

## Penerapan Self-Management dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa

Desenda Tria Rahayu<sup>1</sup>, Sri Panca Setyawati<sup>2</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1,2</sup>

desendatriarahayu03@gmail.com<sup>1</sup>, pancasetyawati164@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRACT

The development of self-discipline is one of the important aspects in the character development of students. This article discusses the integrative concept between group counseling services and self-management techniques as a strategic approach in fostering students' self-discipline. Group counseling services provide a conducive social interaction space for reflection and self-development, while self-management techniques emphasize behavioral control through individual awareness and responsibility. This study outlines the definition, factors, and aspects of self-discipline; the characteristics, objectives, and stages of group counseling; and the application of self-management techniques through components such as self-monitoring, self-reward, self-contracting, and stimulus control. The study results indicate that integrating both approaches has the potential to create sustainable behavioral changes in students. This approach is relevant for implementation in schools as part of preventive counseling services and character development. The conclusion emphasizes the importance of strengthening self-management within group dynamics as a strategy for systematically and contextually building students' discipline and independence.

**Keywords:** Self-Discipline, Group Guidance, Self-Management, Character Development

### ABSTRAK

Pembentukan disiplin diri merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan karakter peserta didik. Artikel ini membahas konsep integratif antara layanan bimbingan kelompok dan teknik self-management sebagai pendekatan strategis dalam membina disiplin diri siswa. Layanan bimbingan kelompok memberikan ruang interaksi sosial yang kondusif untuk refleksi dan pengembangan diri, sedangkan teknik self-management menekankan pada kontrol perilaku melalui kesadaran dan tanggung jawab individu. Kajian ini menguraikan pengertian, faktor, dan aspek disiplin diri; karakteristik, tujuan, serta tahapan bimbingan kelompok; dan penerapan teknik self-management melalui komponen seperti self-monitoring, self-reward, self-contracting, dan stimulus control. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi keduanya berpotensi menciptakan perubahan perilaku siswa yang berkelanjutan. Pendekatan ini relevan diterapkan di sekolah sebagai bagian dari layanan konseling yang bersifat preventif dan pengembangan karakter. Kesimpulan menekankan pentingnya penguatan self-management dalam dinamika kelompok sebagai strategi untuk membangun kedisiplinan dan kemandirian siswa secara sistematis dan kontekstual.

**Kata Kunci:** Disiplin Diri (Self-Discipline), Bimbingan Kelompok, Self-Management, Pengembangan Karakter

### PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan modern, pembentukan karakter menjadi agenda utama yang sejalan dengan pencapaian kompetensi akademik. Salah satu indikator karakter yang krusial dalam keberhasilan pendidikan adalah disiplin diri (*self-discipline*). Kedisiplinan tidak hanya menjadi prasyarat keteraturan di lingkungan sekolah, tetapi juga fondasi bagi kemandirian

belajar, tanggung jawab sosial, dan keberhasilan jangka panjang peserta didik (Saputra, dkk 2024). Transformasi sistem pendidikan nasional melalui kurikulum merdeka dan pendekatan berbasis karakter turut menekankan pentingnya peran guru, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), dalam membina perilaku siswa secara berkelanjutan.

Di tengah perubahan sistem pembelajaran pascapandemi, tantangan dalam membentuk disiplin diri (*self-discipline*) siswa semakin nyata. Perubahan pola belajar, keterbatasan interaksi sosial, serta peningkatan ketergantungan terhadap perangkat digital turut memengaruhi pola perilaku siswa di lingkungan sekolah. Disiplin diri (*self-discipline*) yang lemah tercermin dalam ketidakmampuan siswa mengelola waktu, emosi, dan tanggung jawab akademik secara optimal. Tanpa adanya kesadaran dan pengelolaan diri yang baik, siswa akan cenderung mengalami kesulitan dalam membentuk kebiasaan positif yang mendukung proses belajar dan kehidupan sosialnya di sekolah.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa permasalahan seperti keterlambatan, ketidakhadiran, ketidakpatuhan terhadap tata tertib, dan lemahnya tanggung jawab akademik masih sering terjadi, khususnya pada jenjang SMA. Permasalahan tersebut umumnya bersumber dari ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi, waktu, dan tindakannya secara sadar. Kondisi ini mencerminkan lemahnya kontrol diri (*self-regulation*) yang merupakan bagian integral dari pembentukan disiplin diri (*self-discipline*) siswa (Purnaminingtyas & Winingsih, 2020).

Salah satu pendekatan intervensi yang relevan dan adaptif terhadap permasalahan tersebut adalah *self-management*. Teknik ini menekankan pada pengembangan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan penguatan komitmen internal untuk mengubah perilaku. Dalam konteks bimbingan dan konseling, *self-management* dapat diimplementasikan melalui layanan bimbingan kelompok, yang memberikan ruang bagi siswa untuk saling belajar dan mendukung perubahan perilaku secara kolektif (Gunarsa dalam Purnaminingtyas & Winingsih, 2020). Pendekatan ini telah digunakan dalam berbagai program pembinaan perilaku di sekolah, dan dinilai selaras dengan tujuan pengembangan karakter siswa di jenjang pendidikan menengah.

Bimbingan kelompok menjadi salah satu layanan konseling yang efektif dalam memfasilitasi perubahan perilaku melalui interaksi sosial yang sehat. Di dalam kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, merefleksikan perilaku, dan menerima umpan balik yang konstruktif. Dinamika kelompok memberikan pengalaman langsung kepada siswa untuk belajar dari orang lain serta meningkatkan keterampilan sosial dan kontrol diri. Ketika digabungkan dengan teknik *self-management*, bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi

sebagai ruang konseling, tetapi juga sebagai wahana pembelajaran sosial yang mendalam dan bermakna (Gazda, 1969).

Relevansi pendekatan ini semakin nyata ketika dikaitkan dengan arah pengembangan karakter dalam sistem pendidikan nasional. Nilai-nilai seperti kemandirian, tanggung jawab, dan kedisiplinan menjadi bagian penting dari profil pelajar ideal yang diharapkan mampu beradaptasi dan berkembang dalam berbagai situasi. *Self-management* sebagai strategi yang mendorong keterlibatan aktif individu dalam mengatur perilakunya memiliki kesesuaian tinggi dengan tujuan tersebut. Teknik ini memfasilitasi proses internalisasi nilai secara sadar dan sistematis, serta memungkinkan siswa membangun kebiasaan positif yang berasal dari dorongan internal, bukan semata karena tekanan eksternal. Oleh karena itu, pengembangan layanan konseling berbasis *self-management* dapat menjadi salah satu pendekatan penting dalam mewujudkan pendidikan karakter yang berkelanjutan dan bermakna di sekolah.

Fokus pembahasan diarahkan pada bagaimana teknik *self-management*, ketika dikembangkan dalam bingkai bimbingan kelompok, mampu menjadi alternatif pendekatan yang mendukung pembentukan disiplin diri (*self-discipline*) siswa secara berkelanjutan. Penekanan tidak hanya terletak pada hasil akhir berupa perubahan perilaku, tetapi juga pada proses internalisasi yang terjadi selama interaksi kelompok berlangsung. Aspek-aspek seperti self-monitoring, self-reward, self-contracting, dan stimulus control menjadi komponen penting dalam proses ini dan dapat dijadikan dasar untuk penguatan program layanan bimbingan.

Dengan pendekatan yang terstruktur, reflektif, dan partisipatif, penguatan disiplin diri (*self-discipline*) melalui *self-management* tidak hanya akan menciptakan perubahan perilaku sesaat, melainkan juga membentuk pola pikir dan sikap hidup yang bertahan lama. Konsep ini dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai model layanan konseling yang kontekstual, berbasis kebutuhan perkembangan siswa, serta mampu berkontribusi dalam penguatan karakter secara nyata di lingkungan sekolah.

## PEMBAHASAN

### 1. Disiplin Diri (Self-Discipline)

#### a. Pengertian Disiplin Diri (Self-Discipline)

Disiplin diri (*self-discipline*) merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan, mengarahkan, dan mengatur perilaku secara sadar agar selaras dengan norma, aturan, dan nilai yang diyakini. Dalam konteks pendidikan, disiplin diri (*self-discipline*) berperan penting dalam pembentukan karakter dan keberhasilan akademik siswa. Arofah (2021) menyebutkan bahwa disiplin diri (*self-discipline*) adalah bentuk

perilaku yang dikendalikan oleh individu itu sendiri dalam rangka menciptakan tindakan yang sesuai dengan norma sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Suminingrum dan Setyaputri (2023) yang menyatakan bahwa disiplin merupakan bentuk ketaatan terhadap aturan yang dilakukan secara sadar dan bertanggung jawab.

Berdasarkan dari beberapa uraian tersebut bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok kecil bertujuan untuk membantu siswa dalam memahami diri. Melalui disiplin diri (*self-discipline*), siswa dapat mengembangkan kontrol diri dalam mengambil keputusan, menyelesaikan tugas, serta bertindak konsisten meskipun dihadapkan pada godaan atau hambatan eksternal. Oleh karena itu, peningkatan disiplin diri (*self-discipline*) menjadi bagian esensial dalam intervensi pendidikan, terutama melalui layanan bimbingan konseling yang terstruktur.

**b. Faktor-Faktor Disiplin Diri (Self-Discipline)**

Faktor-faktor yang memengaruhi disiplin diri (*self-discipline*) dapat diklasifikasikan menjadi dua, yakni internal dan eksternal. Menurut Unaradjan (dalam Yuliantika 2017), faktor internal mencakup kondisi fisik dan psikis seperti motivasi, kesadaran, dan kontrol diri individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan seperti pola asuh keluarga, tata tertib sekolah, dan lingkungan sosial sekitar siswa.

Dalam konteks penelitian ini, bimbingan kelompok berperan sebagai salah satu faktor eksternal yang memberikan stimulus sosial kepada siswa melalui interaksi terarah. Aktivitas kelompok memungkinkan siswa belajar dari pengalaman sosial, membentuk tanggung jawab, serta memperkuat kesadaran terhadap pentingnya perilaku disiplin melalui refleksi bersama.

**c. Aspek-Aspek Disiplin Diri (Self-Discipline)**

Terdapat tiga aspek utama dalam disiplin diri (*self-discipline*) menurut Prijodarminto (dalam Hamdi & Zaenul, 2018): 1) Sikap mental, yaitu kesiapan internal untuk bersikap tertib dan taat; 2) Pemahaman norma, yakni kesadaran individu terhadap pentingnya mematuhi aturan untuk mencapai keberhasilan; dan 3) Perilaku tertib, yaitu kesungguhan individu dalam menaati aturan secara konsisten. Aspek-aspek ini menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas intervensi, seperti bimbingan kelompok berbasis self-management, terhadap perubahan perilaku siswa menuju kedisiplinan yang lebih tinggi.

## 2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan bentuk layanan konseling yang dilakukan dalam suatu kelompok kecil untuk membantu individu memahami diri dan menyelesaikan masalah sosial maupun pribadi melalui dinamika kelompok. Menurut Waluwandja dan Dami (2018), layanan ini dirancang agar siswa dapat belajar melalui pengalaman kelompok yang mendukung keterbukaan dan refleksi diri. Selain itu, Prayitno dan Erman (dalam Edmawati, dkk 2022) menyebutkan bahwa interaksi sosial menjadi inti dari proses ini, di mana siswa saling bertukar pikiran dan memberikan dukungan satu sama lain. Pelibatan guru BK sebagai fasilitator menjadi kunci keberhasilan bimbingan kelompok. Dengan keterampilan memimpin yang baik, guru BK mampu menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan sikap, termasuk disiplin diri (*self-discipline*).

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Tujuan utama layanan ini adalah mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa agar mampu berinteraksi secara positif dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat. Kurniawan dan Pranowo (2018) menyatakan bahwa layanan ini bertujuan meningkatkan kemampuan komunikasi, pemahaman diri, serta sikap adaptif siswa. Sejalan dengan Tohirin (dalam Wijayanti, dkk, 2020), pengembangan aspek afektif dan kognitif merupakan sasaran penting dari bimbingan kelompok. Secara konseptual, layanan bimbingan kelompok berpotensi menjadi strategi efektif untuk menumbuhkan disiplin diri (*self-discipline*) siswa melalui penguatan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi yang terbentuk melalui interaksi kelompok yang terarah.

c. Tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan melalui empat tahapan sistematis menurut Gladding dan Rusmana (dalam Rismi dan Firman, 2022): 1) Tahap awal, yaitu pembentukan kelompok dan penyampaian tujuan; 2) Tahap transisi, berisi penanganan konflik dan pembentukan norma kelompok; 3) Tahap kerja, di mana guru BK memfasilitasi kegiatan utama, eksplorasi diri, dan refleksi perilaku; serta 4) Tahap terminasi, yaitu penutup dan tindak lanjut perubahan perilaku. Setiap tahap memainkan peran penting dalam proses perubahan siswa, terutama dalam menumbuhkan komitmen untuk mempertahankan perilaku disiplin setelah sesi selesai.

d. Karakteristik Bimbingan Kelompok

Rifasya, dkk (2024) mengidentifikasi karakteristik utama dari bimbingan kelompok: 1) interaksi aktif antaranggota; 2) adanya

pemimpin yang terlatih; 3) lingkungan yang aman dan suportif; 4) fokus pada pengembangan pribadi dan sosial, serta 5) kolaborasi dalam pemecahan masalah.

### 3. Teknik Self-Management

#### a. Pengertian Teknik *Self-Management*

Teknik *self-management* merupakan pendekatan dalam konseling yang menekankan peran aktif individu dalam mengatur perilaku dan emosinya untuk mencapai perubahan positif. Mahmud dan Sunarty (2012) menyatakan bahwa teknik ini mendorong konseling untuk mengelola dirinya sendiri secara sadar. Parham, dkk (2024) menyebutkan bahwa *self-management* melibatkan kesadaran diri, pengaturan emosi, manajemen waktu, dan perencanaan tujuan, yang semuanya dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dengan demikian, penerapan *self-management* dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan siswa mengontrol diri dalam konteks sosial dan akademik.

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

Tujuan dari teknik ini adalah membentuk perilaku adaptif melalui pengelolaan aspek internal dan eksternal siswa. Suwanto (2016) mengemukakan bahwa *self-management* mendorong individu menjadi agen perubahan yang sadar dan bertanggung jawab terhadap perilaku yang ditampilkan. Strategi ini mengajarkan siswa untuk mengenali pemicu perilaku negatif dan mengembangkan strategi untuk mempertahankan kebiasaan baik secara konsisten. Hal ini sangat relevan dalam konteks peningkatan disiplin diri (*self-discipline*), di mana siswa dilatih untuk mengelola waktu, emosi, dan dorongan pribadi secara mandiri.

#### c. Tahapan Teknik *Self-Management*

Menurut Gunarsa (dalam Purnaminingtyas dan Winingsih, 2020), tahapan teknik *self-management* meliputi: 1) *Self-monitoring*, yaitu mengamati dan mencatat perilaku bermasalah; 2) *Self-reward*, yaitu pemberian penghargaan terhadap keberhasilan; 3) *Self-contracting*, berupa kesepakatan diri sebagai bentuk komitmen perubahan; dan 4) *Stimulus control*, yaitu pengaturan lingkungan agar mendukung perilaku positif. Tahapan ini memungkinkan siswa mengalami proses perubahan perilaku yang terarah dan reflektif dalam suasana kelompok yang mendukung.

#### d. Aspek-Aspek Teknik Self-Management

Gie (dalam Oktapianingsih, dkk 2024) mengidentifikasi empat aspek utama dalam *self-management*: 1) *Self-motivation*, dorongan untuk berubah; 2) *self-organization*, kemampuan mengatur diri; 3) *self-control*, pengendalian diri terhadap emosi dan tindakan; dan 4) *self-development*, upaya untuk mengembangkan potensi. Aspek-aspek ini saling berkaitan dalam membentuk kompetensi internal yang diperlukan siswa untuk mempertahankan disiplin diri (*self-discipline*) dalam jangka panjang. Dengan memperkuat keempat aspek ini melalui bimbingan kelompok, siswa dapat membangun kontrol diri yang stabil dan berkembang secara personal maupun sosial.

Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik *self-management* dipandang memiliki potensi besar dalam meningkatkan disiplin diri (*self-discipline*) siswa. Hal ini sejalan dengan berbagai teori yang menjelaskan bahwa intervensi berbasis kelompok dapat membentuk perilaku adaptif melalui proses refleksi, komunikasi interpersonal, dan dukungan sosial. Teknik *self-management* berperan sebagai penghubung antara kesadaran individu dan pembentukan kebiasaan positif yang berkelanjutan. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok yang terstruktur dan terfokus pada penguatan kemampuan *self-management* dapat dijadikan sebagai strategi konseling preventif sekaligus sebagai sarana pembinaan karakter peserta didik dalam konteks pendidikan formal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Layanan bimbingan kelompok yang dirancang secara sistematis dengan pendekatan teknik *self-management* memiliki relevansi tinggi dalam upaya pengembangan disiplin diri (*self-discipline*) siswa di lingkungan sekolah. Disiplin diri (*self-discipline*) sebagai salah satu indikator penting pembentukan karakter tidak hanya berperan dalam mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga menjadi fondasi bagi perkembangan sosial dan emosional siswa. Ketika diterapkan melalui dinamika kelompok, *self-management* memberikan ruang reflektif dan interaktif yang memungkinkan siswa belajar dari pengalaman bersama, mengembangkan kesadaran diri, serta memperkuat komitmen internal untuk membentuk kebiasaan positif secara berkelanjutan.

Pendekatan ini berpijak pada prinsip bahwa perubahan perilaku yang efektif tidak hanya bergantung pada pengawasan eksternal, tetapi juga pada kemampuan individu dalam mengatur dirinya secara sadar. Komponen-komponen dalam teknik *self-management*, seperti *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *stimulus control*, memberikan arah dan struktur dalam proses pembentukan disiplin diri (*self-discipline*) siswa. Interaksi sosial yang terbangun dalam bimbingan kelompok memperkaya pengalaman belajar siswa, menjadikan proses perubahan perilaku lebih bermakna, bertahap, dan berakar pada kesadaran personal. Dengan demikian, integrasi antara layanan bimbingan kelompok dan teknik *self-management* dapat diposisikan sebagai model layanan konseling yang adaptif, reflektif, dan kontekstual dalam menjawab tantangan pembinaan karakter peserta didik di era modern.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah menengah aktif mengembangkan program bimbingan kelompok yang memuat strategi *self-management* secara terstruktur. Program ini dapat menjadi bagian dari upaya preventif dalam pembentukan karakter siswa, khususnya dalam penguatan disiplin diri (*self-discipline*). Selain itu, penting untuk dilakukan pengembangan perangkat evaluasi yang sesuai untuk memantau efektivitas layanan secara berkelanjutan. Ke depan, kajian lebih lanjut dapat diarahkan pada implementasi pendekatan ini dalam konteks yang lebih luas, baik dari sisi jenjang pendidikan, latar belakang siswa, maupun integrasinya dengan pendekatan konseling lainnya sebagai bentuk inovasi layanan bimbingan yang berbasis kebutuhan peserta didik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arofah, L. (2021). VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA DISPLIN DIRI UNTUK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Nusantara Of Research*, 8(1), 25–34. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Edmawati, M. D., Wijiyanto, Puspitasari, D., & Zain, A. F. (2022). Analisis Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Di Sma Negeri 1 Nguter. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 1–18. <https://doi.org/10.26877/empati.v9i1.7555>
- Gazda. (1969). 5 Group Counseling : A Developmental Approach. *Consillier Canadien*, 3(4), 5–25.
- 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*, Vol. 6(2), 98–114.
- Kurniawan, D. E., & Pranowo, T. A. (2018). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Sebagai Upaya Mengatasi Perilaku Bullying di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 01(02), 50–60. <https://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt/article/view/234/158>
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling. In *Badan Penerbit UNM*.
- Oktapiarningsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2024). Penerapan Self Management dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri. *Merpsy Journal*, 16(1), 40–57. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>
- Parham, P. M., Sari, P. N., & Mahyuddin, U. (2024). Pengelolaan Diri. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 48–62.
- 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.
- Rifasya, N. H., Syam, H., & Desi, N. (2024). Pentingnya Bimbingan Kelompok Dalam Perkembangan Pribadi Di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 4(1), 56–61.

- Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17–21. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>
- 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>
- Suminingrum, A., & Setyaputri, N. Y. (2023). Pemanfaatan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa Smk. *Prosiding SEMDIKJAR NASIONAL PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN*, 1014–1020. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3799> <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/download/3799/2665>
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- 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>
- Yuliantika, S. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas X, Xi, Dan Xii Di Sma Bhakti Yasa Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 9(1), 35. <https://doi.org/10.23887/jjpe.v9i1.19987>