PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI SMAS SEMEN TONASA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

MUSTIKA RAHAYU
920862010017

BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul : PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI SMAS SEMEN TONASA

Atas Nama Saudari:

Nama	: MUSTIKA RAHAYU
NIM	: 920862010017
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti telah memenuhi persyaratan untuk di pertahankan dalam ujian skripsi.

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF S.Pd.,M.Pd	A.AZTRI FITHRAYANI ALAM, S.H.,S.Pd.

Diketahui Oleh:

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

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi sekolah tinggi keguruan dan ilmu pendidikan (STKIP) andi matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM,SH.MH

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua : Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris : A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH (.....)

Penguji :1. Nurhidayatullah D, S.Pd.,M.Pd (.....)

2. A.Muh. Ramadhan AS, S.Pd.,M.Pd (.....)

Pembimbing : 1. Ahmad Yusuf S.Pd., M.Pd (.....)

2. A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., MH (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mustika Rahayu

NIM : 920862010017

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Di Smas Semen Tonasa

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila di kemudia hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 10 Mei 2024

Yang membuat Pernyataan.



Mustika Rahayu
920862010017

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

MOTTO

Segala Jerih Payah Akan Menghasilkan Hasil Yang Manis Di masa Depan

(Mustika rahayu)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

ABSTRAK

Mustika Rahayu, 2024. Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Di SMAS Semen Tonasa. Skripsi, Dibimbing oleh Ahmad Yusuf, dan A. Aztri Fithrayani Alam, Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Di Smas Semen Tonasa. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimanakah gambaran penerapan Teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa, (2) Bagaimana gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *self management* di SMAS Semen Tonasa, dan (3) Apakah ada pengaruh penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa. Tujuan penelitian ini yaitu: (1) Untuk mengetahui gambaran penerapan Teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa, (2) Untuk mengetahui gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management,* dan (3) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian ekperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 119 siswa dengan sampel penelitian 18 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampel.* Pengumpulan data dengan menggunakan intrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial, yaitu z.

Hasil penelitian menujukkan bahwa: (1) Gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMAS Semen Tonasa dilakukan dengan berpedoman pada scenario yang telah disusun dan disesuaiakan dengan tahapan teknik *self management* yang diterapkan. Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan teknik *self management* yaitu: *self monitoring*, *self contracting*, dan *self control*, (2) Gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa SMAS Semen Tonasa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self management* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan teknik *self management* berada pada kategori tinggi. (3) Penerapan Teknik *self management* menggunakan konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di SMAS Semen Tonasa. Artinya penggunaan teknik *self management* ini efektif di gunakan pada siswa di SMAS Semen Tonasa dalam hal meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Kata Kunci : *self management*, Kedisiplinan Belajar

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

KATA PENGANTAR

Asssalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi di lingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

1. Hj Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari
2. A. Zam Immawan Alam, SH,. MH. Selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu pendidikan (STKIP) Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd,. M.Pd selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling (BK) yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. Ahmad Yusuf, S.Pd,. M.Pd dan A. Aztri Fithrayani Alam, S.H., S.Pd., M.H masing-masing sebagai pembimbing pertama dan kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap dosen STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa di ucapkan terima kasih dan penghormatan kepada ayahanda zainal dan ibunda nur intan yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

7. Teristimewa kepada suami yang tak kalah penting kehadirannya Arman terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Terima kasih telah menjadi rumah pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung dan menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberi semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
8. Ucapan terimakasih untuk sahabat-sahabat saya yang telah membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi.
9. Teman-teman Mahasiswa (i) Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa Pangkep, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu namun telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu di sempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengaharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Amiin.

Pangkajene, 10 Mei 2024

Mustika Rahayu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Kelas X SMAS Semen tonasa Tahun Pelajaran 2023Error: Reference source not found

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Error: Reference source not found

Tabel 3.3 Gradasi jawaban Angket skala likert Error: Reference source not found

Tabel 3.2 Kategori Hasil Angket Error: Reference source not found

Tabel 4.1: Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Error: Reference source not found

Tabel 4.2 Analisis persentase distribusi frekuensi hasil angket sebelum dan sesudah di berikan teknik self management dalam bimbingan kelompokError: Reference source not found

Tabel 4.3 Hasil tabel ranks dengan menggunakan uji wilcoxon Error: Reference source not found

Tabel 4.4 Hasil statistik melalui uji wilcoxon Error: Reference source not found

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir_____21

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skenario Pelaksanaan Error: Reference source not found

Lampiran 2. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku kedisiplinan belajar siswa Error: Reference source not found

Lampiran 3 Angket Uji Coba Error: Reference source not found

Lampiran 4. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku kedisiplinan belajar siswa Error: Reference source not found

Lampiran 5 Angket Pretest-posttest Error: Reference source not found

Lampiran 6 Tabulasi angket uji coba Error: Reference source not found

Lampiran 7 Hasil Tabulasi Pre-Test Error: Reference source not found

Lampiran 8 Hasil Tabulasi Post-Test Error: Reference source not found

Lampiran 9 Lembar Observasi 70

Lampiran 10 Perssentase hasil Observasi individu & Kelompok 73

Lampiran 11 Uji Coba 74

Lampiran 12 statistik skor analisis deskriptif 75

Lampiran 13 Dokumentasi 76

Surat Usulan Perbaikan Seminar Proposal 80

Surat Usulan Perbaikan Ujian Hasil 81

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Surat Usulan Perbaikan Seminar Tutup 82

Surat Keterangan Perbaikan Seminar Proposal Penelitian 83

21. Surat Keterangan Perbaikan Ujian Hasil Penelitian 84

22. Surat Keterangan Validasi Instrumen 85

23. Validasi Instrumen 86

24. Surat Rekomendasi Izin Penelitian 98

25. Surat Keterangan Penelitian 99

26. Riwayat Hidup 100

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI iv

MOTTO v

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI vi

ABSTRAK vii

KATA PENGANTAR ix

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xix

BAB I PENDAHULUAN Error: Reference source not found

A. LATAR BELAKANG Error: Reference source not found

B. RUMUSAN MASALAH Error: Reference source not found

C. TUJUAN PENELITIAN Error: Reference source not found

D. MANFAAT HASIL PENELITIAN Error: Reference source not found

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS Error: Reference source not found

A. Kajian pustaka Error: Reference source not found

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

B. KERANGKA PIKIR Error: Reference source not found

C. Hipotesis Error: Reference source not found

BAB III METODE PENELITIAN Error: Reference source not found

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian Error: Reference source not found

B. Variabel dan Desain Penelitian Error: Reference source not found

C. Definisi Operasional Error: Reference source not found

D. Lokasi dan Waktu Penelitian Error: Reference source not found

E. Populasi Dan Sampel Error: Reference source not found

F. Teknik Pengumpulan Data Error: Reference source not found

G. Teknik Analisis Data Error: Reference source not found

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Error: Reference source not found

B. PEMBAHASAN Error: Reference source not found

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN Error: Reference source not found

A. KESIMPULAN Error: Reference source not found

B. SARAN Error: Reference source not found

DAFTAR PUSTAKA

Error: Reference source not found

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kedisiplinan dalam proses pendidikan sangatlah diperlukan karena bukan hanya untuk menjaga kondisi atau suasana belajar agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar, tetapi juga untuk menciptakan pribadi yang kuat bagi setiap siswa. Kedisiplinan juga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu. Dengan adanya kedisiplinan, maka individu akan mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Salah satu tempat yang bisa membentuk individu untuk berperilaku disiplin adalah sekolah.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan untuk mendidik siswa menjadi individu yang memiliki kedisiplinan, kecerdasan dan berakhlak mulia (Syarifuddin, 2013). Kedisiplinan di sekolah penting untuk melatih siswa menjadi pribadi yang bertanggung jawab, mandiri, mampu mengatur dan mengontrol setiap perilaku. Menurut Asim (2016) kedisiplinan yaitu suatu situasi yang tercipta dan dibentuk dari serangkaian perilaku yang menampilkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, atau keterkaitan terhadap suatu aturan tata tertib.

Perilaku disiplin berkaitan dengan cara belajar individu, individu yang disiplinnya tinggi, maka hasil belajarnya cenderung mencapai nilai ketuntasan minimal, individu akan lebih teratur dan terjadwal dalam belajar, dan dengan disiplin yang tinggi individu akan mencapai keberhasilannya dalam menggapai cita-cita. Sebaliknya, tanpa kedisiplinan, siswa tidak bisa mengikuti pelajaran

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

dengan baik sehingga akan ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Menurut Rahmawati (2019) perilaku siswa yang nampak mengenai pelanggaran disiplin belajar diantaranya tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan berbagai alasan, baik itu malas mencatat, terlambat masuk kelas, serta membuat gaduh di kelas. Sejalan dengan pendapat Blogs (2018) yang menyatakan bahwa berbagai jenis pelanggaran disiplin belajar antara lain, tidur saat guru menjelaskan, tidak membawa perlengkapan belajar, tidak meminta izin saat keluar kelas, terlambat mengikuti pelajaran, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, bahkan menyontek tugas teman. Pelanggaran yang terjadi seringkali di anggap hal biasa bagi sebagian orang termasuk siswa itu sendiri dan tidak mudah untuk memperbaiki keadaan yang demikian akibatnya akan berdampak buruk bagi prestasi belajar siswa.

Dampak dari kurangnya kedisiplinan belajar menurut Agustina (2018) adalah prestasi belajar siswa menurun, bergantung pada teman ketika tugas yang diberikan oleh guru tidak selesai, nilai rata-rata lebih rendah, serta tidak memahami pelajaran karena tidak tepat waktu mengikuti pelajaran. Kedisiplinan belajar rendah berhubungan dengan nilai rata-rata yang rendah, kehadiran di kelas menurun, kinerja pada tugas lebih rendah, dan prestasi di kelas juga lebih rendah. Di era globalisasi sekarang ini di sekolah-sekolah hampir 70% kedisiplinan belajar yang dimiliki oleh peserta didik sangat rendah. Dikatakan demikian karena banyaknya siswa yang tidak mentaati aturan yang berlaku di sekolah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang telah dilakukan oleh peneliti di SMAS semen tonasa 14 juli 2023, ternyata terdapat siswa yang mengalami masalah kedisiplinan belajar. Adapun ciri-cirinya yaitu, tidak pernah belajar di rumah, tidak mengerjakan tugas, menyalin tugas teman, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain dari pada mengerjakan tugas. Dari permasalahan yang dihadapi siswa, maka permasalahan disiplin belajar ini perlu diberikan bantuan untuk membimbing siswa sebagai upaya dalam meningkatkan kedisiplinan belajar dan secara sadar siswa mampu berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri tanpa paksaan dari orang lain melalui latihan-latihan untuk mengubah kebiasaannya dalam menerapkan disiplin belajar. Adapun salah satu cara untuk merubah perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan belajar dengan menggunakan teknik *self-management. Manajement* diri atau *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya (Nuvitasari 2015:1). Menurut Komalasari (2016) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Uno (Asrianti, 2016), mengemukakan bahwa defenisi konseptual *self management* yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya. Adapun ciri ciri kedisiplinan belajar Menurut johari (2014) sebagai berikut : Memiliki waktu belajar yang teratur, Belajar dengan menyicil (sedikit demi sedikit), Menyelesaikan tugas pada waktunya, Belajar dalam suasana yang mendukung.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan *self-management* efektif mampu meningkatkan disiplin belajar siswa, dimana dalam teknik ini menekankan pada konseling untuk mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik. Hal ini yang menjadikan siswa menjadi lebih disiplin dalam belajar dan prestasi belajar siswa lebih baik dan maksimal, sehingga *Self-management* dapat dapat dikatakan sebagai Teknik yang efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di SMA negeri 5 enrekang.

Ada juga hasil penelitian yang membuktikan bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan kediplinan belajar siswa telah banyak dilakukan, di antaranya penelitian Anugrah Agustina (2020) menyatakan penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMA negeri 26 makassar.

Berdasarkan permasalahan inilah yang mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian mengenai “Penerapan Teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS semen tonasa”.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka diidentifikasikan beberapa masalah yang ditemui dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimanakah gambaran penerapan Teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa ?
2. Bagaimana gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan Teknik *self management* di SMAS Semen Tonasa ?
3. Apakah ada pengaruh penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian yaitu;

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan Teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self management*
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

D. MANFAAT HASIL PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Mahasiswa

Menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam bagaimana bentuk dan faktor penyebab untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMAS Semen Tonasa

b. Bagi Dosen

Dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengkaji kedidiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa

c. Bagi peneliti

Sebagai bahan acuan dan referensi untuk mengkaji lebih dalam tentang kedisiplinan belajar siswa di SMAS Semen Tonasa.

2. Manfaat praktisi

a. Bagi siswa

Penelitian ini menambah pengetahuan tentang cara meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

b. Bagi guru

Sebagai bahan masukan bagi guru bimbingan dan konseling di SMAS Semen Tonasa, untuk dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

c. Bagi sekolah

Dapat menjadikan siswa memiliki *control* diri yang baik dalam mengendalikan diri secara optimal sehingga menghasilkan lulusan yang memiliki management diri yang baik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS

A. Kajian pustaka

1. Konsep Dasar Kedisiplinan Belajar

a. Pengertian kedisiplinan Belajar

Kedisiplinan belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangkah mencapai tujuan pembelajaran. Apabila seorang siswa tidak memiliki sikap disiplin maka akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Menurut Sukmanasa, (2016) penunjang terhadap keberhasilan belajar siswa. Disiplin mengarahkan kegiatan secara teratur, tertib, dan rapi sebab keteraturan ikut menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan belajar. Sedangkan menurut Prijodarminto (Sukmanasa, 2016) Disiplin Belajar adalah sebuah kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses belajar siswa dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan atau ketertiban. Menurut Hidayat (Febriyanto 2020) kedisiplinan belajar adalah ketaatan peserta didik terhadap peraturan yang ditetapkan selama kegiatan belajar mengajar disekolah. Indikator yang diukur adalah: (1) ketepatan masuk dan pulang sekolah, (2) ketaatan dalam menggunakan pakaian dan atribut sekolah, (3) ketepatan dalam mengerjakan tugastugas sekolah, dan (4) kepatuhan terhadap perintah guru. Elizabet B.Hurlock (Yasin F, 2014) menjelaskan bahwa kedisiplinan berasal dari kata disiplin yang sama dengan “disciple”, yakni seorang yang belajar dari atau secara suka rela mengikuti seorang pemimpin. Orang tua

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

dan guru merupakan pemimpin dan anak merupakan murid yang belajar dari mereka cara hidup yang menuju kehidupan yang berguna dan bahagia jadi disiplin merupakan cara masyarakat (sekolah) mengajar anak prilaku moral yang disetujui kelompok

Menurut Arikunto (2014) kedisiplinan belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran. Menurut E. Mulyasa (2013) , kedisiplinan belajar ialah suatu keadaan tertib, dimana orang-orang (siswa) tergabung dalam suatu proses pembelajaran tunduk pada peraturan-peraturan yang telah ditetapkan dengan kesadaran diri sendiri tanpa ada paksaan, baik peraturan secara tertulis maupun tidak tertulis dalam perubahan tingkah laku. Menurut Siska (2017), Kedisiplinan belajar juga diartikan sebagai suatu kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui serangkaian proses sikap dan perilaku siswa yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban, maka perilaku dan sikap yang ditunjukkan merupakan perilaku dan sikap yang sesuai dengan yang diharapkan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar adalah Kedisiplinan belajar diartikan sebagai sebuah kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses belajar siswa dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan atau ketertiban.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

b. Aspek-askep Kedisiplinan Belajar

Aspek kedisiplinan menurut Soegeng Prijodarminto dalam Tu'u (2014), meliputi 3 aspek yakni: 1) aspek sikap mental (mental attitude) yang merupakan sikap taat dan tertib sebagai pengembangan latihan, pengendalian pikiran dan pengendalian watak 2) aspek pemahaman mengenai aturan perilaku dan norma, sehingga menumbuhkan pengertian dan kesadaran bahwa ketaatan akan aturan dan norma tersebut merupakan syarat mutlak untuk mencapai keberhasilan 3) aspek sikap dan kelakuan secara wajar yang menunjukkan kesungguhan hati untuk menaati segala hal dengan cermat dan tertib. Sedangkan indikator kedisiplinan belajar yang menunjukkan pergeseran/perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikutidan menaati peraturan sekolah yang meliputi: a) dapat mengatur waktu belajar di rumah b) rajin dan teratur belajar c) perhatian yang baik saat belajar di kelas d) ketertiban diri saat belajar di kelas.

Tu'u(2014) mengemukakan aspek kedisiplinan terdiri dari 3 sub aspek dengan indikator disiplin belajar meliputi: 1) Kepatuhan mengikuti proses belajar mengajar dengan indikator, a) mendengarkan guru saat pelajaran sedang berlangsung dan disiplin menggunakan waktu dengan baik saat guru menjelaskan pelajaran b) tidak meninggalkan kelas saat pelajaran berlangsung, sampai pelajaran berakhir c) mengerjakan tugas dengan baik penuh kedisiplinan dan tanggung jawab dalam mengerjakannya. 2) kepatuhan pada tata tertib sekolah dengan indikator, a) datang ke sekolah tepat waktu sesuai waktu yang ditentukan b) menaati peraturan dan tata tertib yang telah dibuat oleh pihak sekolah c) bersikap hormat dan santun pada semua warga sekolah. 3) Ketaatan pada jam belajar dengan indikator meliputi a)

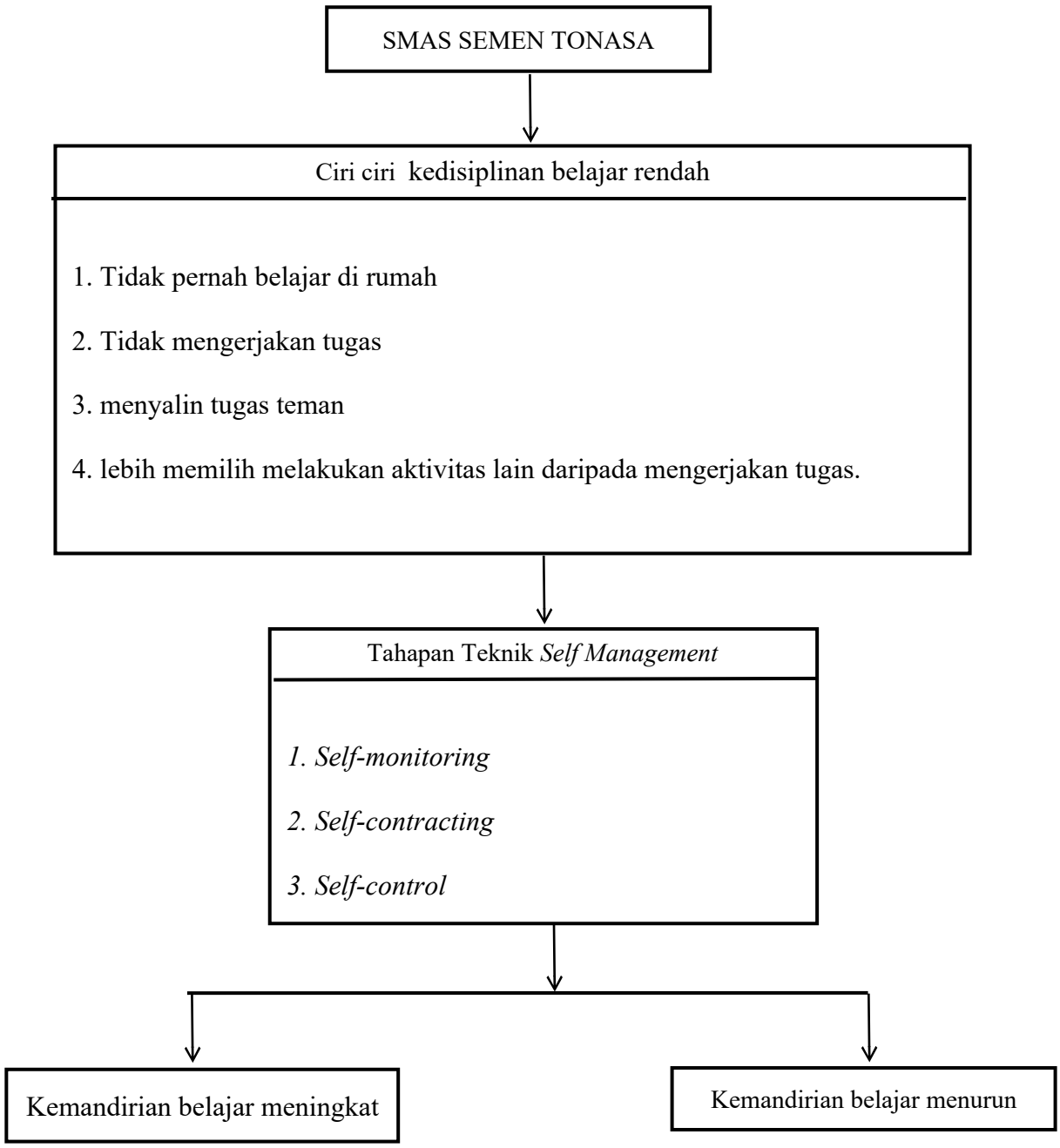
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

B. KERANGKA PIKIR

Disiplin Belajar adalah sebuah kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses belajar siswa dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan atau ketertiban Prijodarminto (Sukmanasa, 2016). Adapun kedisiplinan belajar yang dimaksud oleh peneliti berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dengan peserta dikelas X di SMAS Semen Tonasa Tanggal 14 juli 2023 adalah meningkatkan kedisiplinan belajar. Ada juga hasil penelitian yang membuktikan bahwa self management dapat meningkatkan kediplinan belajar siswa telah banyak dilakukan, di antaranya penelitian Anugrah Agustina (2020) menyatakan penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di sma negeri 26 makassar. Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan sebuah upaya yang komprehensif salah satunya yaitu dengan menggunakan. teknik *self management*. *Self management* termasuk dalam pendekatan *behavior* yang memperlajari perilaku yang terjadi pada individu, pendekatan *behavior* bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang salah dan membentuk tingkah laku baru. Menurut Suwardani dkk, (2014) mengartikan *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelolah dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Menurut Alamri (2015) *self management* adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Adapun bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Kerangka pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

C. Hipotesis

Bersadarkan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: kedisiplinan belajar rendah

H_0 = Pemberian teknik *self management* tidak berpengaruh terhadap tingkat kedisiplinan belajar rendah pada siswa kelas X di SMAS Semen Tonasa

H_1 = Pemberian teknik *self management* berpengaruh terhadap tingkat kedisiplinan belajar rendah pada siswa kelas X di SMAS Semen Tonasa

Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh penerapan teknik self management terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantiatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain one group pretes-postest. Data penelitian yang digunakan berupa angka-angka dan analisis, sehingga disebut metode kuantitatif. Analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2013). Dan jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2017).

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Dalam hubungannya variabel dibedakan menjadi variabel Independen atau variabel bebas, dan variabel dependen atau variabel terikat.

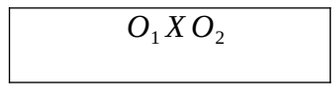
a. Teknik *self management* sebagai variable bebas (independen)

b. Meningkatkan kedisiplinan belajar sebagai variable terikat (dependen)

2) Desain Penelitian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Desain pada penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretest,* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat mengetahui gambaran kedisiplinan belajar pada siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono 2013). Desain ini digambarkan sebagai berikut:



(Sugiyono, 2013**)**

Keterangan :

O_1 = Nilai *Pretest* (Sebelum diberikan teknik *self management*)

X = Perlakuan (teknik*self management*)

O_2 = Nilai *posttest* (Setelah diberikan teknik *self management*)

C. Definisi Operasional

1. Teknik *Self Management* adalah proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya, *Self Management* sebagai control dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri. Adapun langkah-langkah teknik self management yaitu : *Self-monitoring, Self-contracting, Self-control, Self-reward*

2. Kedisiplinan belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangkah mencapai tujuan pembelajaran. Apabila seorang siswa tidak memiliki sikap disiplin maka akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Adapun ciri ciri kedisiplinan belajar rendah yaitu ; tidak tepat waktu mengikuti pelajaran, bolos

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

saat pelajaran berlangsung, tidak meminta izin pada saat tidak mengikuti pelajaran, menyalin tugas teman serta lebih memilih melakukan aktivitas lain dari pada mengerjakan tugas.

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAS Semen Tonasa Jl. Majennag Tonasa 1, Tonasa, Kec. Balocci, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Peneliti bermaksud mengadakan penelitian dilokasi tersebut dikarenakan berdasarkan observasi yang pernah peneliti lakukan di lokasi itu, peneliti menemukan bahwa dilokasi tersebut terdapat permasalahan sesuai dengan apa yang akan peneliti teliti yaitu ciri ciri kedisiplinan belajar rendah yaitu ; tidak tepat waktu mengikuti pelajaran, bolos saat pelajaran berlangsung, tidak meminta izin pada saat tidak mengikuti pelajaran, menyalin tugas teman serta lebih memilih melakukan aktivitas lain dari pada mengerjakan tugas.‘’penerapan teknik *self management* ‘’ sebagai variabel bebas (x) dan ‘’meningkatkan kedisiplinan belajar siswa’’ sebagai variabel terikat (y).

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024. Penelitian dilakukan pada bulan januari di SMAS Semen Tonasa.

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generelisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

penelitian ini adalah seluruh kelas X di SMAS Semen Tonasa. Jumlah populasi sebanyak 119 orang. Berdasarkan rekomendasi konselor sekolah khususnya yang mengampu kelas X. Adapun ciri-ciri populasi penelitian adalah sebagai berikut:

a. Siswa aktif bersekolah
b. Siswa kelas X yang memiliki kedisiplinan belajar rendah

tabel populasi siswa dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 3.1 Populasi Kelas X SMAS Semen tonasa Tahun Pelajaran 2023

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah siswa
1	X A (AMANAH)	18	7	25
2	X B (BAIK)	11	23	34
3	X C (CERDAS)	8	16	24
4	X D (DISIPLIN)	20	16	36
	JUMLAH	57	62	119

Sumber : Tata Usaha SMAS semen tonasa Tahun Ajar 2023/2024

2. Sampel

Sampel adalah kelompok elemen yang peneliti selidiki secara langsung Sampling berkaitan dengan pemilihan subjek individu dari dalam suatu populasi untuk memperkirakan karakteristik seluruh populasi (Singh & Masuku, 2014). Teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan pengambilan sample sesuai kriteria permasalahan yang di teliti yaitu tidak pernah belajar di rumah, tidak mengerjakan tugas, menyalin tugas teman, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain dari pada mengerjakan tugas. Menurut Arikunto (2014) mengatakan bahwa apabila sampel kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian. tetapi jika subjeknya lebih dari 100

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Jadi sampel dalam penelitian ini 15% dari jumlah populasi yaitu 18 orang dimana kelompok eksperimen akan di berikan teknik self management secara langsung.

Tabel sampel siswa dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah siswa
1	X A (AMANAH)	2	3	5
2	X B (BAIK)	2	2	4
3	X C (CERDAS)	2	2	4
4	X D (DISIPLIN)	3	2	5
	JUMLAH	9	9	18

Langkah-langkah pengambilan sampel yaitu :

a. Menentukan teknik pengambilan sampel yang akan digunakan
b. Menyusun angket
c. Membagikan angket kepada siswa
d. Memberikan hasil angket yang telah dikerjakan oleh siswa
e. Menyusun hasil angket dan dan menentukan sampel yang akan diambil

C. Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan observasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian dengan perumusan masalah dan pemecahan masalah. Hasil analisis data penelitian yang dilakukan ialah hasil analisis yang disajikan dengan menggunakan statistic deskriptif dan statistic inferensial. Hasil analisis deskriptif meliputi rata-rata, standar deviasi, dan variansi. Sedangkan statistic inferensial menggunakan uji-z.

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang "penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS semen tonasa". sebagai berikut :

1. Gambaran penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS SEMEN TONASA

Berikut adalah jadwal pelaksanaan penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS SEMEN TONASA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Tabel 4.1: Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Hari/Tanggal	Kegiatan yang dilakukan
1	Selasa, 7 Mei 2024	Pertemuan I: Menyebarkan angket pre-test sampel penelitian
2	Senin,13 mei 2024	Pertemuan II: Pelaksanaan teknik *self management & Self-monitoring*
3	Selasa, 14 mei 2024	Pertemuan III: *Stimulus control* (menyebut hal-hal yang menjadi penghambat)
4	Senin, 20 mei 2024	Pertemuan IV: *Self reward* (pemberian hadiah)
5	Selasa, 21 mei 2024	Pertemuan V: Menyebarkan kembali angket pos-test sampel penelitian setelah siswa diberikan teknik *self management* untuk mengetahui perubahan siswa setelah diberikan teknik *self management.*

Berdasarkan tabel jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian, langkah-langkah yang digunakan peneliti dalam penerapkan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS SEMEN TONASA

1) Pertemuan I Pelaksanaan Prestest

Hari/Tanggal : Selasa, 7 Mei 2024

Waktu : 45 Menit

Kegiatan : Menyebarkan angket pre-test sampel penelitian

Tempat Layanan : Ruangan kelas

Pada pertemuan pertama, diawali dengan salam dan do'a. Peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung, sebaliknya siswa juga memperkenalkan dirinya masing- masing. Setelah itu,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

peneliti membagikan angket pre-test terlebih dahulu kepada siswa sebelum memberikan teknik self management yang akan dilakukan pada hari yang telah ditentukan. Siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 18 orang. Tujuan dari pelaksanaan pre- test ini yaitu untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa dengan penerapan teknik *self management.* Selanjutnya peneliti kemudian menjelaskan tujuan serta langkah-langkah kegiatan pre-test. Setelah siswa mengisi angket pre-test, maka peneliti mengambil hasil pre-test yang telah diisi oleh siswa yang menjadi sampel penelitian. Peneliti membuat janji temu kepada siswa yang menjadi sampel agar dapat mengikuti pertemuan yang telah di jadwalkan oleh peneliti untuk melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

2) Pertemuan II Pelaksanaan teknik *self management & Self-monitoring* (jadwal belajar)

Hari, tanggal : Selasa, 30 April 2024

Waktu : 1 × 45 menit

Pendekatan/Teknik: Pelaksanaan teknik *self management & self-monitoring*

Tempat : Ruang kelas

Pelaksanaan teknik *self management* pada pertemuan ke II diawali dengan salam dan do'a. peneliti kemudian menjelaskan kegiatan yang akan berlangsung. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan teknik *self management* . Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling . Peneliti mulai membuka menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Kemudian masuk ketahap kegiatan peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik *self management* yaitu *self monitoring* atau pemantauan diri siswa memperhatikan peneliti menjelaskan tentang *self monitoring*, peneliti meminta siswa untuk melakukan pengamatan terhadap perilakunya siswa pun mencatat segala bentuk perilakunya.

Peneliti mengarahkan siswa agar siswa dapat mengemukakan permasalahan yang telah di alami secara bergantian. Dalam pelaksanaan kegiatan masih ada siswa malu dalam mengungkapkan permasalahan yang tengah dialaminya, setelah menjelaskan permasalahan yang telah di alami peneliti meminta agar siswa/teman yang lain dapat memberikan saran atau masukan kepada temannya agar permasalahan yang tengah di alami dapat terselesaikan.

3) Pertemuan III *Stimulus control* (menyebut hal-hal yang menjadi penghambat)

Hari, tanggal : Selasa, 14 Mei 2024

Waktu : 1 × 45 menit

Pendekatan/Teknik: Pelaksanaan teknik *Stimulus control*

Tempat : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* pada pertemuan ke III diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan *ice breakin*g agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan kegiatan. Terlebih dahulu peneliti menanyakan kabar dan memberikan motivasi kepada siswa agar proses kegiatan dapat berjalan dengan baik. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan serta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai kegitan. Kemudian masuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

ketahap kegiatan peneliti memberikan pengarahan pada saat kegiatan berlangsung, peneliti menjelaskan tahapan penerapan teknik self management yaitu s*elf control* atau perjanjian diri siswa memperhatikan peneliti menjelaskan tentang *self control,* peneliti meminta siswa untuk mengumpulkan pengamatan dan catatan perilakunya, peneliti meminta siswa menceritakan hambatan-hambatan yang dialami selama mencatat perilakunya, selanjutnya siswa menceritakan hambatan-hambatan yang dialaminya. Peneliti membantu siswa mengatur bentuk perilaku ke arah positif.

Peneliti mempersilahkan siswa untuk menyampaikan kesimpulan dari hasil kegiatan, setelah menyampaikan kesimpulan dari kegiatan. Serta memberikan motivasi dan semangat kepada siswa agar permasalahan yang tengah di alami dapat terselesaikan, peneliti dan siswa menjadwalkan pertemuan selanjutnya. Peneiliti mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

4) Pertemuan IV *Self reward* (pemberian hadiah)

Hari, tanggal : Selasa, 14 Mei 2024

Waktu : 1 × 45 menit

Pendekatan/Teknik: Pelaksanaan teknik *Self reward* (pemberian hadiah)

Tempat : Ruang kelas

Pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan ke IV diawali dengan salam dan do'a. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti memberikan ice breaking agar siswa tidak tegang dan menjadi rileks dalam pelaksanaan kegiatan. Terlebih dahulu peneliti menanyakan kabar dan memberikan motivasi kepada siswa agar proses pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan baik. Kemudian peneliti

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penlitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran pelaksanaan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMAS Semen Tonasa dilakukan dengan berpedoman pada scenario yang telah disusun dan disesuaiakan dengan tahapan teknik *self management* yang diterapkan. Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan teknik *self management* yaitu: *self monitoring*, *self contracting*, *self control, self reward* .
2. Gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa SMAS Semen Tonasa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self management* berada pada kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan teknik *self management* berada pada kategori tinggi.
3. Penerapan Teknik *self management* menggunakan konseling kelompok berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di SMAS Semen Tonasa. Artinya penggunaan teknik *self management* ini efektif di gunakan pada siswa di SMAS Semen Tonasa dalam hal meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

B. SARAN

1. Bagi siswa

   Diharapkan bagi siswa terutama SMAS Semen Tonasa agar menghindari sikap negatif yang dapat mempengaruhi kedisiplinan belajar yang dapat merugikan diri sendiri

2. Bagi sekolah

   Diharapkan adanya kerja sama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan teknik *self management* dapat berjalan dengan baik dan dapat menjadi tujuan dari kegiatan bimbingan konseling.

3. Bagi peneliti

   Diharapkan bagi penelitian selanjutnya, agar dapat dijadikan bahan refrensi dan melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang pengaruh teknik *self management* dalam konteks pendidikan lebih luas.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah (Eds). (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behavior dengan Teknik Self-management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Semarang: Sultan Agung Fundamental Research Journal

Alamri. (2015). Layanan bimbingan kelompok teknik self managemant untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah.

Anugrah Agustina (2020) penerapan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswadi sma negeri 1 sinjai

Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rhineka Cipta.bandung.

Fatchurahman. (2017). Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang SelfManagement Dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP. Jurnal Bimbingan Konseling, Vol.3, No.1, hal.18-25.

Garmo, Jhon. (2013). Pengembangan Karakter Untuk Anak: Panduan Pendidikan. Jakarta Pusat :KesaintBlanc.

Hidayat, F. (2020). Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Disiplin Siswa. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda), Vol 3 No 01, 28.

Imran. (2020). Penerapan Teknik SelfManagement untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Makassar: Universitas Negeri Makassar

Junaidi l. (2017). Penyakit paru dan saluran napas. Jakarta : PT Buana Ilmu Populer

Jundana, A. (2020). Penerapan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII J Di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. 143–150.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Khafid, M. (2017). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar. Akuntansi. Dinamika Pendidikan, 2(1).

Khotimah (Eds). (2017). Pengaruh. Kepemimpinan, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja. Karyawan Produksi

Komalasari (Eds). (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.

Mulyasa. (2013). Pengembangan dan implentasi pemikiran kurikulum. rosdakarya

Nurzaakiyah(2017) "Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder" http:// file.upi.edu/Direktori /FIP/JUR_PSIKOLOGI_ PEND_DAN_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG BUDIMAN/ TEKNIK _ SELF_MANAGEMENT.pdf

Pravesti. (2015). Strategi SelfManagement Untuk Meningkatkan Kebiasaan. Jurnal Wahana Volume 65, Nomor 2.Retrieved From http://jurnal.umk.ac.id/inde.php/g usjigang/article/view/259

Putrawijaya A. (2019). Efektivas Layanan Konseling Behaviorak Dengan Teknik Self- Management Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 4(3), 1–21.

Singh, A S. (2014). Internasional Journal of Economics.Commerce and Management sampling techniques & dtermination of sample size in applied reserch: anoverview . http://ijecm.co.uk/

Siska, (2017).Teknik Self Management dalam Pengelolan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. Studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebong tahun 2014/2015. *Doi/10.24176/jkg.vlil.259*.

Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan. Pendekatan kualitatif dan kuantitatif dan R&D. CV Alfabeta, Bandung.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung Alphabet.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Sukmanasa. (2016). Hubungan Antara Disiplin Belajar dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.

Sulistyowati. (2019). Pengaruh Disiplin Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Kelas Vi B Min 3 Mojokerto. Jurnal Program Studi Pgmi, Volume 6, Nomor: 2, 188.

Suwardani, N. Dkk (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VII B3 SMPN 4 Singaraja. E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling 2(1)

Syah. (2020). psikologi pendidikan dengan suatu pendekatan baru. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Syarbaini, S. (2013). Dasar-dasar Sosiologi. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Tarmizi. (2018). Bimbingan konseling Islami, Medan: Perdana Publishing.

Tu'u, T. (2017). *Peranan disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta : Gramedia Widyasarana Indonesia.

Willis, S. (2013). *Konseling individual ,Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.

Yasin. (2014). Penumbuhan Disiplin sebagai Pembentukan Karakter Siswa Di Madrasah" jurnal el-Hikmah Fakultas Tarbiyah UIN Maliki Malang, h. 134-135

Yuliyantika, S. (2017). "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas X, XI, Dan XII Di SMA Bhakti Yasa Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017." E-Journal Jurusan Pendidikan Ekonomi, 9(1), 1–10.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

DOKUMENTASI

Pertemuan pertama

Meminta izin kepada kepala sekolah untuk melakukan penelitian





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg

Riwayat Hidup



Mustika rahayu , Lahir di paccelang pada tanggal 24 juni 2001 dari pasangan Bpk **zainal** dan Ibu nurintan yang merupakan anak pertama dari lima bersaudara. Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun Di sekolah Dasar (SD) di SDN 45 Paccelang tahun 2007 dan selesai pada tahun 2013, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Pangkajene dan selesai pada tahun 2016, penulis melanjutkan pada jenjang berikutnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan sosial (IPS) pada tahun 2016 dan selesai pada tahun 2019. Pada tahun 2020 penulis terdaftar pada salah satu sekolah tinggi swasta di STKIP Andi Matappa Jurusan Ilmu Pendidikan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul **“penerapan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMAS semen tonasa”**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/vS6heHfWVu1hA39cMk_lvg