

## **PENERAPAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA: TINJAUAN LITERATUR**

Fikri Haikal<sup>1</sup>, Sri Tuter Martaningsih<sup>2</sup>

Universitas Ahmad Dahlan

[fikri2100001146@webmail.uad.ac.id](mailto:fikri2100001146@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [sri.martaningsih@bk.uad.ac.id](mailto:sri.martaningsih@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Disiplin belajar merujuk pada kemampuan siswa untuk mematuhi peraturan dan ketentuan sekolah guna mencapai kondisi yang lebih baik. Sebagai strategi untuk meningkatkan disiplin belajar, Guru BK di sekolah menerapkan teknik self management. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Meninjau efektivitas teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan mengumpulkan 15 artikel dari Google Scholar, yang kemudian disaring menjadi 7 artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2014-2024), dengan kata kunci teknik self management, kedisiplinan belajar, dan siswa SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik self management sangat berhasil dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teknik self management membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam mematuhi peraturan dengan mengubah perilaku yang dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan, serta mengurangi perilaku yang tidak pantas atau mengganggu.

**Kata Kunci:** *Konseling kelompok, Self management, Disiplin belajar*

### **1. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan usaha individu untuk mengembangkan potensi diri, mencapai kemampuan pengendalian diri, meningkatkan akhlak, memperbaiki kepribadian, serta meningkatkan kecerdasan dan keterampilan . Menurut (Anggraeni, 2021), Lebih dari itu, pendidikan berperan penting dalam membentuk karakter manusia, memungkinkan mereka untuk mengelola diri dengan efektif. Disiplin belajar siswa merupakan faktor yang utama untuk menciptakan lingkungan belajar yang baik dan efisien. Menurut Lewis (1997), disiplin sering kali dijelaskan melalui tindakan yang dilakukan oleh guru dalam merespons perilaku siswa. Rachman (tuu Tulus, 2004:32) Disiplin diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengikuti aturan dan tata tertib yang berlaku, sehingga

mereka dengan sadar mau mematuhi peraturan tersebut. Meskipun penting untuk diperhatikan, fakta di sekolah menunjukkan adanya banyak insiden ketidakdisiplinan dari siswa.

Soejitno Irmim (2004:7) mengemukakan bahwa disiplin adalah sikap yang menunjukkan ketaatan dan patuh terhadap aturan, norma, atau etika yang berlaku. Seorang siswa dianggap disiplin jika mereka hadir tepat waktu di kelas, mengenakan seragam sesuai dengan peraturan sekolah, dan mengerjakan pekerjaan rumah di rumah bukan di sekolah. Siswa ini patuh dan taat pada peraturan sekolah entah karena takut akan sanksi atau karena kesadaran pribadi mereka. Karena pentingnya disiplin ini untuk pembentukan kepribadian siswa, maka sekolah perlu melakukan pembinaan disiplin. Pembinaan ini juga membutuhkan dukungan dari orangtua sebagai pendidik dan pembina dalam lingkungan keluarga.

Suyono dan Haryanto (2014) mengungkapkan bahwa belajar merupakan tanggung jawab siswa yang sedang mengikuti pendidikan di institusi pendidikan formal atau nonformal. Proses belajar ini meliputi upaya untuk memperoleh pengetahuan baru, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengembangkan kepribadian. Seseorang yang sedang belajar berusaha mendapatkan pengetahuan baru untuk mencapai perubahan tertentu. Oleh karena itu, seorang siswa diharapkan untuk aktif dalam belajar, termasuk menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu dan bertekun menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Prestasi belajar siswa di sekolah sangat dipengaruhi oleh perilaku belajar mereka serta oleh lingkungan keluarga, teman, dan sekolah.

Sukadji (Komalasari, 2017) menggambarkan self-management sebagai upaya siswa untuk mengontrol perilaku mereka sendiri. Tujuan dari self-management ini adalah untuk mengatasi perilaku negatif yang dapat mengganggu baik siswa itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Perilaku ini sering muncul secara tiba-tiba karena dipengaruhi oleh berbagai faktor dan sulit untuk dikawal oleh orang lain di sekitar mereka. Menurut pandangan The Liang Gie (Ulfa, 2018), manajemen diri meliputi dorongan untuk kemajuan siswa, pengelolaan semua aspek kemampuan siswa, kontrol terhadap potensi diri siswa untuk mencapai perilaku yang positif, dan pengembangan berbagai elemen dalam diri siswa guna mencapai perkembangan yang lebih baik.

Menurut Nursalim (2005:147-148), salah satu strategi yang dianjurkan secara efektif untuk membantu siswa yang mengalami masalah kurang disiplin belajar adalah strategi self-management. Penggunaan strategi ini dapat membantu mengatasi permasalahan yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa. Strategi self-management melibatkan praktik self-monitoring, di mana individu berupaya mengamati dan mencatat perilaku mereka serta interaksi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, stimulus control melibatkan penggunaan stimulus sebelumnya atau isyarat sebagai panduan untuk mengubah atau mengontrol perilaku.

Pentingnya pengembangan self management bagi setiap individu terletak pada kemampuan untuk mengambil tanggung jawab pribadi dan mengatur berbagai aspek kehidupan mereka sendiri. Teknik self management juga terbukti bermanfaat dalam mendukung perkembangan karir siswa (Yusran & Setyowati, 2022), mengelola strategi waktu siswa (Rahmawati, 2019), dan meningkatkan prestasi akademik siswa (Silvia et al., 2019). Karena itu, konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik self management memiliki peran penting dalam memotivasi siswa, terutama dalam menangani masalah umum terkait kebiasaan belajar siswa. Penerapan layanan konseling kelompok ini juga dapat lebih efektif daripada konseling individual dalam hal efisiensi penggunaan waktu.

## 2. Metode

Literature review adalah memberikan kerangka untuk mengevaluasi hasil penelitian baru dan sebelumnya secara komprehensif, sebagaimana dijelaskan oleh Wager & Wiffen (2011). Tujuannya adalah untuk mencegah duplikasi publikasi, mengurangi risiko plagiarisme, memperjelas transparansi, dan memastikan keakuratan informasi yang dipresentasikan. Artikel dicari dengan menggunakan berbagai sumber dari database yang tersedia pada di google search diantaranya google scholar, sinta, serta jurnal-jurnal nasional lainnya. Tujuan utama dari literature review adalah untuk melakukan analisis komprehensif dan sintesis terhadap pengetahuan yang sudah ada mengenai topik penelitian yang akan dilakukan. Dengan cara ini, tujuannya adalah untuk mengidentifikasi area yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Okoli & Schabram (2010) menjelaskan bahwa dalam konteks ini, tujuan yang lebih spesifik meliputi (1)

menyediakan landasan teoritis untuk penelitian yang akan dilakukan, (2) mengeksplorasi secara mendalam dan luas penelitian sebelumnya yang terkait dengan topik tersebut, dan (3) memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap temuan praktis yang dihasilkan dari penelitian sebelumnya.

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **Disiplin Belajar**

Disiplin belajar merupakan cara seseorang menunjukkan ketaatan dan kesiapan untuk berubah demi mencapai tujuan pembelajaran yang lebih baik, seperti yang dijelaskan oleh Fajriani dkk (2016). Ini melibatkan perilaku yang menunjukkan ketaatan terhadap aturan, tata tertib, dan norma kehidupan, yang didorong oleh kesadaran internal untuk mengubah perilaku menuju arah yang diinginkan (Purbiyanto, 2018). Tujuan dari disiplin belajar adalah membantu peserta didik dalam pengembangan diri, menghadapi serta mencegah masalah disiplin, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung agar mereka mematuhi semua peraturan yang berlaku.

#### ***Self management***

Uno (Asrianti, 2016) mengemukakan bahwa self management adalah perilaku di mana siswa mengambil tanggung jawab atas pengaturan perilaku mereka sendiri dengan maksud untuk meningkatkan kemandirian, independensi, dan kemampuan perencanaan masa depan mereka. Pendekatan ini merupakan aplikasi terbaru dari perspektif behaviorial dalam konteks pembelajaran, yang bertujuan untuk membantu siswa mengatur aktivitas belajar mereka. Self management juga merupakan praktik yang berakar dalam pendekatan behavioristik. Secara prinsip, self management mengacu pada kemampuan individu untuk belajar atau mengatur dirinya sendiri. Menurut Suarni (Indriyaningsih et al., 2014), self management didefinisikan sebagai proses di mana seseorang menciptakan realitas kehidupan yang sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya dengan cara mengelola dan mengenali dirinya sendiri secara optimal. Menurut Gie (Rosa, 2020), self management memiliki potensi untuk meningkatkan rasa tanggung jawab siswa, mengelola kemampuan yang dimiliki siswa, menghadapi serta mengendalikan perilaku

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

yang kurang baik, yang semuanya berkontribusi pada mencapai disiplin belajar. Dengan meningkatnya disiplin belajar, diharapkan motivasi belajar siswa dan prestasi akademik juga dapat meningkat secara signifikan. Mencapai ekspektasi dan kemampuan untuk mengendalikan diri agar mencapai tingkat yang lebih baik dan lebih efektif merupakan hasil dari pengaturan tujuan dalam teknik atau strategi self management.

Hasil dari tinjauan pustaka ini tergambar dalam tabel dibawah ini , yang mengindikasikan keefektifan konseling kelompok yang menggunakan teknik self management untuk meningkatkan disiplin siswa.

**Tabel 1.** Hasil kajian Literature Review

| No | Judul Penelitian dan Penulis                                                                                                                  | Tempat                          | Hasil Penelian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Penerapan Teknik Self Management Untuk meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMP Negeri 2 ALLA Kab. Enrekang (Anugerah Fitra Dewi. 2022) | SMP Negeri 2 ALLA Kab. Enrekang | Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self management terdiri dari tiga fase utama: pendahuluan, pelaksanaan, evaluasi, dan terminasi. Fase pelaksanaan mencakup empat tahapan, yaitu self monitoring, self control, stimulus control, dan self punishment. Penelitian ini menemukan adanya perubahan yang signifikan pada kelompok penelitian setelah menerapkan teknik self management. Sebelum dilakukan perlakuan (Pretest), tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 2 Alla cenderung rendah. |

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

|   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 | <p>Namun, setelah diberlakukan teknik self management, terjadi peningkatan yang signifikan dari tingkat kedisiplinan belajar yang rendah menjadi tinggi.</p> <p>Dengan demikian, penerapan teknik self management terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 2 Alla.</p>                                                                                                                                                                          |
| 2 | <p>Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung tahun ajaran 2021/2022 (Kamilah, Fiddini Azzahra. 2023)</p> | <p>Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung</p> | <p>hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavior dengan teknik self management dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di MTs Muhammadiyah Bandar Lampung dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling diawali dengan melihat data buku catatan kasus peserta didik, kemudian membuat program bimbingan dan konseling, membuat RPL, menyiapkan materi layanan, dan menentukan jadwal untuk pertemuan sesi konseling dengan peserta didik.</p> |

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

|   |                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                 |                        | Penerapan Layanan Konseling behavior dengan teknik self management dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik di MTs Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung, telah dilaksanakan dengan baik dan terdapat perubahan pada peserta didik terlihat dari absensi dan buku catatan kasus.                                                                                                                                                                                       |
| 3 | Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Di SMA Negeri 11 Surabaya (Purwanto, 2022) | SMA Negeri 11 Surabaya | Hasil wawancara dengan guru BK di SMA Negeri 11 Surabaya menunjukkan bahwa siswa kelas XI menghadapi berbagai tantangan dalam menjaga disiplin belajar, seperti kebiasaan datang terlambat, menggunakan ponsel secara sembunyi-sembunyi selama pembelajaran, sering telat dalam pengumpulan tugas, keluar ke kantin saat jam pelajaran, berbicara kasar, dan tidak mematuhi aturan tentang penggunaan atribut sekolah. Penelitian ini melibatkan sepuluh siswa sebagai subjek, |

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

|   |                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                          |                        | <p>di mana lima di antaranya mengikuti konseling kelompok dengan menerapkan teknik self management sebanyak empat kali pertemuan, sementara lima siswa lainnya berperan sebagai kelompok kontrol.</p> <p>Dari hasil penelitian, terlihat peningkatan kedisiplinan siswa berdasarkan nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test setelah diberlakukan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik self management efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.</p> |
| 4 | <p>Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMP Negeri 26 Makassar (Anugrah Agustina, 2022)</p> | SMP Negeri 26 Makassar | <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Sebelum diberlakukannya teknik Self-Management, tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 26 Makassar tergolong rendah. (2) Implementasi teknik Self-Management untuk memperbaiki tingkat kedisiplinan belajar dilakukan</p>                                                                                                                                                                                                                                |



## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

|   |                                                                                                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                         |                         | dalam lima tahap selama sepuluh pertemuan. Selama penelitian, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang baik. (3) Penerapan teknik self-management efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5 | Penerapan Teknik Shaping Untuk Mengurangi Perilaku Prokrasinasi Akademik Siswa Di Smpn 2 Bantaeng (Eril Budiawan, 2022) | Smpn 2 Bantaeng         | Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum teknik Shaping diterapkan, tingkat prokrastinasi siswa di SMPN 2 Bantaeng berada pada kategori tinggi. Selama sepuluh pertemuan, teknik Shaping diimplementasikan dalam enam tahap untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Selama pelaksanaan penelitian, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang baik. Hasilnya menunjukkan bahwa teknik Shaping efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 2 Bantaeng. |
| 6 | Penerapan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Learning Engagement Siswa Kelas                                     | Smp Negeri 4 Tanasitolo | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada awalnya, tingkat keterlibatan belajar (learning engagement)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VII Smp Negeri 4<br>Tanasitolo (Nurfadillah<br>Herikusuma, 2023) | siswa dari kelompok<br>eksperimen dan kelompok<br>kontrol berada pada tingkat<br>rendah saat pretest. Namun,<br>setelah dilakukan posttest,<br>siswa dari kelompok<br>eksperimen menunjukkan<br>peningkatan signifikan dalam<br>keterlibatan belajar mereka<br>menjadi tinggi, sedangkan<br>siswa dari kelompok kontrol<br>tetap pada tingkat rendah.<br><br>Pelaksanaan teknik<br>manajemen diri (self<br>management) dalam konseling<br>dilakukan melalui tiga tahap<br>yang telah dirancang, yaitu:<br>pembentukan kelompok dan<br>perkenalan (tahap pertama),<br>implementasi teknik self<br>management, serta evaluasi<br>dan terminasi. Partisipasi<br>siswa dalam proses ini dinilai<br>tinggi.<br><br>Selain itu, terdapat perbedaan<br>yang signifikan dalam<br>keterlibatan belajar antara<br>siswa dari kelompok<br>eksperimen dan kelompok<br>kontrol. Peningkatan |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

|   |                                                                                                                                                                               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                               |                       | keterlibatan belajar pada siswa setelah menerapkan teknik self-management ditunjukkan dengan nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0.000 \leq 0.005$ , yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan kata lain, layanan konseling kelompok menggunakan teknik <i>self management</i> dapat meningkatkan keterlibatan belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Tanasitolo. |
| 7 | Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Di MAN 1 LAMPUNG SELATAN (Rizqah, Luthfi Hidayati. 2022) | MAN 1 LAMPUNG SELATAN | Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling individu dengan menerapkan teknik self-management mengalami peningkatan dalam disiplin belajar. Perubahan ini terlihat dari perilaku mereka yang lebih teratur dalam mengumpulkan tugas, lebih aktif dalam berinteraksi dengan guru saat penjelasan materi di kelas, dan mulai membiasakan diri untuk                                                              |

|  |  |  |                                               |
|--|--|--|-----------------------------------------------|
|  |  |  | mengerjakan pekerjaan rumah<br>(PR) di rumah. |
|--|--|--|-----------------------------------------------|

Secara umum, jurnal yang ditinjau menyimpulkan bahwa penelitian mengenai konseling kelompok dengan teknik self management bermanfaat dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Teknik self management dianggap memiliki kelebihan karena individu yang mengalami perubahan dapat mengontrol masalah dan mengambil inisiatif untuk berubah sendiri. Perubahan yang didorong oleh keinginan dan motivasi internal individu cenderung berlangsung lebih lama dan lebih diterima oleh individu tersebut.

Berdasarkan artikel yang dianalisis oleh para peneliti, ditemukan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Keunggulan teknik ini meliputi kemudahan aplikasi dan waktu yang relatif singkat dibutuhkan untuk implementasinya, sehingga penerapannya lebih efektif. Self management dianggap efektif dan dapat disesuaikan dengan fleksibel, tergantung pada kebutuhan klien pada waktu mereka merasa perlu untuk mendapat perawatan

#### 4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa riset yang berkaitan dengan kontrol diri sudah banyak dilakukan hanya saja untuk beberapa tema seperti keterkaitan dengan orang tua masih membuka peluang untuk diteliti karena pencarian publish or dengan tema kontrol diri dengan study cukup jauh jaraknya. Riset ini memiliki keterbatasan diantaranya yaitu sumber pencaharian hanya menggunakan google scholar, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan mesin pencaharian yang lebih luas dan menggunakan kata kunci yang lebih banyak lagi.

#### Daftar Pustaka

Anggraeni, D. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, 1.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

- Barida, M. &. (2018). Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP. *eJournal.stkipmpringsewu*, 04.
- Dyah Eka Suryanti, A. P. (2021). PENTINGNYA PENDEKATAN TEKNIK SELF MANAGEMENTDALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKLOLAH UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DIMASA PANDEMI COVID 19 : LITERATUR REVIEW. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia), 4, 181-192.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3, 123-138.
- Fajriani., J. N. (2016). Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 10, 95-102.
- Fauzan Adib, B. S. (den 1 agustus 2016). Upaya penigkatan prestasi belajar siswa dengan. *JURNAL PENDIDIKAN MANAJEMEN PERKANTORAN*, 1, 198-203.
- Fitri, A. &. (2023). Literature Review: Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Dalam Mengatasi Perilaku. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7, 271-280.
- Hidayati, R. L. (2022). IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR DI MAN 1 LAMPUNG SELATAN. skripsi.
- 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.
- Khairani Syam Br Manurung1, N. D. (2024). Penerapan Teknik Self ManagementUntuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar SiswaSekolah Menengah Atas (SMA):Systematic Literature Review. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*Vol. 8No.3, Bulan AgustusTahun 2024, 8, 1574-1590.
- Nurfadillah Herikusuma, a. s. (2023). Penerapan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Learning Engagement Siswa Kelas VII Smp Negeri 4 Tanasitolo. *article*, 1-9.
- SAVITRI, A. P. (2023). IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP SATYA DHARMA SUDJANA PT. GUNUNG MADU PLANTATIONS. skripsi.
- Sholihah, N. (2013). PENERAPAN STRATEGI SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PADA SISWA TUNADAKSA CEREBRAL PALCY KELAS IV SDLB-D YPAC SURABAYA. *Jurnal BK Unesa*, 03, 1-3.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

- Sophie Maylinda Madidar<sup>1</sup>, A. M. (den 1 mei 2022). Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. GUIDING W ORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING, 5, 19-26.
- Warni, D. J. (2020). EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN KONSELING CLIENT CENTERED DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA DI SMA N 1 DUA KOTO. Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami,, 6, 113-119.