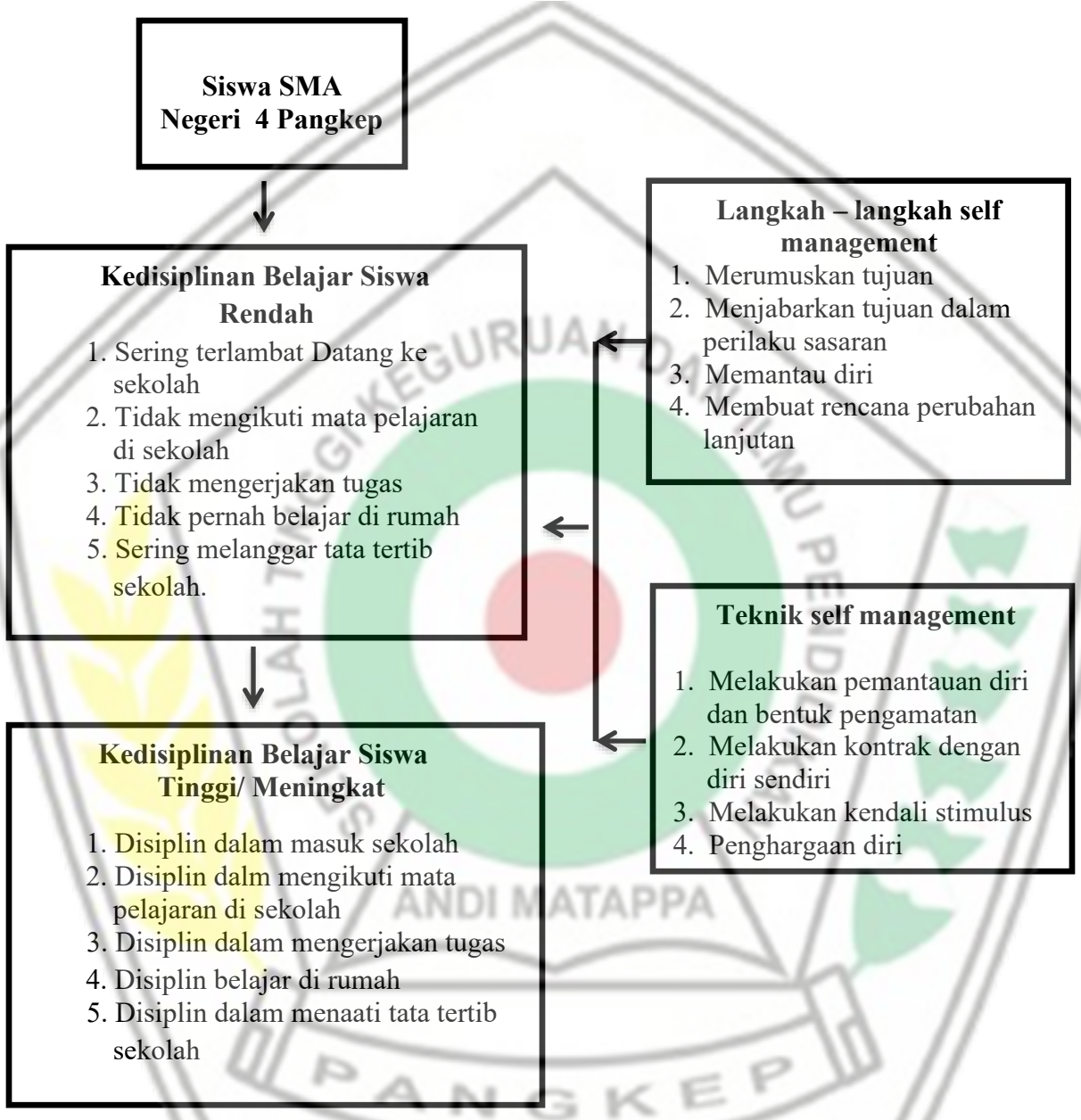
d. Manfaat *(self management)*

Kita dapat menciptakan realitas kehidupan sesui dengan misi dan tujuan hidup dengan menerapkan manajemen diri (self management). Penerapan *self management* yang baik dalam kehidupan akan membuat seseorang menikmati proses perjalanan hidup dan mampu mencapai tujuan yang diharapkan. Manfaat self management secara khusus yang dikemukakan oleh Prijaksana (2008) adalah :

1) *Self management* ment bermanfaat untuk melepaskan stress, kecemasan, ketakutan, dendam, sakit hati.
2) *Self management* juga dapat menghilangkan rasa sakit dan penyakit serta penyembuhan sendiri.
3) *Self management* yang baik akan dapat meningkatkan kreativitas seseorang.
4) Masalah dapat dipecahkan dan diselesaikan bila seseorang mampu melakukan manajemen diri (self-management).
5) *Self management* akan meningkatkan citra diri dan rasa percya diri seseorang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Hal tersebut dapat di uraikan dalam bentuk skema sebagai berikut :



Skema Kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitin

Lokasi penelitian tentang Penerapan Teknik *Self management* dalam meningkatakan kedisiplinan belajar siswa ini di laksanakan di SMA Negeri 4 Pangkep yang terletak di Kelurahan Labakkang, Kecamatan Labakkang Kab. Pangkep. Peneliti memilih lokasi ini karena sekolah tersebut masih banyak siswa yang memilki tingkat kedisiplinan belajar yang rendah.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Jenis pendekatan yang di gunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif yang banyak menuntut penggunan angka- angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data tersebut serta penampilan dari hasil data yang di peroleh.

   Menurut Sugiyono (2014 :7) bahwa :

   > penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, yang dapat di gunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen, analisis data bersifat kuantitatif deskriptif, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.

2. Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang telah di pilih peneliti adalah Pre-Eksperiment. Dengan “tujuan untuk mencari pengaruh tertentu terhadap yang di teliti. (Sugiyono, 2014) bahwa selain itu dengan eksperimen peneliti juga dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi jalannya eksperimen.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

C. Pariabel dan Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2014 : 38) bahwa :

variable penelitian adalah suatu atribut atau sifat ataupun nilai dari orang lain, obyek atau kegiatan yang mempuyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di Tarik kesimpulannya.

1. Variabel Penelitian

a. Variabel bebas atau independen (X) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini variabel bebas adalah penerapan teknik self- management.

b. Variabel terikat atau dependen (Y) adalah variable yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini variable terikat adalah meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui penggunaan *self management* dapat di gunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa dengan memberikan treatmen dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan rencana penelitian yang telah di tentukan. Desain yang di gunakan dalam penelitian ini di tunjukkan sebagai berikut :

Pre-test	Treatment	Post-test

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

T1 → X → T2

Keterangan :

T1 (pre -test) : pengukuran pertama tentang tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberi perlkauan

X (Treatment) : Treatment atau perlakuan (teknik self management)

T2 (Post- test) : Pengukuran kedua setelah di beri perlakuan

(Sugiyono, 2013)

Adapun prosedur penelitian, mulai dari subyek penelitian, angket sebelum perlakuan, perlakuan berupa penerapan teknik *Self management* dengan judul pentingnya hidup disiplin dalam belajar dan angket setelah perlakuan sebagai berikut :

1) Perlakuan subyek eksperimen dilakukan terhadap siswa SMA Negeri 4 Pangkep.
2) Pemberian angket sebelum perlakuan terhadap subyek pemilihan yang di beri tentang penerapan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Pangkep.
3) Pemberian perlakuan berupa layanan Konseling kelompok dengan judul pentingnya hidup disiplin dalam belajar.
4) Pemberian angket setelah perlakuan terhadap subyek tentang penerapa *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

D. Definisi Operasional Variabel

1.. Teknik *Self management* adalah suatu teknik yang di gunakan dengan memanfaatkan proses layanan konseling kelompok untuk menanamkan kemampuan mengatur diri dan mengolah rangsangan lingkungan dengan kesadaran sendiri, sebagai control dari responnya terhadap lingkungan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku siswa

2. Kedisiplinan belajar adalah suatu sikap yang perlu di tanamakan dan di kembangkan oleh siswa dalam aktivitas belajar yang ditunjukkan dengan perbuatan yang mematuhi tata tertib yang berlaku di tempat ia berada baik itu disekolah maupun di rumah sehingga ia mampu membuktikan bahwa ia dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya guna pembentukan watak yang baik dan selalu bergerak ke arah yang lebih maju sehingga dapat tercapainya prestasi belajar yang memuaskan.

   Dengan indikator kedisiplinan belajar yaitu : 1) Disiplin dalam masuk sekolah, 2) disiplin dalam mengikuti pelajaran di sekolah, 3) disiplin dalam mengerjakan tugas 4) disiplin belajar di rumah dan 5) disiplin dalam menaati tata tertib sekolah

E. Populasi dan Sampel

Dalam pengumpulan data agar lebih efektif dan efisien, maka seorang penulis harus lebuh dahulu mengetahui apa yang dimaksud populasi dan sampel.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

1. Populasi

Menurut (Martono Nanang, 2010) menyatakan bahwa" Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita temukan". Sedangkan,

> Menurut Sukmadinata (2011: 250) mengemukakan bahwa :
>
> populasi adalah kelompok besar dan wilayah dan wilayah yang menjadi lingkup peneliti, pada siapa yang akan diteliti atau unit di mana pengukuran dan inferensi akan di lakukan (individu, kelompok, atau organisasi), sedang penggunaan karakteristik merujuk pada apa yang akan diteliti.

Dimana populasi juga merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang menjadi kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berkaitan dengan hal ini, maka populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI. Alasan pemilihan kelas XI yaitu karena dikelas ini siswa yang tingkat kedisiplinanya masih rendah dan siswa masih sering melanggar tata tertib di sekolahnya berdasarkan informasi dari guru bimbingan dan konseling, selain itu mengapa bukan kelas X yang dipilih dalam penelitian ini karena kelas tersebut masih belum terlihat tingkat kedisiplinannya karena masih siswa baru, begitupun dengan kelas XII yang sementara mempersiapkan untuk ujian. Jadi dalam hal ini guru BK dan pihak sekolah berinisiatip untuk memberikan kesempatan untuk meneliti kelas XI di SMA Negeri 4 Pangkep. Tahun Ajaran 2019/2020.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

BAB IV
HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang "Penerapan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 4 Pangkep". Adalah data berupa hasil analisis angket pretest, posttest dan observasi yang diuraikan sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Data hasil angket yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan program SPSS Version 21 maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.1 Analisis Statsitik Hasil Angket

Statistics

		Pretest	posttest
N	Valid	31	31
	Missing	0	0
Mean		61.0000	88.1290
Std. Error of Mean		1.86017	1.61361
Median		58.0000	91.0000
Mode		75.00	84.00
Std. Deviation		1.035701	8.98422
Variance		107.267	80.716
Skewness		-.122	-.789
Std. Error of Skewness		.421	.421
Kurtosis		-.950	.320
Std. Error of Kurtosis		.821	.821
Range		34.00	37.00
Minimum		41.00	63.00
Maximum		75.00	100.00
Sum		1891.00	2732.00

Sumber : Lampiran 11

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Dari data angket pretest yang ditunjukkan oleh 31 responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 1891 nillai rata-rata (mean) 61,00, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 58,00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 75,00, nilai tertinggi 75 dan nilai terendah adalah 41, simpangan baku (standar deviasi) adalah 1,035 dan variansi 107,26.

Data hasil angket posttest yang ditunjukkan oleh 31 orang responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 2732 nilai rata-rata (mean) 88,12, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 91,00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 84, nilai tertinggi adalah 100 dan nilai terendah adalah 63, simpangan baku (standar deviasi) adalah 8,98 dan variansi 80,716.

2. Analisis Persentase Tabulasi Hasil Angket

Persentase digunakan untuk mengukur perilaku kedisiplinn belajar siswa, hasil angket setelah diberikan skor dikategorikan dan dipersentasekan. Selanjutnya jika hasil data pretest tersebut dikelompokkan kedalam lima kategori skor yang paling tinggi diperoleh siswa adalah 100 dan skor yang paling rendah diperoleh siswa adalah 25 dan hasil data posttest tersebut dikelompokkan ke dalam lima kategori sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Tabel 4.2 Analisis Persentase Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Interval	Kategori	Pretest		Posttest		Selisih	
		F	%	F	%	F	%
85 – 100	Sangat Tinggi			18	58,06%	18	58,06%
70 – 84	Tinggi	8	25,80%	12	38,70%	4	12,90
55 – 69	Sedang	16	51,61%	I	3,22%	15	48,38%
40 – 54	Rendah	7	22,58%	-	-	7	-
25 – 39	Sangat Rendah		-	-	-	-	-
		31	100%	31	100%		

Sumber lampiran 5 dan 6

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa persentase hasil angket pretest atau sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Self Management* maka kedisiplinan belajar siswa berada pada kategori " Tinggi" dengan kelas interval 70-84terdapat 8 orang siswa atau 25,80%. Siswa yang tergolong dalam kategori "Sedang" terdapat 16 orang siswa atau 51,61% dan siswa yang tergolong dalam kategori "Rendah" terdapat 7 orang siswa atau 22,58%,

Sedangkan hasil tabel angket posttest dapat dilihat bahwa rata-rata hasil angket posttest atau setelah diberikan perlakuan berupa teknik *Self Management* tidak terdapat lagi siswa pada persentase kategori "Sangat tinggi" terdapat 18 orang siswa atau 58,06%. dalam kategori "tinggi" terdapat 12 orang siswa atau 38,70%, persentase kategori "Sedang" terdapat 1 orang siswa atau 3,22%, rata-rata hasil angket berada pada kelas interval 64-82 dengan kategori "Tinggi" terdapat 7 orang atau 22,58%,

Dari tabulasi distribusi frekuensi angket pretest dan posttest terlihat pada tabel 4.1 bahwa berdasarkan Perolehan mean pada pretest diperoleh 61,00 nilai ini berada pada interval 55-69 dengan kategori sedang. Sedangkan hasil angket

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

setelah perlakuan mendapatkan nilai 88,12 berada pada interval 85-100 dengan kategori sangat tinggi, jadi dari hasil angket yang diperoleh menunjukkan adanya perbedaan tingkat kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah perlakuan rata-rata meningkat pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut di atas maka menjawab pernyataan rumusan masalah bahwa gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan teknik self management berada pada taraf "Rendah" akan tetapi setelah diberikan teknik self management meningkat menjadi "Sangat tinggi"

b. Hasil Observasi

1. Persentase hasil observasi perindividu

Dari hasil observasi yang dilakukan selama pelaksanaan teknik *self management* dapat diketahui bahwa peningkatan jumlah persentase setiap individu ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kemajuan yang positif dalam hal keaktifan pelaksanaan teknik *self management.* Hal ini menandakan bahwa siswa antusias dalam mengikuti teknik *self management,* meskipun masih ada siswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Adapun hasil rekapitulasi hasil observasi selama melakukan teknik *self management* perindividu adalah sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Observasi Perindividu

No	Pertemuan						Rata-Rata	
	I		II		III			
	F	%	F	%	F	%	f	%
1	6	60%	8	80%	9	90%	23	74,19
2	6	60%	7	70%	8	80%	22	70,96
3	7	70%	7	70%	8	80%	22	70,96
4	7	70%	7	70%	8	80%	22	70,96
5	6	60%	6	60%	6	60%	20	64,51
6	5	50%	7	70%	6	60%	18	58,06
7	4	40%	5	50%	6	60%	15	48,38
8	4	40%	6	60%	7	70%	17	54,83
9	5	50%	6	60%	7	70%	18	58,06
10	8	80%	9	90%	9	90%	26	83,87
11	8	80%	8	80%	10	100%	26	83,87
12	7	70%	8	80%	9	90%	24	77,41
13	7	70%	7	70%	10	100%	24	77,41
14	7	70%	7	70%	10	100%	24	77,41
15	6	60%	6	60%	8	80%	20	64,51
16	7	70%	7	70%	9	90%	23	74,19
17	7	70%	7	70%	10	100%	26	83,87
18	6	60%	6	60%	7	70%	19	61,29
19	5	50%	5	50%	8	80%	18	58,06
20	4	40%	5	50%	7	70%	16	51,61
21	4	40%	4	40%	7	70%	15	48,38
22	5	50%	7	70%	7	70%	19	61,29
23	8	80%	8	80%	10	100%	26	83,87
24	8	80%	8	80%	10	100%	26	83,87
25	7	70%	8	80%	8	80%	32	74,19
26	6	60%	6	60%	8	80%	20	64,51
27	6	60%	6	60%	7	70%	19	61,29
28	7	70%	7	70%	8	80%	22	70,96
29	7	70%	7	70%	8	80%	22	70,96
30	6	60%	8	80%	7	70%	21	67,74
31	5	50%	5	50%	9	90%	22	70,96

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

DAPTAR PUSTAKA

Abdul Hadis, 2012. Kedisiplinan Siswa *http// www,gurumtanu,blogspot. com* diakses pada tanggal 09 januari 2015

Ahmad Prawirasentono, 2004. *Psikologi Belajar,* PT Rineka Cipto, Jakarta

Arif Tiro, 2004. *Dasar-dasar statistik*. Makassar UNM

Budiman, 2010. Teknik *Self-mangement* dalam *Mereduksi Body Dysmosphic Disorder*, Di peroleh 27 Januari 2016 *http//file/TEKNIK SELF MANAGEMENT,Pdf*

Boy Sudarmaji, 2012. Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (*Self-management*) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar Pada Kelas VIII E MTS AI Rosyid Dander –Bojonegoro. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Vol. 13. No. 1, Juli 2012*

Gerland Corey, 2013. *Teori Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung : Repika Aditama

Gunarso, 2004 . *Pekembangan Karakter Peserta Didik,* Indeks. Jakarta

Gustina Komalasari, 2011. *Teknik Konseling*, Indeks. Jakarta

Hurlock, 2010. *Psikologi Perkembangan*, Erlangga, Surabaya

Indriyaningsi dkk, *2014. Penerapan Teori Behavioral dengan Teknik self-managemenet untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 4 singgaraja e- jurnal undikno tunuseu Bimbingan Konseling volume : 2 No. 1, Tahun 2014.*

Kusnadi, 2011, *Pengaruh penerapan Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatakan Kemandirian Siswa Dalam Belajar* di SMP Negeri 33 Makassar, Tesis Makassar Universitas Negeri Makassar.

Martono Nanag, 2016. Penyebab Anak Terlambat Masuk Sekolah *http//Jarassih com/pendidikan/penyebab-anak-terlambat-masuk-sekolah diakses tanggal 8 Februari 2016*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

Retnowulan dan warsito, 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri *(Self-management)* Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban *Broken Home, Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013. 335-340*

Rudiyanto, 2006. *Peningkatan Etos Kerja.* Maestro, Bandung

Shalihah, dkk. 2013 . *Penerapan Strategi Self-management Untuk Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Paley* kelas IV Sdib – D Ypac, Surabaya

Slameto, 2003., Motivasi Belajar : Pengertian Belajar *http//muzzam wordpress com/,* diakses 8 mei 2015

_____, 2005. Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya, Edisi Revisi, Rineka Cipt, Jakarta

Sudarmaji, 2012 *, Model-Model Pembelajaran kooperatif,* Depdikbud, Surakarta

Suharsimi Arikunto, 2001. *Manajemen Pengajaran,* Rineka Cipta, Jakarta

_____, 2004. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipt

Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan, Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R dan D*, Bandung : Alpabeta. Cet. Ket 19

_____, 2014, *Model-Model Pembelajaran Kooperatif*, Depdikbud, Surakarta

Sukadji, 2002, *Metodologi Penelitian Pendidikan,* Bumi Aksara, Jakarta

Sukmadinata, 2007. *Bimbingan dan Konseling Dalam Praktek Mengembangkan Potensi dan Kepribadian Siswa*. Maestro, Bandung

UUD Pendidikan, 2003. *Pengembangan Kemampuan dan pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat*. Jakarta

Winataputra, 2008. *Strategi Belajar Mengajar* (Proyek Peningkatan Mutu Guru SD setara D II . Jakarta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

DOKUMENTASI



Gambar Penjelasan Cara Pengisian Angket Uji Coba
Hari/Tanggal : Rabu, 14 Agustus 2019
Pukul : 10.15
Tempat : Ruang Kelas XI MIA 1



Gambar Pengisian Angket Uji Coba
Hari/Tanggal : Rabu, 14 Agustus 2019
Pukul : 10.15
Tempat : Ruang Kelas MIA 1

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw

RIWAYAT HIDUP



RISKA KAMELIA dilahirkan pada tanggal 10 Ocktober 1992 di Jln. Bontowa Kec. Labakkang. Putri Kedua dari tiga bersaudara, anak dari pasangan Syamsul Keni dan Radeng.B. Alamat: Kmp. Coppeng-coppeng Kecamatan Labakkang Kabupaten Pangkajene, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Warga Negara (Makassar/Indonesia).

Awal pendidikan di mulai Pada tahun 2002 diterima sebagai siswa SD NEGERI 08/18 Bontowa, dan lulus pada tahun 2005.

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP NEGERI 1 LABAKKANG pada tahun 2005 dan dinyatakan lulus pada tahun 2008.

Dan melanjutkan pendidikan di SMA NEGERI 1 BUNGORO dengan jurusan IPS pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2011.

Pada tahun 2015 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang Strata Satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/jq-zfzmXMCeMEDYVHan-vw