

Teknik *Self-Management* Dalam Bimbingan Kelompok Sebagai Strategi Peningkatan *Self-Discipline* Siswa

Desenda Tria Rahayu¹, Sri Panca Setyawati², Ikke Yuliani Dhian Puspitarini

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1, 2, 3}

desendatriarahayu03@gmail.com¹, sripanca@unpkediri.ac.id², ikkeydp@unpkediri.ac.id³

ABSTRACT

Self-discipline is an essential character trait that supports students' academic and personal development. However, observations at SMA Negeri 6 Kediri indicated that many students demonstrated low self-discipline, including lateness, truancy, incomplete assignments, and low classroom participation. This study aimed to determine the effectiveness of group guidance using self-management techniques in improving students' self-discipline. The study employed a quantitative pre-experimental approach with a One-Group Pretest-Posttest Design. Ten Grade X students with low self-discipline were selected through purposive sampling. Data were collected using a 36-item self-discipline scale with high reliability (Cronbach's Alpha = 0.916). Data analysis included the Shapiro-Wilk normality test, Paired Sample t-test, and N-Gain analysis. The results showed a significant increase in students' self-discipline, with the mean score improving from 64.50 to 110.70. The Paired Sample t-test yielded a significance value of 0.000 (<0.05), while the average N-Gain was 58.24%, indicating a moderately effective intervention. Therefore, group guidance using self-management techniques was proven effective in improving students' self-discipline.

Keywords: *Group Guidance, Self-Management, Self-Discipline, High School Students*

ABSTRAK

Self-discipline merupakan karakter penting yang mendukung perkembangan akademik dan pribadi siswa. Namun, hasil observasi di SMA Negeri 6 Kediri menunjukkan masih rendahnya *self-discipline* siswa yang ditandai dengan perilaku terlambat, membolos, tidak mengerjakan tugas, dan kurang aktif dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan *self-discipline* siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-discipline* yang terdiri atas 36 butir valid dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,916. Analisis data meliputi uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji *Paired Sample t-Test*, dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor *self-discipline* dari 64,50 menjadi 110,70. Nilai signifikansi uji *Paired Sample t-Test* sebesar 0,000 (<0,05) dan rata-rata N-Gain sebesar 58,24% yang termasuk kategori cukup efektif. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-discipline* siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self-Management*, Disiplin Diri, SMA

PENDAHULUAN

Dalam proses pendidikan, pembentukan karakter siswa merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dari orientasi pendidikan nasional. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1 tentang Sistem

Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan merupakan upaya sadar dan terencana untuk menciptakan kondisi dan proses pembelajaran yang aktif, agar peserta didik dapat mengembangkan segenap potensi dirinya, meliputi kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang dibutuhkan bagi dirinya sendiri, masyarakat, maupun negara. Dalam konteks ini, kedisiplinan dan pembentukan karakter tidak semata-mata berpusat pada pencapaian akademik, melainkan mencakup pengembangan seluruh potensi diri secara holistik.

Untuk mewujudkan potensi maksimal siswa, salah satu aspek karakter yang sangat penting dalam kehidupan sekolah maupun sosial adalah kedisiplinan (Saputra *et al.*, 2024), sehingga kata kunci dalam pendidikan karakter adalah disiplin diri. Meningkatnya tuntutan kehidupan mengakibatkan pendidikan harus dapat membentuk karakter siswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga mampu mengelola diri secara mandiri dan bertanggung jawab. *Self-discipline* merupakan salah satu karakter penting yang harus dikembangkan siswa dalam lingkungan pendidikan. Menurut (Nawantara *et al.*, 2019), disiplin diri merupakan bentuk perilaku individual yang secara sadar dikendalikan, diarahkan, serta diatur oleh individu itu sendiri dengan tujuan membentuk tindakan yang sesuai dan dapat diterima dalam konteks sosial maupun lingkungan tempat individu berada. Sementara itu, menurut Said *et al.* (2024), *self-discipline* merupakan bentuk regulasi diri yang memungkinkan individu mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan dan standar tertentu. Lebih lanjut, Mahatmaharti *et al.*, (2024) mengemukakan bahwa disiplin diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri, mengendalikan diri, dan keberanian untuk menunda kepuasan demi mencapai tujuan. Dengan dimilikinya *self-discipline* yang tinggi, siswa akan mampu bertanggung jawab, taat aturan, dan mengelola diri secara mandiri dalam menjalankan tanggung jawab akademik maupun sosial.

Menurut Prijodarminto (dalam Hamdi & Zaenal, 2018), *self-discipline* mencakup tiga aspek yang saling berkaitan. Pertama, sikap mental (*mental attitude*), yaitu sikap taat dan tertib sebagai hasil dari pengendalian pikiran dan watak. Kedua, pemahaman yang baik mengenai norma dan aturan, yang memberikan kesadaran bahwa ketaatan terhadap norma dan aturan merupakan syarat mutlak untuk mencapai keberhasilan. Ketiga, sikap kelakuan secara wajar, yaitu kesungguhan hati untuk menaati segala ketentuan secara cermat dan tertib. Rendahnya ketiga aspek tersebut pada diri siswa menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk meningkatkan *self-discipline* secara menyeluruh.

Siswa sebagai bagian dari komunitas sekolah yang sedang berkembang idealnya sudah memiliki kemampuan disiplin diri yang baik. Namun faktanya, masih banyak siswa yang menunjukkan rendahnya *self-discipline*. Berdasarkan hasil observasi selama dua bulan di SMAN 6 Kediri, ditemukan berbagai permasalahan seperti keterlambatan datang ke sekolah, membolos, tidak mengerjakan tugas, dan kurangnya partisipasi aktif dalam

pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK siswa menunjukkan permasalahan kedisiplinan yang lebih dominan dipengaruhi oleh faktor internal, khususnya lemahnya kemampuan manajemen diri. Siswa tampak kurang peduli terhadap aturan, tidak termotivasi untuk disiplin, serta tidak mampu mengelola waktu, emosi, dan tanggung jawabnya secara mandiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura dan Tu'u (dalam Said *et al.*, 2024) bahwa perilaku individu merupakan hasil interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan sosial, di mana faktor internal siswa menjadi determinan utama yang perlu ditangani. Kondisi tersebut menunjukkan lemahnya kemampuan siswa dalam mengatur dan mengendalikan diri secara mandiri, sehingga diperlukan layanan bimbingan yang bersifat preventif sekaligus kuratif. Upaya meningkatkan *self-discipline* tersebut dapat dilakukan melalui penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok.

Menurut Khasanah & Mufidah (2023) *self-management* adalah usaha pengelolaan diri yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol perilakunya sendiri. Menurut Jannah *et al.* (2022) *self-management* merupakan strategi pengubahan tingkah laku yang membantu individu mengelola perilaku, mengendalikan diri dan emosi, serta mengarahkan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Menurut Purnaminingtyas & Winingsih (2020), teknik *self-management* dilaksanakan melalui empat tahapan utama: (1) *self-monitoring*, di mana individu mengamati dan mencatat perilaku bermasalah yang dialaminya sehingga dapat mengendalikan penyebab masalah dan memahami konsekuensinya; (2) *self-reward*, di mana individu memberikan penguatan positif kepada diri sendiri untuk memperkuat perilaku yang diinginkan; (3) *self-contracting*, di mana individu membuat kesepakatan dengan dirinya sendiri sebagai bentuk komitmen untuk mengubah atau mempertahankan perilaku tertentu; dan (4) *stimulus control*, di mana individu mengatur atau menghindari rangsangan tertentu yang dapat memicu perilaku tidak diinginkan serta menciptakan lingkungan yang mendukung terbentuknya perilaku positif.

Penerapan teknik *self-management* melalui layanan bimbingan kelompok dinilai tepat karena bimbingan kelompok dirancang untuk memberikan kesempatan kepada siswa agar dapat belajar melalui dinamika kelompok guna mengembangkan pemahaman diri dan keterampilan sosial, termasuk kemampuan dalam mengendalikan diri (Waluwandja & Dami, 2018). Melalui interaksi antaranggota, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan memperoleh umpan balik konstruktif yang memperkuat motivasi untuk berubah (Giri *et al.*, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Nafi'ah *et al.* (2023) menemukan peningkatan yang signifikan pada disiplin belajar siswa di MTs Maarif Annur Jember melalui bimbingan kelompok berbasis *self-management*. Said *et al.* (2024) dalam studinya di SMKN 1 Tinambung menunjukkan bahwa

peserta yang mendapat intervensi *self-management* memperlihatkan tingkat kedisiplinan yang secara nyata lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Izzul Haq et al. (2023) membuktikan bahwa *self-management* membantu siswa memahami dan menerapkan kedisiplinan melalui kontrak diri, *kontrol stimulus*, dan *self-monitoring*. Sementara itu, Hartika & Wastuti (2023) dan Natasyah et al. (2024) secara konsisten menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok mampu meningkatkan kesadaran dan konsistensi perilaku disiplin siswa.

Meski demikian, penelitian-penelitian tersebut sebagian besar berfokus pada disiplin belajar atau disiplin waktu pada jenjang SMP dan SMK, sehingga terdapat kesenjangan penelitian pada konteks *self-discipline* yang lebih menyeluruh di jenjang SMA. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan *self-discipline* siswa di SMA Negeri 6 Kediri, dengan fokus pada aspek sikap mental, pemahaman terhadap norma dan aturan, serta sikap kelakuan secara wajar

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* model *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol, dengan pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan. Variabel independen penelitian adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, sedangkan variabel dependen adalah *self-discipline* siswa. Penelitian dilaksanakan di SMAN 6 Kediri pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMAN 6 Kediri yang berjumlah 429 siswa dari 12 kelas. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil observasi, rekomendasi guru BK, dan skor *self-discipline* rendah pada *pretest*. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 10 siswa kelas X-5 sebagai subjek penelitian, sesuai dengan jumlah anggota yang efektif dalam layanan bimbingan kelompok.

Pengumpulan data menggunakan skala Likert *self-discipline* yang disusun berdasarkan tiga indikator, yaitu sikap mental, pemahaman terhadap norma dan aturan, serta sikap kelakuan secara wajar. Instrumen awal terdiri atas 40 butir pernyataan dan setelah uji validitas diperoleh 36 butir valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,916 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi.

Prosedur penelitian meliputi empat tahap, yaitu *pretest*, *treatment*, *posttest*, dan analisis data. Tahap *pretest* dilakukan untuk mengidentifikasi subjek penelitian. Selanjutnya diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* selama tiga pertemuan yang mencakup penerapan *self-monitoring*, *self-contracting*, *self-reward*, dan *stimulus control*. Setelah perlakuan selesai, *posttest* diberikan menggunakan

instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat *self-discipline* siswa.

Data dianalisis menggunakan bantuan SPSS versi 23 melalui uji normalitas Shapiro-Wilk, uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest*, serta uji N-Gain untuk mengukur tingkat efektivitas intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Pretest dan Posttest

Berdasarkan hasil *pretest*, seluruh 10 subjek penelitian berada pada kategori rendah dengan skor terendah 57 dan skor tertinggi 72 serta rata-rata 64,50. Setelah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* selama tiga pertemuan, perolehan skor *self-discipline* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Skor *posttest* menunjukkan skor terendah 102 dan skor tertinggi 118 dengan rata-rata 110,70. Seluruh subjek yang semula berada pada kategori rendah mengalami perubahan kategori, dengan 7 siswa meningkat ke kategori tinggi dan 3 siswa meningkat ke kategori sedang.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi data *pretest* sebesar 0,990 dan data *posttest* sebesar 0,976. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan *self-discipline*, dilakukan analisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat *self-discipline* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Tabel 1. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-46,200	2,936	0,000

Berdasarkan Tabel 1, nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self-discipline* sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Tabel 2. Hasil Uji N-Gain

N	Minimum	Maximum	Mean
---	---------	---------	------

NGain_ Score	10	0,52	0,64	0,5824
Ngain_ Persen	10	51,72	64,10	58,2372

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata N-Gain sebesar 58,2372% berada pada rentang 56%–75% sehingga termasuk kategori cukup efektif, artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* cukup efektif dalam meningkatkan *self-discipline* siswa di SMAN 6 Kediri.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terbukti cukup efektif dalam meningkatkan *self-discipline* siswa di SMAN 6 Kediri. Peningkatan ini tampak dari adanya perubahan rata-rata skor *self-discipline* yang semula 64,50 (kategori rendah) pada pretest menjadi 110,70 (kategori tinggi) pada posttest, dengan selisih rata-rata sebesar 46,20 poin. Seluruh subjek yang semula berada pada kategori rendah mengalami perubahan yang lebih baik setelah mengikuti intervensi.

Peningkatan *self-discipline* siswa dapat dipahami melalui tiga aspek utama disiplin diri yang dikemukakan oleh Prijodarminto (dalam Hamdi & Zaenal, 2018). Pada aspek sikap mental (*mental attitude*), pertemuan pertama dengan topik "Mengenal *Self-Discipline*" memberikan kontribusi yang signifikan. Melalui latihan *self-monitoring*, siswa diajak untuk mengidentifikasi perilaku tidak disiplin yang sering dilakukan dan merenungkan dampaknya terhadap diri sendiri. Proses ini mendorong siswa untuk lebih sadar akan pentingnya ketaatan dan keteraturan, mampu mengenali perilaku maladaptif, serta membangun kesadaran diri sebagai fondasi perubahan perilaku. Kesadaran yang terbentuk melalui *self-monitoring* ini menjadi dasar bagi peningkatan aspek sikap mental siswa secara menyeluruh.

Pada aspek pemahaman terhadap norma dan aturan, pertemuan kedua dengan topik "Manajemen Waktu" berkontribusi signifikan. Melalui kegiatan penyusunan *self-contracting* dan penetapan *self-reward*, siswa semakin memahami konsekuensi dari setiap tindakan, meningkatkan motivasi intrinsik, serta membangun kesadaran tanggung jawab pribadi. Siswa mendiskusikan cara mengatur waktu, menyusun strategi pengelolaan waktu, dan membuat komitmen pribadi yang berlandaskan pemahaman mendalam tentang norma dan aturan yang berlaku di sekolah maupun dalam kehidupan sosial.

Pada aspek sikap kelakuan secara wajar, pertemuan ketiga dengan topik "Tegas Dalam Mengambil Keputusan" memainkan peran penting. Implementasi *stimulus control* dan penguatan *self-contracting* serta *self-reward* pada pertemuan ini mendorong konsistensi perilaku nyata dalam interaksi sosial, pengelolaan waktu, dan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Siswa dilatih untuk menyusun strategi pengelolaan kondisi yang dapat memicu

perilaku tidak disiplin dan menetapkan komitmen perubahan yang lebih kuat dan realistis, sehingga terbentuk kebiasaan perilaku wajar yang konsisten dan berkelanjutan.

Hasil penelitian ini bersesuaian dengan konsep yang dikemukakan oleh Purnaminingtyas & Winingsih (2020) bahwa penerapan teknik *self-management* melalui tahapan *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *stimulus control* secara sistematis mampu membantu siswa mengelola dan mengendalikan perilakunya secara mandiri. Melalui *self-monitoring*, siswa meningkat kesadarannya terhadap perilaku tidak disiplin; *self-contracting* membangun komitmen perubahan perilaku; *self-reward* memotivasi siswa untuk mempertahankan perilaku disiplin; dan *stimulus control* membantu siswa menciptakan kondisi yang mendukung terbentuknya perilaku positif secara konsisten. Dinamika kelompok dalam layanan bimbingan kelompok turut berperan dalam proses perubahan perilaku siswa, di mana melalui interaksi antaranggota siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan memperoleh umpan balik konstruktif yang memperkuat motivasi untuk berubah (Giri *et al.*, 2024).

Temuan penelitian ini juga bersesuaian dengan hasil penelitian terdahulu. Natasyah *et al.* (2024) yang menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan desain *pretest-posttest* one group menyimpulkan bahwa teknik *self-management* terbukti efektif meningkatkan disiplin waktu siswa, sehingga hasil peningkatan disiplin yang ditemukan dalam penelitian ini selaras dengan temuan tersebut. Said *et al.* (2024) juga menunjukkan bahwa kelompok yang mendapat intervensi *self-management* memperlihatkan tingkat kedisiplinan yang secara nyata lebih tinggi, yang semakin memperkuat relevansi teknik ini. Izzul Haq *et al.* (2023) membuktikan bahwa *self-management* membantu siswa memahami dan menerapkan kedisiplinan melalui kontrak diri, kontrol stimulus, dan *self-monitoring*, yang sejalan dengan teknik yang digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya, Hartika & Wastuti (2023) mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *self-management* dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya disiplin, sesuai dengan peningkatan kesadaran, tanggung jawab, dan kemandirian siswa yang ditemukan dalam penelitian ini. Wijayanti *et al.* (2020) juga membuktikan bahwa *self-management* dalam bimbingan kelompok mampu menimbulkan perubahan positif pada perilaku subjek penelitian.

Meskipun hasil N-Gain menunjukkan kategori cukup efektif (58,24%), bukan efektif (> 76%), hal ini dapat dipahami melalui beberapa faktor keterbatasan. Pelaksanaan *treatment* yang hanya dilakukan dalam tiga pertemuan dengan durasi 45 menit per pertemuan masih terbatas untuk menghasilkan perubahan perilaku yang maksimal dan bertahan lama. Selain itu, *posttest* yang dilaksanakan pada hari yang sama dengan pertemuan ketiga belum dapat menggambarkan konsistensi perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi

masih dapat ditingkatkan melalui penambahan jumlah pertemuan dan pemberian jarak waktu yang cukup antara akhir treatment dan pelaksanaan posttest, agar perubahan perilaku *self-discipline* siswa dapat terlihat secara nyata dan komprehensif

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terbukti cukup efektif dalam meningkatkan *self-discipline* siswa di SMA Negeri 6 Kediri. Kesimpulan ini didasarkan pada dua bukti empiris. Pertama, hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self-discipline* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kedua, analisis N-Gain menghasilkan rata-rata 58,24% yang termasuk dalam kategori cukup efektif (rentang 56–75%). Peningkatan terjadi pada seluruh subjek penelitian, dengan 7 siswa meningkat ke kategori tinggi dan 3 siswa ke kategori sedang, serta peningkatan rata-rata skor dari 64,50 menjadi 110,70. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan *self-discipline* siswa.

Penerapan tahapan *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *stimulus control* secara sistematis dalam setting kelompok terbukti mampu membantu siswa mengelola dan mengendalikan perilakunya secara mandiri, sehingga terbentuk perilaku disiplin diri yang lebih baik pada aspek sikap mental, pemahaman terhadap norma dan aturan, serta sikap kelakuan secara wajar.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis. Bagi guru BK, temuan ini dapat dijadikan dasar untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* secara rutin dan terprogram bagi siswa dengan tingkat *self-discipline* rendah, dengan jumlah pertemuan yang lebih banyak agar internalisasi nilai *self-discipline* berlangsung lebih optimal dan berkelanjutan. Bagi pihak sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam merancang program pembentukan karakter yang lebih sistematis dan berkelanjutan guna mendukung perkembangan akademik maupun pribadi sosial siswa secara optimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar, serta menggunakan metode atau strategi layanan BK yang lebih beragam, seperti desain *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol, serta memberikan jarak waktu yang cukup antara akhir *treatment* dan pelaksanaan posttest, agar perubahan perilaku siswa dapat terlihat secara nyata dan komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

Giri, P. A. P., Meriani, N. K. E. D., Zaini, A. A., & Pratihara, A. N. (2024). Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management

- Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 7(2), 99–106. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/JKP>
- Hamdi, & Zaenal, L. (2018). Upaya Meningkatkan Prilaku Disiplin Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Wanasaba Tahun Pembelajaran 2016/2017 Hamdi, Lalu Zaenul. *Journal Ilmiah Rinjani*, 6(2), 98–114.
- Hartika, R. S. D., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMP Pertiwi Medan Group Tutoring Services Through Self-Management Techniques in Improving Discipline of Medan Pertiwi Middle School Students. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 1137–1142. <https://doi.org/10.56832/edu.v3i3.396>
- Izzul Haq, R. F., Rukanda, N., & Septian, M. R. (2023). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Mts Uswatun Hasanah Padalarang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(1), 29–35. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i1.9416>
- Jannah, N., Ade Ariani, W., & Sari, W. K. (2022). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management Terhadap Intensitas Kecanduan Game. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 628–634. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.411>
- Khasanah, N., & Mufidah, E. F. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa di SMP Negeri 2 Sukodono. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3), 129–134. <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i3.13050>
- Mahatmaharti, A. K., Prijambodo, R. F. N., & Dinarti, S. (2024). Analysing Self-Discipline: An Overview of Self-Control, Self-Regulation and Delay of Gratification in Elementary School Students in Jombang. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(4), 849–859. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i4.6112>
- Nafi'ah, S. W., Mutakin, F., & Karamoy, Y. K. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas VIII Mts Maarif Annur Jember Tahun Pelajaran 2022/2023. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 614–619. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2023.v8i4.614-619>
- Natasyah, N., Siregar, A., & Rusman, A. A. (2024). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Waktu Pada Siswa Kelas VIII di MTs. Madinatussalam Tembung*. 2(1), 51–61. <https://doi.org/10.65311/pedagogik.v2i1.505>
- Nawantara, R. D., Arofah, L., & Setyaputri, N. Y. (2019). Penggunaan Panduan Teknik Self Instruction Sebagai Media untuk Meningkatkan

- Disiplin Diri Siswa SMA. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(2), 88–94. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i2.13609>
- Purnaminingtyas, K., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. *Journal UNESA*, 1–16.
- Said, N., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). Efektivitas Teknik Self Management dalam Mendorong Peningkatan Disiplin Siswa di SMKN 1 Tinambung. *CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling*, 1–14.
- Saputra, D. T., Wulandari, M. D., & Darsinah. (2024). Penanaman Karakter Disiplin Peserta Didik Melalui Keteladanan Guru di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 99–109. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6838>
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 109–123. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>
- Wijayanti, J., Sumarwiyah, & Sucipto. (2020). Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.24176/jpp.v3i1.5154>