

Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA Negeri 7 Surabaya

Anisa Dias Rofianty*, Denok Setiawati
Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author: anisa.22031@mhs.unesa.ac.id
Dikirim: 02-02-2026; Direvisi: 11-02-2026; Diterima: 13-02-2026

Abstrak: Disiplin belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran. Pada praktiknya, masih ditemukan siswa Sekolah Menengah Atas yang menunjukkan tingkat disiplin belajar rendah, seperti keterlambatan datang ke sekolah, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, serta kurangnya tanggung jawab akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar siswa kelas X SMA Negeri 7 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest–Posttest*. Subjek penelitian berjumlah lima siswa kelas X yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah yang dipilih melalui teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian berupa angket disiplin belajar dengan skala Likert yang telah diuji reliabilitasnya. Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas *Shapiro–Wilk*, dan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi uji t sebesar 0,001 ($< 0,05$), yang berarti konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Layanan konseling kelompok teknik *self-management* dapat dijadikan alternatif intervensi bimbingan dan konseling untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMA. Pada penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan melibatkan kelompok kontrol.

Kata Kunci: konseling kelompok; *self-management*; disiplin belajar; siswa SMA.

Abstract: Learning discipline is one of the important factors that influence student success in the learning process. In practice, there are still high school students who show low levels of learning discipline, such as tardiness, not submitting assignments on time, and a lack of academic responsibility. This study aims to determine the effectiveness of group counseling using *self-management* techniques on the learning discipline of 10th grade students at SMA Negeri 7 Surabaya. This study used an experimental method with a *One Group Pretest–Posttest* design. The research subjects consisted of five tenth-grade students with low levels of study discipline who were selected using the *Purposive Sampling* technique. The research instrument was a learning discipline questionnaire with a Likert scale that had been tested for reliability. Data analysis techniques included descriptive analysis, *Shapiro–Wilk* normality test, and hypothesis testing using a *paired sample t-test* with the help of SPSS. The results showed a *t-test* significance value of 0.001 (< 0.05), which means that group counseling using the *self-management* technique is effective in improving student learning discipline. Group counseling services using the *self-management* technique can be used as an alternative guidance and counseling intervention to improve the learning discipline of high school students. In future studies, it is recommended to use an experimental design involving a control group.

Keywords: group counseling; *self-management*; learning discipline; senior high school student.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, tidak hanya dari aspek kognitif, tetapi juga dari aspek sikap dan perilaku peserta didik. Kualitas pendidikan nasional sangat bergantung pada kemampuan pendidik dalam memenuhi standar pengelolaan instruksional yang ditetapkan oleh kebijakan pemerintah (Robi'ah & Prihantini, 2024). Di tingkat sekolah, disiplin belajar menjadi indikator utama yang mendukung terciptanya lingkungan belajar kondusif dan prestasi akademik yang maksimal (Sari & Netrawati, 2025). Pendidikan dipahami sebagai usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi dirinya, termasuk pengendalian diri, kepribadian, dan tanggung jawab social (Bp et al., 2022). Sehingga, keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan kompetensi pendidik, tetapi juga oleh kesiapan dan kedisiplinan peserta didik dalam menjalani proses pembelajaran.

Disiplin belajar merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan akademik siswa, sejalan dengan penelitian (Astuti, 2023) menunjukkan bahwa disiplin belajar berperan sebagai mediator yang membantu siswa mencapai prestasi akademik secara optimal. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa siswa dengan disiplin belajar tinggi cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik dibandingkan siswa dengan disiplin belajar rendah (Asri et al., 2025). Sebaliknya, rendahnya disiplin belajar sering kali ditandai dengan perilaku akademik yang menyimpang, seperti keterlambatan hadir di sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan membolos, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya prestasi belajar siswa (Minggi et al., 2023).

Rendahnya disiplin belajar sering kali bermanifestasi dalam bentuk perilaku maladaptif, seperti kegaduhan di kelas, meninggalkan pelajaran tanpa izin, hingga pengabaian tugas sekolah (Astuti, 2023). Jika dibiarkan, hal ini akan mengikis rasa tanggung jawab akademik siswa yang seharusnya menjadi fondasi dalam pengembangan potensi diri (Damayanti & Istati, 2024). Salah satu bentuk penurunan tanggung jawab tersebut adalah prokrastinasi akademik atau kecenderungan menunda penyelesaian tugas yang semakin marak di kalangan siswa menengah (Barida et al., 2025).

Disiplin belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal mencakup motivasi belajar, kesadaran diri, dan tanggung jawab akademik. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah, serta pengaruh teman sebaya (Khirunnisa, Mujazi, 2023). Selain faktor tersebut, rendahnya disiplin belajar juga sering kali muncul akibat lemahnya pengendalian diri dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang kurang mendukung (Sugiarto et al., 2019). Motivasi belajar yang rendah serta intensitas interaksi sosial dengan teman sebaya turut mempengaruhi konsistensi siswa dalam menjalankan kewajiban akademiknya (Khairinal et al., 2020). Pada masa remaja, siswa berada di tahap perkembangan yang sensitif terhadap pengaruh sosial. Sehingga kemampuan mengelola diri dan mengontrol perilaku belajar menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa meningkatkan disiplin belajar adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan, konseling yang dilaksanakan dalam setting



kelompok, di mana konselor berperan sebagai fasilitator untuk mendorong terjadinya interaksi antar anggota guna membantu siswa dalam memahami diri, saling memberikan umpan balik, serta menyelesaikan permasalahan (Pratiwi et al., 2024). Melalui pemanfaatan dinamika kelompok, layanan ini mampu menumbuhkan keterbukaan, memperkuat dukungan sosial, dan menciptakan proses belajar bersama, sehingga siswa dapat mengambil pelajaran dari pengalaman teman sebaya maupun arahan konselor dalam menghadapi permasalahan belajar dan kedisiplinan (Firmansyah & Fitriani, 2023; Santinovita, 2023). Pelaksanaan konseling kelompok pada umumnya dilakukan secara terencana dan sistematis melalui tahapan yang jelas, meliputi pembentukan kelompok, pelaksanaan kegiatan inti, serta evaluasi hasil layanan agar tujuan konseling dapat tercapai secara optimal (Anggraini & Sukma, 2024; Ilhamuddin et al., 2024). Dengan karakteristik tersebut, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana dukungan emosional, tetapi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan sosial dan perilaku adaptif siswa yang mendukung peningkatan disiplin belajar. Agar pelaksanaan konseling kelompok lebih efektif, diperlukan teknik yang tepat, salah satunya adalah teknik *self-management*.

Teknik *self-management* merupakan teknik pengelolaan diri yang menekankan pada kemampuan individu untuk mengarahkan, memantau, dan mengevaluasi perilakunya sendiri secara sadar dan terencana, di mana individu berperan aktif dalam proses perubahan perilaku yang dijalani (Cormier & Cormier, 1985 dalam Purnaminingtyas et al., 2020). Teknik ini termasuk dalam strategi kognitif-perilaku yang berakar pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang melibatkan proses pemantauan diri, penguatan positif, serta pengendalian rangsangan dalam membentuk perilaku adaptif (Damayanti & Istati, 2024). Melalui penerapan *self-management*, siswa dilatih untuk mengenali perilaku yang perlu diubah, menetapkan tujuan perubahan yang jelas, serta bertanggung jawab terhadap seluruh proses perubahan perilaku tersebut. Selain itu, teknik ini bertujuan membentuk kemandirian agar individu mampu mengelola perilakunya secara produktif dalam kehidupan akademik (Widiadnyani & Suranata, 2022). Secara operasional, tahapan *self-management* meliputi pembuatan komitmen, penetapan target perilaku, pemantauan diri secara berkelanjutan, hingga evaluasi terhadap perubahan perilaku yang terjadi, sehingga dengan pengaturan faktor pencetus (*antecedent*) dan konsekuensi, peluang munculnya perilaku disiplin yang diharapkan menjadi lebih besar (Sari & Netrawati, 2025). Sejumlah penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar dan tanggung jawab akademik siswa (Putra Giri et al., 2024; Utami & Setiyowati, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 7 Surabaya, masih ditemukan siswa kelas X yang menunjukkan tingkat disiplin belajar rendah, seperti sering datang terlambat ke sekolah, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, dan kurangnya tanggung jawab terhadap kewajiban akademik. Kondisi ini apabila tidak segera ditangani dapat berdampak negatif terhadap proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pendidikan di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar siswa kelas X SMA Negeri 7 Surabaya. Penelitian ini penting dilakukan mengingat masih ditemukannya siswa dengan tingkat disiplin belajar yang belum optimal, sehingga



diperlukan intervensi bimbingan dan konseling yang terarah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling serta menjadi referensi praktis bagi guru BK dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Model penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dipilih karena memungkinkan pengujian pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel penelitian secara objektif, terukur, dan sistematis. Pendekatan kuantitatif memfasilitasi pengumpulan data melalui instrumen yang terstruktur serta analisis statistik sehingga hasil penelitian bersifat empiris dan dapat dipertanggungjawabkan (Sugiyono, 2018 dalam Ardelia et al., 2024). Melalui penerapan metode eksperimen, hubungan sebab-akibat antara layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dan disiplin belajar siswa dapat diuji secara lebih akurat dan terkontrol (Arib dkk., 2024).

Bentuk penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design*. Menurut Sugiyono (2013) disebut dengan *Pre-Experimental*, karena belum sepenuhnya memenuhi kriteria eksperimen yang sesungguhnya. Dalam desain ini, masih terdapat beberapa faktor luar yang dapat mempengaruhi terbentuk variabel dependen. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh tidak sepenuhnya ditentukan oleh variabel independen. Kondisi tersebut muncul karena penelitian tidak menggunakan variabel kontrol dan pemilihan sampel tidak dipilih secara acak.

Subjek penelitian ini merupakan peserta didik kelas X SMA Negeri 7 Surabaya Tahun Ajaran 2026/2027. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2013). Kriteria yang digunakan dalam pemilihan subjek adalah siswa yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah berdasarkan hasil pengukuran awal. Berdasarkan kriteria tersebut, subjek penelitian berjumlah lima siswa kelas X yang dipilih dengan pertimbangan bahwa subjek yang terlibat benar-benar merepresentasikan kondisi disiplin belajar rendah, sehingga sesuai dengan kebutuhan pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini (Kurniasari & Setiawati, 2026). Data penelitian dikumpulkan melalui angket yang digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket disiplin belajar yang disusun berdasarkan enam indikator, yaitu ketepatan waktu hadir dan belajar di sekolah, kebiasaan belajar di rumah, tidak meninggalkan kelas saat proses pembelajaran berlangsung, ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugas, kepatuhan terhadap peraturan sekolah, serta kerajinan dalam belajar. Keenam indikator tersebut kemudian dikembangkan menjadi 21 item pernyataan menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Angket diberikan kepada siswa pada saat pretest dan posttest. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji reliabilitasnya untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, serta uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* pada disiplin belajar siswa kelas X SMA Negeri 7 Surabaya menunjukkan adanya perubahan skor dari pretest ke posttest setelah perlakuan diberikan. Penentuan subjek penelitian dimulai dengan pelaksanaan pretest, yang digunakan untuk menggambarkan kondisi awal disiplin belajar siswa sebelum perlakuan. Berdasarkan skor pretest, siswa kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk mempermudah interpretasi data, sebagaimana dijelaskan oleh (Mohi dkk., 2025). Sedangkan, skor posttest menunjukkan kondisi disiplin belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Rincian kategori dan rumus pengelompokan skor dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kategori Disiplin Belajar

Kategori	Rentang Nilai	Kriteria Perhitungan
Tinggi	≥ 92	$M + 1SD \leq X = 92$
Sedang	74 - 92	$M - 1SD \leq X < M + 1SD = 74$ sampai 92
Rendah	≤ 74	$X < M - 1SD = 74$ (Nilai di bawah 74 termasuk rendah)

Berdasarkan pengelompokan tersebut, ditetapkan lima siswa dengan kategori rendah sebagai subjek penelitian. Kelima siswa tersebut kemudian diberikan layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *self-management*, yang dilaksanakan secara terstruktur untuk membantu meningkatkan disiplin belajar mereka. Selama proses penelitian, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen yang telah disusun secara sistematis, dan untuk mempermudah pemahaman, berikut disajikan kisi-kisi instrumen yang digunakan:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Disiplin Belajar

No	Indikator	Prediktor	Item		
			Favo	Unfavo	Jumlah
1	Belajar di sekolah tepat waktu	Memasuki kelas sesuai jam pelajaran tanpa terlambat.	2,21	8,11	4
2	Belajar di rumah	Melaksanakan rutinitas belajar di rumah pada waktu yang telah ditentukan.	1,9	14	3
3	Tidak keluar saat mata pelajaran	Tetap berada di kelas selama jam pelajaran berlangsung dan tidak meninggalkan kelas tanpa izin.	4	13,20	3
4	Menyelesaikan tugas dengan tepat waktu	Mengumpulkan tugas tepat waktu sesuai deadline yang ditetapkan guru	5,12	16	3
5	Patuh terhadap peraturan sekolah	Mengikuti tata tertib yang ada di sekolah.	3,7	15,18	4



6	Rajin dalam belajar	Aktif mengikuti pelajaran.	17,19	6,10	4
Jumlah			11	10	21

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas 25 butir pernyataan yang terlebih dahulu diuji validitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 21 butir pernyataan dinyatakan valid, sedangkan tiga butir pernyataan (nomor 3, 5, dan 12) tidak memenuhi kriteria validitas sehingga tidak digunakan dalam analisis selanjutnya. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan terhadap 21 butir pernyataan yang telah dinyatakan valid dan menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892. Nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen angket disiplin belajar memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

Setelah uji reliabilitas, dilakukan uji normalitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi distribusi normal pada data penelitian (Inaini dkk., 2025). Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi data pretest sebesar 0,501 dan data posttest sebesar 0,607. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan layak dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Nama	C.P	T.A	B.A	K.L	D.A
<i>Pretest</i>	58	64	57	65	61
<i>Posttest</i>	71	72	68	72	74
Selisih	13	8	11	7	13

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, di mana seluruh subjek penelitian mengalami kenaikan skor dari pretest ke posttest dengan besaran yang bervariasi. Pada tahap pretest, sebagian besar siswa berada pada kategori disiplin belajar rendah. Namun setelah mengikuti layanan konseling kelompok, hasil posttest menunjukkan adanya pergeseran kategori ke tingkat sedang. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang secara kategori berada pada tingkat disiplin belajar rendah, namun secara kuantitatif siswa-siswa tersebut tetap menunjukkan peningkatan skor yang cukup berarti dibandingkan kondisi awal. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok yang diberikan mampu mendorong perubahan perilaku disiplin belajar ke arah yang lebih baik, meskipun belum seluruhnya mencapai kategori tinggi. Secara kuantitatif, rata-rata skor disiplin belajar siswa pada pretest sebesar 61,0 dan meningkat menjadi 71,4 pada posttest, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 10,4 poin. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan positif yang signifikan pada tingkat disiplin belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest-Posttest	-8.327	4	.001

Tahap akhir dalam analisis data penelitian ini adalah pengujian hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik



parametrik paired sample t-test dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung sebesar $-8,327$ dengan derajat bebas (df) sebesar 4 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management tidak efektif ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Nilai rata-rata perbedaan (*mean difference*) sebesar $-10,400$ menunjukkan adanya peningkatan skor disiplin belajar siswa setelah perlakuan, di mana skor posttest lebih tinggi dibandingkan skor pretest. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *self-management* efektif membantu siswa dalam mengelola perilaku belajar secara mandiri, meningkatkan kontrol diri, serta menumbuhkan tanggung jawab akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok mampu memberikan dukungan sosial yang kuat dalam mendorong perubahan perilaku siswa (Dewi & Putri, 2023; Mira Dena Putri Panggabean dkk., 2023; Santinovita, 2023b)

Analisis Per Individu

Berdasarkan hasil pengukuran secara individu, seluruh siswa menunjukkan adanya peningkatan skor disiplin belajar setelah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*. Meskipun besarnya peningkatan skor tersebut berbeda-beda pada setiap siswa. Siswa yang awalnya berada pada kategori disiplin rendah cenderung mengalami peningkatan skor yang lebih terlihat. Hal ini juga tampak pada subjek C.P yang berdasarkan hasil pengukuran pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan skor disiplin belajar dari 58 menjadi 71. Peningkatan sebesar 13 poin ini menandakan adanya perubahan positif setelah subjek mengikuti layanan, meskipun secara kategori masih berada pada tingkat disiplin belajar rendah. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa subjek mulai menunjukkan upaya untuk lebih teratur dalam belajar. Namun penerapan disiplin belajar belum sepenuhnya konsisten dan masih memerlukan penguatan lebih lanjut.

Subjek T.A mengalami peningkatan skor disiplin belajar dari 64 menjadi 72, dengan selisih sebesar 8 poin. Walaupun peningkatan ini belum menggeser subjek ke kategori yang lebih tinggi, hasil tersebut menunjukkan adanya respons terhadap intervensi yang diberikan. Subjek mulai memperlihatkan perubahan sikap dalam mengikuti kegiatan belajar, seperti lebih memperhatikan aturan dan tanggung jawab akademik, meskipun masih diperlukan pembiasaan agar perilaku disiplin dapat berkembang secara optimal.

Subjek B.A meningkat dari 57 menjadi 68, dengan peningkatan selisih 11 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kebiasaan belajar subjek. Subjek mulai menunjukkan kesadaran untuk memperbaiki perilaku belajar, namun tingkat kedisiplinan yang ditampilkan belum stabil sehingga membutuhkan pendampingan lanjutan agar perubahan yang terjadi dapat bertahan dalam jangka panjang.

Subjek K.L menunjukkan peningkatan skor dari 65 menjadi 72 dengan selisih 7 poin. Peningkatan ini tergolong kecil dibandingkan subjek yang lain, tetapi menunjukkan adanya perkembangan setelah mengikuti layanan. Subjek mulai memahami pentingnya disiplin belajar, meskipun dalam praktiknya masih belum dilakukan secara konsisten. Kondisi ini menunjukkan bahwa subjek memerlukan



dukungan yang lebih intensif untuk mendorong perubahan perilaku belajar yang signifikan.

Subjek D.A, berbeda dengan yang lainnya. Subjek menunjukkan peningkatan yang cukup menonjol, yaitu dari 61 menjadi 74 dengan selisih 13 poin. Peningkatan ini disertai dengan perubahan kategori disiplin belajar dari yang rendah ke sedang, hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan oleh konselor mampu membantu subjek dalam memperbaiki pengelolaan waktu belajar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan disiplin belajar siswa kelas X SMA Negeri 7 Surabaya. Temuan ini sejalan dengan pandangan (Dewi & Putri, 2023) yang menyatakan bahwa konseling kelompok mampu mendorong perubahan perilaku belajar melalui proses refleksi diri dan dukungan sosial. Peningkatan disiplin belajar tidak hanya dibuktikan melalui perbedaan skor pretest dan posttest secara statistik, tetapi juga tercermin dari perubahan perilaku belajar siswa selama dan setelah mengikuti layanan, seperti meningkatnya ketepatan waktu dan tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu siswa dalam mengelola perilakunya secara lebih terarah, terkontrol, dan bertanggung jawab. Secara teoritis, disiplin belajar merupakan bentuk regulasi diri yang berkembang ketika individu memiliki kesadaran, komitmen, dan kemampuan mengendalikan perilakunya, yang berkontribusi langsung terhadap keberhasilan belajar siswa (Astuti, 2023; Khirunnisa, Mujazi, 2023).

Peningkatan disiplin belajar siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat dijelaskan melalui pendekatan kognitif-perilaku yang menjadi landasan utama teknik ini (Widiadnyani & Suranata, 2022). *Self-management* menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses perubahan perilaku, bukan sekadar penerima instruksi dari konselor, sehingga siswa memiliki peran langsung dalam mengarahkan dan mengendalikan perilakunya. Dalam proses layanan, siswa dilatih untuk mengenali perilaku belajar yang tidak adaptif, menetapkan target perubahan yang realistis, serta melakukan evaluasi terhadap kemajuan yang dicapai secara mandiri. Proses ini sejalan dengan pandangan (Damayanti & Istati, 2024). yang menyatakan bahwa perubahan perilaku akan lebih bertahan lama apabila individu terlibat langsung dalam pengambilan keputusan dan pengendalian perilaku dirinya sendiri. Dengan demikian, peningkatan disiplin belajar yang terjadi pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kontrol internal terhadap perilakunya, bukan sekadar patuh karena faktor eksternal atau tekanan lingkungan sekolah.

Jika ditinjau dari hasil analisis per individu, terlihat bahwa siswa dengan skor disiplin belajar paling rendah pada kondisi awal justru menunjukkan peningkatan skor yang relatif lebih besar setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Subjek C.P dan B.A, yang pada hasil pretest berada pada kategori disiplin belajar rendah dengan skor terendah di antara subjek lain, mengalami peningkatan skor yang cukup signifikan pada posttest. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan permasalahan disiplin yang lebih menonjol memiliki kebutuhan intervensi yang lebih tinggi, sehingga respons terhadap layanan



yang diberikan menjadi lebih optimal. Secara psikologis, siswa pada kategori disiplin rendah umumnya memiliki kesulitan dalam mengatur waktu, mengendalikan dorongan, serta mempertahankan konsistensi perilaku belajar. Melalui penerapan teknik *self-management*, khususnya pada tahap *self-contract* dan *self-monitoring*, siswa dilatih untuk menyadari pola perilaku belajarnya sendiri, menetapkan target perubahan yang jelas, serta memantau kemajuan perilaku secara mandiri, sehingga perubahan skor disiplin belajar menjadi lebih nyata (Damayanti & Istati, 2024). Selain itu, subjek D.A menunjukkan perubahan yang paling menonjol karena tidak hanya mengalami peningkatan skor, tetapi juga mengalami pergeseran kategori disiplin belajar dari rendah menjadi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mampu menginternalisasi strategi *self-management* secara lebih konsisten, terutama dalam pengelolaan waktu dan kepatuhan terhadap aturan belajar. Perubahan kategori tersebut menegaskan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh besarnya peningkatan skor, tetapi juga oleh stabilitas penerapan perilaku disiplin dalam konteks belajar sehari-hari. Berdasarkan temuan tersebut, agar peningkatan disiplin belajar pada siswa kategori rendah dan sedang dapat berkelanjutan, layanan konseling kelompok seharusnya dilaksanakan secara berkesinambungan dan disertai penguatan lanjutan, baik melalui monitoring oleh guru BK maupun dukungan lingkungan sekolah, sehingga perilaku disiplin yang telah terbentuk tidak bersifat sementara, melainkan berkembang menjadi kebiasaan belajar yang menetap (Kurniawan dkk., 2025; Sari & Netrawati, 2025).

Keberhasilan layanan konseling kelompok dalam penelitian ini juga tidak terlepas dari peran dinamika kelompok yang tercipta selama proses layanan berlangsung (Pratiwi dkk., 2024). Interaksi antaranggota kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan sosial, serta memperoleh umpan balik yang konstruktif terhadap perilaku belajarnya. Lingkungan kelompok yang kondusif membantu siswa menyadari bahwa permasalahan disiplin belajar bukan hanya dialami secara individual, tetapi juga dialami oleh teman sebaya, sehingga muncul rasa kebersamaan dalam proses perubahan. Kondisi ini memperkuat motivasi siswa untuk berubah dan menumbuhkan rasa tanggung jawab bersama terhadap proses belajar (Firmansyah & Fitriani, 2023; Santinovita, 2023b). Dengan demikian, konseling kelompok berfungsi tidak hanya sebagai media intervensi perilaku, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran sosial yang efektif dalam membentuk perilaku disiplin belajar.

Ditinjau dari tahapan teknik *self-management*, penerapan *self-contract* menjadi langkah awal yang penting dalam membangun komitmen siswa terhadap perubahan perilaku disiplin (Widiadnyani & Suranata, 2022). Melalui *self-contract*, siswa menetapkan tujuan perilaku yang spesifik dan realistis, seperti datang tepat waktu ke sekolah dan mengumpulkan tugas sesuai batas waktu, sehingga arah perubahan perilaku menjadi lebih jelas. Komitmen yang disusun secara sadar mendorong munculnya rasa tanggung jawab internal dan menjadi dasar dalam mempertahankan konsistensi perilaku disiplin. Hal ini sejalan dengan teori Cognitive Behavior Therapy yang menekankan bahwa perubahan perilaku yang efektif diawali oleh restrukturisasi kognitif dan komitmen individu terhadap tujuan perubahan (Damayanti & Istati, 2024).

Tahap *self-monitoring* berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap perilaku belajarnya, karena siswa dilatih untuk mencatat dan mengevaluasi kebiasaan belajar secara berkelanjutan (Putra Giri dkk., 2024). Melalui



pemantauan diri secara rutin, siswa menjadi lebih peka terhadap kebiasaan negatif seperti menunda pengerjaan tugas atau melanggar aturan belajar. Kesadaran tersebut mendorong siswa untuk melakukan koreksi perilaku secara mandiri dan berkelanjutan, yang tercermin dari peningkatan skor disiplin belajar pada posttest. Temuan ini sejalan dengan (Sari & Netrawati, 2025) yang menegaskan bahwa self-monitoring merupakan komponen inti dalam *self-management* karena membantu individu mengevaluasi progres perubahan perilaku secara objektif dan terukur.

Selain itu, penerapan self-reward berfungsi sebagai penguatan positif terhadap perilaku disiplin yang berhasil dilakukan siswa (Santinovita, 2023b). Pemberian reward secara proporsional memperkuat perilaku positif dan meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk mempertahankan kebiasaan belajar yang disiplin. Prinsip ini sejalan dengan teori penguatan dalam pendekatan behavioristik yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan cenderung akan diulang dan dipertahankan (Dewi & Putri, 2023). Dengan demikian, kombinasi antara self-contract, self-monitoring, dan self-reward membentuk satu kesatuan proses perubahan perilaku yang saling melengkapi dan efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pretest dan posttest disiplin belajar siswa kelas X SMA Negeri 7 Surabaya, diperoleh nilai signifikansi uji paired sample t-test sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management. Peningkatan skor disiplin belajar terjadi pada seluruh subjek penelitian, meskipun dengan besaran peningkatan yang berbeda-beda, yang mengindikasikan adanya perubahan perilaku belajar ke arah yang lebih positif setelah mengikuti layanan.

Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik self-management mampu membantu siswa dalam mengelola perilaku belajarnya secara lebih terarah dan bertanggung jawab. Melalui tahapan self-contract, self-monitoring, dan self-reward, siswa dilatih untuk mengenali perilaku belajar yang perlu diperbaiki, menetapkan target perubahan, serta memantau dan mengevaluasi kemajuan perilaku secara mandiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA Negeri 7 Surabaya dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan kedisiplinan belajar di sekolah menengah atas.

SARAN

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengimplementasikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management secara konsisten sebagai salah satu strategi dalam menangani permasalahan disiplin belajar siswa, khususnya terkait keterlambatan dan penundaan tugas. Selain itu, guru BK disarankan menyusun panduan atau modul yang terstruktur untuk membantu siswa



melakukan pemantauan dan penguatan diri secara mandiri melalui penerapan self-contract, self-monitoring, dan self-reward.

Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mempertahankan dan mengembangkan kemampuan pengelolaan diri yang diperoleh selama mengikuti konseling kelompok. Disiplin belajar yang telah meningkat perlu dijaga melalui penerapan jadwal belajar yang teratur serta komitmen pribadi agar terbentuk kebiasaan belajar yang positif dan berkelanjutan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambah jumlah sampel atau menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkombinasikan teknik *self-management* dengan teknik bimbingan lainnya untuk mengkaji pengaruhnya terhadap variabel lain, seperti motivasi belajar atau efikasi diri. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang relatif kecil dan belum menggunakan kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian masih bersifat kontekstual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 7 yang telah memberikan kesempatan dan kerja sama sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Apresiasi juga disampaikan kepada dosen pembimbing, dosen penguji, serta semua pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., & Sukma, D. (2024). Hubungan Kedisiplinan Belajar dengan Prestasi Belajar Siswa. *MASALIQ*, 4(3), 750–759. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i3.3069>
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). *Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan*.
- Asri, K. F., Wibowo, A., & Faslah, R. (2025). The Impact Of Learning Discipline And Learning Styles On Academic Achievement. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran, Dan Akuntansi*, 6(2), 344–355. <https://doi.org/10.21009/jpepa.0602.10>
- Astuti, A. S. (2023). *Konseling Kelompok Behavior Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMP Negeri 3 Simo*.
- Barida, M., Maharani, T. D., & Zulfiakansa, S. D. (2025). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination in Students. *Teaching, Learning, and Development*, 3(2), 139–145. <https://doi.org/10.62672/telad.v3i2.69>
- Bp, A. R., Munandar, S. A., Fitriani, A., & Karlina, Y. (2022). *Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan*.



- Damayanti, R., & Istati, M. (2024). Effectiveness of Group Counseling with Self Management Techniques to Improve Academic Responsibility of Students. *EDUCATIONE*, 66–72. <https://doi.org/10.59397/edu.v2i2.29>
- Dewi, A. R., & Putri, A. C. C. (2023). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA X. *JIPSI*, 5(2), 77–86. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v5i2.769>
- Firmansyah, Y., & Fitriani, W. (2023). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*.
- Ilhamuddin, M. F., Suyanto, K. D., Santoso, O., & Fitriani, D. N. (2024). Tahapan Bimbingan Kelompok: Landasan Teoritis dan Praktis dalam Fasilitasi Pengembangan Individu dan Kelompok. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 107–115. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5967>
- Khairinal, K., Kohar, F., & Fitmilina, D. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Disiplin Belajar, Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas Xi Ips Sman Titian Teras. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 379–387. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v1i2.276>
- Khirunnisa, Mujazi. (2023). *Hubungan Antara Kedisiplinan Dengan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar*. 06.
- Kurniasari, D. P., & Setiawati, D. (2026). *Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Self- Efficacy Siswa dalam Perencanaan Studi Lanjut*.
- Kurniawan, D., Eddy Wibowo, M., Saraswati, S., & Muslikah, M. (2025). Studi Literatur: Menumbuhkan Kesadaran Diri dan Motivasi Belajar Siswa melalui Konseling Kelompok. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(2), 346–354. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1265>
- Minggi, N., Pratiwi, I. A., & Bakhruddin, A. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas V SDN 1 Pelemkerep Pada Mata Pelajaran PPKn*. 09.
- Mira Dena Pytri Panggabean, Raja Syahputra, Runi Novita Lestari Sinaga, Sartika Dara Alida Harahap, & Fauziah Nasution. (2023). Upaya Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Minat Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 7 Binjai. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 1(1), 74–85. <https://doi.org/10.47861/jdan.v1i1.106>
- Mohi, S. A., Liputo, S., Mursyid, M., & Kum, T. A. (2025). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Kontrol Diri pada Mahasiswa Berasrama Universitas Muhammadiyah Gorontalo. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 4(8), 963–976. <https://doi.org/10.55681/sentri.v4i8.4295>
- Pratiwi dkk. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2).



- Purnaminingtyas, K., Winingsih, E., Pd, S., & Pd, M. (2020). *Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Papar*.
- Putra Giri, Dwi Meriani, & Achmad Zaini. (2024). Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X. *Nugraha Partihara*., 7.
- Robi'ah & Prihantini. (2024). *Urgensi Kualitas Pendidik Yang Sesuai Dengan Kebijakan Pendidikan Dalam Mencapai Standar Nasional Pendidikan*. 7.
- Santinovita, C. (2023a). *Group Counseling with Positive Reinforcement Techniques to Improve Learning Discipline*.
- Santinovita, C. (2023b). *Group Counseling with Positive Reinforcement Techniques to Improve Learning Discipline*.
- Sari, M. & Netrawati. (2025). Group Counseling Innovation: Self-Management Techniques for Enhancing Discipline Among Vocational High School Students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 98–116. <https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30279>
- Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes. *Mimbar Ilmu*, 24(2), 232. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21279>
- Utami, G. Y. S., & Setiyowati, A. J. (2023). *Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Siswa Smk Negeri 2 Malang*.
- Widiadnyani, K., & Suranata, K. (2022). *Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*.

