

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN
SISWA SMA NEGERI 11 LUWU**

Sri Wahyuni,
Universitas Muhammdiyah Palopo
Wahyunisri0111@gmail.com

INTISARI

Kedisiplinan bukanlah hal yang baru lagi dalam dunia pendidikan khususnya bagi dunia bimbingan dan konseling. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Adapun variable pada penelitian ini yakni variable bebas (X) adalah konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dan variable terikat (Y) Kedisiplinan siswa di SMA Negeri 11 Luwu. Populasi dari penelitian ini sebanyak 103 siswa dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 siswa yang ditentukan melalui *purposive sampling* teknik. Pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan pada pair 1 kelas eksperimen didapatkan nilai signifikansi *2-tailed* sebesar $0,000 < 0,05$ dan pada pair 2 untuk kelas kontrol diperoleh nilai signifikansi *2-tailed* sebesar $0,034 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan siswa. Adapun hasil yang didapatkan yakni terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Kata Kunci: kedisiplinan, *Self-Management*

ABSTRACT

Discipline is nothing new in the world of education, especially for the world of guidance and counseling. The purpose of this study was to see the effect of group counseling services on self-management techniques to improve student discipline. The variable in this study is the independent variable (X) is group counseling with Self-Management techniques and the dependent variable (Y) student discipline at SMA Negeri 11 Luwu. The population of this study was 103 students and the sample in this study was 16 students who were determined through purposive sampling technique. Collecting data using a questionnaire / questionnaire. The results showed that in pair 1 the experimental class obtained a 2-tailed significance value of $0.000 < 0.05$ and in pair 2 for the control class a 2-tailed significance value was obtained of $0.034 < 0.05$, which means that there is an effect of self-management technique group counseling services. to raise students. The results obtained are that there is an influence of group counseling services with self-management techniques to improve student discipline.

Keywords: *discipline, Self-Management.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan dasar kemajuan dan kelangsungan hidup individu. Melalui pendidikan, individu memperoleh informasi dan pengetahuan yang dapat dipergunakan untuk mengembangkan diri sesuai dengan potensi dan kesempatan yang ada. Usaha dalam mengembangkan potensi individu dalam pendidikan dilakukan dengan mengacu pada dua komponen utama yakni kurikulum program pendidikan dan proses pembelajaran.

Sikap disiplin pada peserta didik merupakan karakter yang sangat mendukung dalam proses pembelajaran peserta didik. Dunia pendidikan saat ini telah menyuarkan suatu gerakan nasional untuk menciptakan sekolah yang membina generasi muda yang

beretika, tanggung jawab, dan peduli melalui pemodelan yang mengajarkan karakter dengan penekanan pada nilai universal yang disetujui bersama.

Menurut Hanif, (2013) kedisiplinan merupakan bagian penting dalam pendidikan, baik dalam konteks pendidikan formal, non formal maupun dalam pendidikan informal.

Disiplin suatu sikap suatu sikap yang menunjukkan kesediaan untuk menepati atau mematuhi aturan-aturan, ketentuan, tata tertib, serta kaidah-kaidah yang berlaku agar tujuan utama pendidikan sebagaimana yang tertuang dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 yakni “mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang

bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab” dapat terlaksana, maka berbagai peraturan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa pun diberlakukan.

Banyak cara yang dapat yang digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan siswa, salah satunya yaitu dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Konseling kelompok berlangsung dalam kelompok dan terjadi interaksi antara konselor dan beberapa konseli namun bukan bertujuan untuk

mengembangkan kesatuan kelompok akan tetapi membantu masing-masing anggota kelompok untuk menemukan penyelesaian terhadap masalah yang memberatkan dirinya. Konseling kelompok digunakan, dengan alasan agar siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan yang rendah, seperti melanggar tata tertib sekolah mampu meningkatkan kedisiplinannya karena fungsi dari konseling kelompok itu sendiri yakni kuratif atau penyembuhan.

Salah satu strategi layanan yang dapat diterapkan dalam mengatasi masalah kedisiplinan adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh [Tuntut Tampi \(2017\)](#), bahwa teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa. Hal itu dilihat dari

meningkatkan perilaku disiplin setelah diberikannya konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Teknik *self-management* dipilih karena terdapat strategi perubahan tingkah laku dengan bentuk latihan pemantauan diri, sehingga tercipta pribadi siswa yang sesuai dengan tujuan pendidikan.

PEMBAHASAN

Konseling Kelompok

Konseling menurut ASCA (*American School Counselor Association*) hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu klien mengatasi masalah-masalahnya.

Menurut Asiah, (2017) konseling kelompok adalah proses bantuan yang diberikan oleh tenaga ahli atau konselor kepada individu dalam situasi kelompok yang mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran, dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, dan pengertian serta mendukung untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami seperti masalah pribadi, sosial, belajar dan karir. Kesimpulannya bahwa konseling kelompok merupakan konseling individual yang dilaksanakan dalam kelompok yang meliputi konselor dan konseli untuk mencari sebab masalah dan bersama-sama menyelesaikan masalah tersebut.

Menurut Kurnanto (dalam Asiah, 2017) sebagai layanan dalam bimbingan dan konseling, tentu saja konseling kelompok memiliki fungsi yakni fungsi preventif sebagai fungsi pencegahan dan kuratif sebagai fungsi penyembuhan.

Tujuan konseling kelompok menurut Smith, (2011) pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar terhindar dari masalah melalui bantuan dari anggota kelompok lain. Sedangkan menurut Fahmi dan Slamet, (2016) tujuan dari konseling kelompok berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok untuk membahas permasalahan

individu yang dikemas dalam kelompok agar dinamika kelompok berjalan dengan baik sehingga kemampuan bersosialisasi siswa dapat berkembang.

Self-Management

Menurut Suwardani, (2014) *self-management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya lebih produktif. *self-management* merupakan penerapan teori untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih efektif serta kemampuan mengatur diri sendiri dan mengarahkan diri kepada perilaku yang seharusnya.

Tujuan *self-management* untuk mengembangkan perilaku lebih adaptif dari konseli. Selain itu, agar siswa lebih teliti dalam

menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka kehendaki. Menurut Komalasari (dalam Suarningsih, 2018) manfaat *self-management* 1). membantu siswa untuk mengelola dirinya baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, 2). Dengan melibatkan siswa, secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang, 3). Dengan meletakkan perubahan sepenuhnya kepada siswa maka dia akan menganggap perubahan yang terjadi karena usaha sendiri dan lebih tahan lama, 4). Siswa dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang di arahkan sendiri.

Kedisiplinan

Menurut Elly, (2016) disiplin adalah kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan

suatu sistem yang mengharuskan orang untuk tunduk kepada keputusan, perintah atau peraturan yang berlaku dengan kata lain, disiplin adalah kepatuhan menaati peraturan dan ketentuan yang telah ditentukan. Tujuan disiplin adalah membiasakan segala perilaku positif sehingga perilaku-perilaku negatif dapat terganti.

Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin

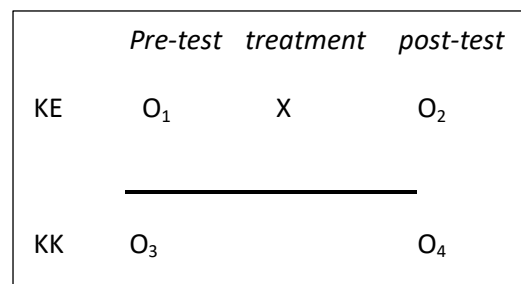
Anggapan dasar *Self-Management* merupakan teknik kognitif *behavioral* bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self-*

management juga menolak pandangan *behavioral* radikal yang mengatakan bahwa manusia itu dibentuk sepenuhnya oleh lingkungan. Sebagai Turunan dari *cognitive behavioral modification* dan juga *cognitive behaviorisme therapy*, tentulah fokus utama dalam teknik ini yakni mengubah perilaku maladaptif siswa. Sejalan dengan itu, Nursalim (Barida dan Prasetiawan, 2017) *self-management* sebuah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal dan eksternal untuk melakukan perubahan yang diinginkan.

Metode Penelitian

Peneliti ini adalah penelitian eksperimen karena untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yakni

konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni *The Non Equavalent Control Group*. Peneliti menggunakan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol dengan diawali *pre-test* yang diberikan kepada kedua kelompok kemudian kelompok eksperimen diberikan *treatment*. Kemudian setelah diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen diberikan *post-test* kepada kedua kelompok tersebut apakah terjadi pengaruh pada variabel terikat. Desain ini dapat dilihat sebagai berikut



KET:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X : *Treatment*

O₁ dan O₃ : Pengukuran kedisiplinan siswa sebelum diberi perlakuan

O₂ dan O₄ : Pemberian *Post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada bulan september 2020. Pada penelitian ini terdiri dari 103 populasi yang kemudian diberikan *pre-test* setelah itu ditentukan sampel sebanyak 16 orang yang terdiri dari 8 orang kelompok eksperimen dan 8 orang kelompok kontrol yang tentunya memiliki kedisiplinan rendah hingga sedang yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Sebelumnya, dilakukan *try out* untuk menentukan item valid dan tidak valid dan sebanyak 50 item kuesioner terdapat 32 item yang valid. Kemudian item yang valid

diuji realibilitas *alpha crombach* 0,915. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kedisiplinan siswa sebelum diberikan perlakuan.



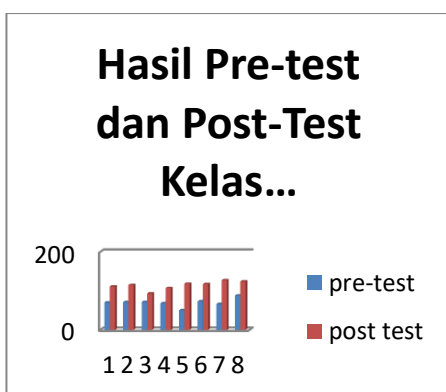
Gambar 1.1 hasil pre-test

Setelah diberikan *pre-test* maka diberikanlah *treatment*. Pelaksanaan *treatment* dilakukan secara online dan *offline* karena kondisi pandemi saat ini. Setelah maka dibentuk menjadi 2 kelompok masing-masing terdiri dari 8 siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Media komunikasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aplikasi whatsapp yang.

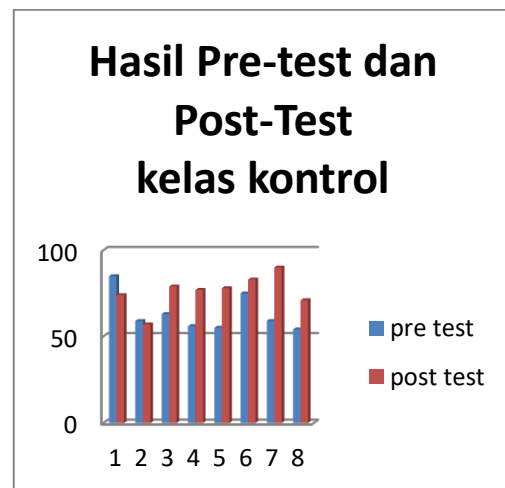
Sebanyak 3 kali pertemuan pada kelompok eksperimen yang dimulai pada tanggal 21 september dan pemberian *post-test* pada tanggal 27 september 2020. Pada kelompok kontrol dimulai pada tanggal 21 september 2020 dan pemberian *post-test* pada tanggal 25 september 2020.

Perlakuan berubah konseling kelompok dengan layanan *self-managemnet* hanya diberikan kepada kelompok eksperimen untuk menguji sejauh mana pengaruh pengelolaan diri yang diterapkan dalam meningkatkan kedisiplinan.



Gambar 2.2 grafik hasil pre-test kelas eksperimen

Setelah diberikan *treatment* pada kelas eksperimen maka dikelas kontrol tidak diberikan teknik apapun akan tetapi hanya diberikan materi dengan metode konvensional, sehingga diperoleh grafik hasil sebagai berikut:



Gambar 2.3 grafik hasil pre-test dan post-test kelas kontrol

Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogrof-Smirnov* dengan hasil menunjukkan nilai signifikansi data *post-test self-management* kelas eksperimen adalah $0,200 > 0,05$ dan kelas kontrol adalah $0,200 > 0,05$. Maka data tersebut

berdistribusi Normal, sesuai dengan tabel di bawah ini:

No	Variabel Kedisiplinan siswa	N	K-S	Sig	Probabilitas	Ket
1	Pre-Test Kelas Eksperimen	8	.248	.161	0,05	Normal
2	Post-Test Kelas Eksperimen	8	.162	.200	0,05	Normal
3	Pre-Test kelas Kontrol	8	.275	.076	0,05	Normal
4	Post-Test Kelas Kontrol	8	.172	.200	0,05	Normal

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen atau tidak data penelitian. Dasar pengambilan keputusan menurut [Widiyanto \(2010\)](#)

Setelah diadakan uji homogenitas dan hasil *outputnya* diketahui Signifikansi adalah $0,732 > 0,05$ sehingga ditarik kesimpulan bahwa hasil *post-test* kelas eksperimen dan *post-test* kelas kontrol Homogen. Sebagaimana tabel di bawah ini.

No	Variabel	Lavene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
1	Kedisiplinan Siswa	.122	1	14	.732	Homogen

Uji Paired sample t-test

Merupakan uji yang dilakukan jika data berdistribusi normal. Uji ini merupakan uji perbandingan yang bertujuan untuk mengetahui

perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Pedoman pengambilan keputusan Santoso (2014).

- a. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

b. Jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Setelah *ouput* pada pair 1 didapatkan signifikan *2-tailed* sebesar 0,000 < 0,05 Sedangkan pada pair yang ke 2 untuk kelas kontrol diperoleh signifikansi *2-tailed* sebesar 0,034 < 0,05. Melihat hasil output SPSS di atas maka dikatakan terdapat perbedaan hasil kedisiplinan siswa

pada *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di SMA Negeri 11 Luwu.

Pair	Kelompok	Mean	Standar deviasi	T _{hitung}	df	Sig
1	<i>Pre-test</i> kelas eksperimen <i>Post-test</i> kelas eksperimen	44.375	14.372	8.733	7	.000
2	<i>Pre-test</i> kelas kontrol <i>Post-test</i> kelas Kontrol	12.875	13.830	2.633	7	.034

Uji N-Gain Score

N-Gain Score digunakan untuk mengetahui efektivitas teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa maka dilakukan uji *N-Gain*.

Berdasarkan hasil Perhitungan Uji N-Gain Score menunjukkan Nilai

rata-rata N-Gain score kelas eksperimen layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebesar 75.8807 dibulatkan menjadi 76% masuk dalam kategori efektif, dengan N-

Gain Minimal 38.60 % atau 98.36%. Sementara pada kelas kontrol sebesar 17.4755 atau 17.48%

masuk kedalam tidak efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Berdasarkan data *post-test* kelas eksperimen dan *post-test* kelas kontrol terdapat peningkatan skor rata-rata pada kedua kelompok tersebut. Pada hasil perhitungan kelompok yang diberikan teknik *self-management* memiliki skor yang lebih tinggi dari kelompok yang tidak diberikan *treatment*.

Kelompok eksperimen hasil *pre-test* rata-ratanya adalah 69.625, adapun hasil *post-test* rata-rata yakni 114. Sedangkan pada kelas kontrol rata-rata skor *pre-test* 63.25 sedangkan rata-rata skor *post-test* 76.125. sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok

dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan siswa.

Data deskriptif dijelaskan bahwa terdapat peningkatan kedisiplinan siswa dilihat *pre-test* dari skor minimum kelas eksperimen sebelum diberikan *treatment* yakni 50 dan skor maksimal berjumlah 88 dengan *mean* 69.63 sedangkan setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* skor minimum *post-test* 93 dan skor maksimumnya 127 dengan *mean* 114. 00. Sedangkan pada kelas kontrol skor minimum *pre-test* 54 dan skor maksimumnya 85 dengan *mean* 63.25 sedangkan pada *post-test* skor minimumnya 57 dan skor maksimumnya 90 dengan *mean* 76.13 sebagai mana tabel di bawa ini.

Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score			
No	Kelas Eksperimen	No	Kelas Kontrol
	N- Gain Score (%)		N-Gain Score (%)
1	70.69	1	-25.58
2	77.19	2	-2.90
3	38.60	3	24.62
4	65.00	4	29.17
5	87.18	5	31.51
6	80.00	6	15.09
7	98.39	7	44.93
8	90.00	8	22.97
Mean	75.8807	Mean	17.4755
Minimal	38.60	Minimal	-25.58
Maksimal	98.39	Maksimal	44.93

0,000 < 0,05 pada *pair 1* dan pada

Penelitian ini terdapat dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang mendapat *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sedangkan kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak mendapatkan *treatment*. Untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak maka data diuji menggunakan *paired sample t-test* dan diperoleh nilai sig (*2-tailed*)

pair 2 signifikansi *2-tailed* sebesar 0,034 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan kata lain terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Self-management menurut JB. Watson (Hanum dan Asiah, 2017) salah satu teori psikologi yang berfokus pada kajian perilaku nyata, kesadaran atau konstruksi mental lainnya. Selain itu sebagai cabang ilmu pengetahuan alam yang secara

penuh bersifat eksperimental dan objektif dengan tujuan untuk mengontrol perilaku. Proses pemberian *treatment* pada penelitian ini dilakukan secara daring sebanyak 2 kali pertemuan dan 1 kali pertemuan secara tatap muka sedangkan pada kelas kontrol sebanyak 2 kali secara daring karena keadaan yang tidak memungkinkan dilakukan secara tatap muka di tengah pandemi covid 19.

Teknik *Self-management* dipilih agar siswa mampu mengatur, mengontrol, mengevaluasi diri sendiri dengan bantuan peneliti sehingga kedepannya siswa mampu mengelolah diri sendiri secara terapeutik yang berpengaruh terhadap kedisiplinan siswa (Nuryanti, 2018). Kita tau bahwa tujuan dari *Self-management* yakni untuk mengembangkan perilaku

yang lebih adaptif dari konseli, sehingga konseli diharapkan lebih teliti dalam menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka kehendaki.

Teknik *self-management* digunakan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan pengelolaan diri. Hal ini sejalan dengan Dantes (2014), masalah-masalah yang yang dapat ditangani dengan *self-management* perilaku-perilaku yang menyimpang atau yang tidak sesuai dengan tata tertib.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Sebelum diberikan perlakuan nilai minimum pada kelas

eksperimen sebelum diberikan *treatment* yakni 50 dan maksimum 88 sedangkan *mean* berjumlah 69.63.

2. Setelah diberikan *treatment*, nilai minimum berjumlah 93 dan maksimum berjumlah 127 dan *mean* berjumlah 114.00 ini menandakan bahwa terdapat peningkatan kedisiplinan pada siswa. Kelas kontrol sebelum diberikan *treatment*, nilai minimumnya yakni 54 dan maksimum 85 dengan *mean* 63.25 dan setelah diberikan *treatment* nilai minimumnya berjumlah 57 dan maksimum 90 dengan *mean* 76.13. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kedisiplinan siswa setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling

kelompok dengan teknik *self-management*.

Saran.

Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* dari rendah, sedang menjadi tinggi sehingga ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan:

1. Siswa diharapkan lebih mampu mengoptimalkan waktu dengan memperbanyak melakukan kegiatan-kegiatan positif.
2. Guru BK di sekolah, lebih giat lagi dalam melakukan pendampingan kepada siswa dan rutin melakukan layanan-layanan bimbingan konseling terutama *self-management* yang berkaitan dengan permasalahan utama siswa.

3. Kepala sekolah memberikan ruang untuk bimbingan konseling melaksanakan tupoksinya.
4. Peneliti lainnya diharapkan lebih baik dari penelitian ini terutama dalam waktu penelitian dimaksimalkan lagi, metode penyampaian materi, penguasaan materi, analisis data, agar kedepannya penelitian lebih sesuai yang diharapkan.

Daftar Pustaka

- Asiah.2017.Pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* terhadap pola bersih dan sehat siswa di kelas VII smp Negeri 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017. *Jurnal Psikologi Konseling*.10(1)48-59.
- Barida, M. Prasetiawan, H.2017. Persepektif Teknik *Self-Management* Untuk Peningkatan Kecerdasan Moral Remaja. *Prosiding Seminar Nasional*. Universitas ahmad Dahlan.
- Dantes, N. Megantari, N. P. Antasari, N.M.N. 2014. Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Belajar Siswa Kelas X MIA 4 SMA Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. 2 (1) 5
- Elly, R.2016. Hubungan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V di SDN 10 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*. 3 (4) 43-53
- Fahmi, N.N. Slamet, 2016. Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah* . 13 (1) 437-444
- Hanif. A. 2013. Penerapan konseling kelompok behavioral untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di sman 1 bojonegoro. *Jurnal BK Unesa* 3(20)437-444.
- Hanum, N. Asiah. 2017. Pengaruh Konseling Kelompok *Technical Self-Management* Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat siswa di Kelas VII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan Ta. 2016/2017. *Jurnal Of Pshycologi Consulting*. 10 (1) 48-58
- Santoso, S.2014. *Statistik Parametrik Edisi Revisi* . Jakarata: PT. Elex Media Komputindo

- Smith, B.M. 2011. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 8(1) 22-23
- Suarningsih, K.N, Maria. U.2018. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Kelas VII SMPN 1 Kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling* 12 (1) 120-132.
- Suwardani, N. Dharsana, K.I Suranata, K. 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).