



Peningkatan Disiplin Belajar Siswa Melalui Konseling *Behavioral* Teknik *Self Management*

Kadek Mika Priska Yanti¹, Luh Putu Sri Lestari², Wayan Eka Paramartha³

Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia¹⁻³

Email Korespondensi: kadekmikapriskayanti@gmail.com¹, luhputusri.lestari@undiksha.ac.id², eka.paramartha@undiksha.ac.id³

Article received: 05 Mei 2026, Review process: 12 Mei 2026

Article Accepted : 29 Mei 2026, Article published: 17 Juni 2026

ABSTRACT

Low student learning discipline remains a problem in senior high school learning processes, indicated by poor time management, procrastination of assignments, and low attention during classroom activities. This study aimed to examine the effectiveness of behavioral counseling using self-management techniques in improving students' learning discipline at SMAN 2 Singaraja. A quasi-experimental study with a nonequivalent control group design was employed. The sample consisted of 12 grade X students with low learning discipline, divided into an experimental group and a control group of six students each. The experimental group received behavioral counseling with self-management techniques, while the control group received no treatment. Data were collected using Likert-scale questionnaires and observation sheets. Data analysis included normality and homogeneity tests, mean difference testing, N-Gain analysis, and effect size calculation. The results showed that the experimental group experienced greater improvement in learning discipline compared to the control group. The data were normally distributed and homogeneous. There was a meaningful difference in improvement between both groups, and the effect size indicated a strong effect. Therefore, behavioral counseling with self-management techniques was effective in improving students' learning discipline. The findings indicate that strengthening students' self-management skills plays an important role in shaping more structured and consistent learning behavior.

Keywords: Behavioral Counseling; Self-Management Technique; Learning Discipline; Quasi-Experimental Design

ABSTRAK

Rendahnya disiplin belajar siswa masih menjadi permasalahan pada proses pembelajaran di sekolah menengah atas, yang ditunjukkan melalui kurangnya pengelolaan waktu belajar, kebiasaan menunda tugas, serta rendahnya perhatian dalam kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management dalam meningkatkan disiplin belajar siswa di SMAN 2 Singaraja. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan model nonequivalent control group design. Sampel penelitian terdiri atas 12 siswa kelas X yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing enam siswa. Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling behavioral teknik self-management, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert dan lembar observasi. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, uji beda rata-rata, analisis N-Gain, serta perhitungan ukuran

pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan disiplin belajar pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Data kedua kelompok berdistribusi normal dan bersifat homogen. Terdapat perbedaan rata-rata peningkatan disiplin belajar yang bermakna antara kedua kelompok, serta ukuran pengaruh menunjukkan kategori kuat. Dengan demikian, konseling behavioral teknik self-management terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan pengelolaan diri siswa berperan penting dalam pembentukan perilaku belajar yang lebih terarah dan konsisten.

Kata Kunci: *Konseling Behavioral; Self-management; Disiplin Belajar; Siswa; Kuasi Eksperimen.*

PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses fundamental dalam kehidupan manusia yang menghasilkan perubahan perilaku, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Proses ini tidak hanya berkaitan dengan penambahan pengetahuan, tetapi juga mencakup peningkatan kemampuan berpikir dan pembentukan sikap individu. Menurut Sadirman (2011) dalam Djamaluddin dan Wardana (2019), belajar merupakan proses perubahan yang terjadi sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Sejalan dengan itu, Harefa et al. (2024) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku yang relatif menetap sebagai hasil dari pengalaman dan latihan yang diperkuat.

Dalam proses belajar, keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh sikap disiplin yang dimiliki (Aji, 2018; Hardiyanti, 2018). Disiplin belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas hasil belajar siswa (Anwaroti & Humaisi, 2020). Mamonto et al. (2023) menjelaskan bahwa disiplin merupakan sikap yang harus dilatih melalui pengendalian diri, ketertiban, dan pembiasaan sehingga individu mampu membedakan perilaku yang positif dan negatif. Dengan demikian, disiplin belajar menjadi fondasi utama dalam membentuk perilaku belajar yang terarah dan konsisten.

Disiplin belajar mencerminkan kepatuhan siswa terhadap aturan serta konsistensi dalam melaksanakan kegiatan akademik, seperti mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas, dan menjaga fokus selama pembelajaran (Permadin & Marjo, 2024; Solihin & Indrawati, 2017). Menurut Marlioni et al., (2021), disiplin belajar merupakan kondisi yang terbentuk melalui serangkaian perilaku yang menunjukkan ketaatan, keteraturan, dan tanggung jawab dalam proses belajar. Selain itu, Djamarah (2015) menegaskan bahwa disiplin belajar yang baik akan mendorong siswa untuk lebih efektif dalam memahami materi serta meningkatkan prestasi akademik.

Hubungan antara disiplin belajar dan hasil belajar telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Simba et al. (2016) menunjukkan bahwa disiplin belajar memiliki kontribusi sebesar 23% terhadap hasil belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat disiplin siswa, maka semakin baik pula hasil belajar yang dicapai. Temuan ini menegaskan bahwa disiplin belajar bukan hanya sebagai

aspek pendukung, melainkan sebagai faktor kunci dalam keberhasilan akademik (Maknun et al., 2019; Utami, 2018).

Namun demikian, fenomena rendahnya disiplin belajar masih menjadi permasalahan yang sering ditemukan di lingkungan pendidikan. Penelitian Pinta et al. (2024) menunjukkan bahwa 44,4% siswa memiliki tingkat disiplin belajar rendah dan 16,7% sangat rendah. Hasil serupa juga ditemukan oleh Rahmadhani dan Junaidi (2023), yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori disiplin belajar rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan disiplin belajar masih menjadi tantangan serius yang perlu mendapatkan perhatian.

Permasalahan tersebut juga ditemukan di SMA Negeri 2 Singaraja berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK. Ditemukan bahwa siswa masih sering datang terlambat, kurang mampu mengatur waktu belajar, serta memiliki kecenderungan menunda tugas. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan kurangnya perhatian selama pembelajaran berlangsung dan sering melakukan perilaku yang mengganggu ketertiban kelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya disiplin belajar tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga mengganggu proses pembelajaran secara keseluruhan.

Data hasil penyebaran kuesioner kepada siswa kelas X menunjukkan bahwa 42,55% siswa memiliki disiplin belajar rendah. Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan kedisiplinan belajar. Permasalahan utama yang ditemukan meliputi kurangnya konsistensi belajar, manajemen waktu yang kurang efektif, serta kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiarto et al. (2019) yang menyatakan bahwa kurangnya pembiasaan dan pengendalian diri menjadi faktor utama rendahnya disiplin belajar.

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan disiplin belajar, seperti pemberian sanksi, pengurangan nilai sikap, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif. Namun, upaya tersebut belum memberikan hasil yang optimal. Darmadi (2017) menyatakan bahwa disiplin tidak hanya dapat dibentuk melalui kontrol eksternal, tetapi juga memerlukan kesadaran internal dari individu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih menekankan pada pengembangan kemampuan pengelolaan diri siswa.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling behavioral dengan teknik self-management. Pendekatan ini berfokus pada perubahan perilaku melalui proses pembelajaran dan penguatan. Menurut Corey (2017), konseling behavioral bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif melalui teknik yang terstruktur. Teknik self-management memungkinkan individu untuk memantau, mengontrol, dan mengevaluasi perilakunya sendiri sehingga dapat mencapai perubahan yang diinginkan (Muratama, 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik self-management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Adirama et al. (2023) menemukan bahwa konseling behavioral dengan teknik self-management mampu meningkatkan disiplin belajar secara signifikan. Hal serupa juga ditemukan oleh Umam dan Hasanah (2023) yang menyatakan bahwa teknik self-management

efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa melalui layanan konseling. Selain itu, Wati et al. (2022) menunjukkan bahwa teknik ini juga mampu mengurangi prokrastinasi akademik yang merupakan salah satu indikator rendahnya disiplin belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan disiplin belajar memerlukan penanganan yang sistematis dan berfokus pada perubahan perilaku internal siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMA Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling serta menjadi solusi alternatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan bentuk *none-equivalent control group design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa konseling behavioral dengan teknik *self management* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok diberikan pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan disiplin belajar sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Singaraja pada Januari hingga April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 381 orang, dengan sampel sebanyak 12 siswa yang dipilih secara purposive berdasarkan hasil pre-test yang menunjukkan tingkat disiplin belajar rendah, kemudian dibagi menjadi 6 siswa pada kelompok eksperimen dan 6 siswa pada kelompok kontrol.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu konseling behavioral dengan teknik *self management* (X) dan variabel terikat yaitu disiplin belajar (Y). Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert empat pilihan serta lembar observasi. Instrumen disusun berdasarkan indikator disiplin belajar meliputi kemampuan mengatur waktu, ketekunan belajar, perhatian dalam pembelajaran, dan kepatuhan terhadap aturan (Sugiyono, 2022). Uji validitas dilakukan melalui validitas isi dengan metode Lawshe yang menghasilkan nilai CVI sebesar 0,91, serta validitas empiris menggunakan korelasi Product Moment dengan hasil 37 item valid dari 40 butir. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha memperoleh nilai 0,938 yang menunjukkan reliabilitas sangat tinggi. Pengendalian validitas internal dilakukan dengan mempertimbangkan faktor individu seperti kecerdasan, jenis kelamin, dan usia, sedangkan validitas eksternal diperhatikan melalui faktor lingkungan keluarga, pola asuh, serta lingkungan sekolah dan teman sebaya. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi disiplin belajar sebelum dan sesudah perlakuan melalui nilai rata-rata, distribusi frekuensi, dan kategori skor. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan uji F (Forester et al., 2024). Pengujian hipotesis menggunakan *independent sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan

kontrol. Selain itu, efektivitas perlakuan dianalisis menggunakan skor N-Gain serta diperkuat dengan perhitungan *effect size* menggunakan rumus Cohen's d untuk mengetahui tingkat kekuatan pengaruh intervensi terhadap peningkatan disiplin belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan hasil *N-Gain Score*. Yaitu bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral teknik *self-management* pada penelitian ini. N-Gain ini memberikan selisih nilai dari hasil pre-test dan post-test, berikut hasil N-Gain Score dari masing-masing kelompok penelitian.

Tabel 1. Hasil N-Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Tabel 1. Hasil N-Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kontrol

No	N-Gain Score	
	Eksperimen	Kontrol
1	0,44	0,2
2	0,41	0,15
3	0,43	0,16
4	0,45	0,15
5	0,43	0,13
6	0,47	0,16

Tabel diatas merupakan hasil dari *N-Gain Score* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dapat dilihat bahwa hasil *N-Gain Score* dari kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol. Hasil dari *N-Gain Score* dari kelompok eksperimen berada dari nilai 0,41-0,47 yang dimana masuk dalam kategori tinggi, sedangkan dari kelompok kontrol beada pada kisaran 0,2-0,16 yang dimana masuk dalam kategori rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian intervensi atau perlakuan kepada kelompok eksperimen terlihat perbandingan nilai yang didapat dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi atau perlakuan jadi koonseling behavioral dengan teknik *self-managament* efektif dilakukan dalam meningkatkan disiplin belajar.

Uji Asumsi Klasik

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas berdasarkan hasil *N-Gain Score* dari kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol. Pada perhitungan uji normalitas ini menggunakan bantuan software SPSS Statistic 25. Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas yang diperoleh: Tabel 2. Hasil Uji Normalitas N-Gain Score

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas N-Gain Score
Tests of Normality**

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statis	df	Sig.	Statis	df	Sig.
Ngair Eksperime						
Kontrol						

*. This is a lower bound of the true significance.

Dalam penelitian ini digunakan uji normalitas Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 100, dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data N-Gain Score pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,896 ($0,896 > 0,05$) dan pada kelompok kontrol sebesar 0,590 ($0,590 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data N-Gain Score pada kedua kelompok, baik eksperimen maupun kontrol, berdistribusi normal.

Pada penelitian ini perhitungan uji homogenitas N-Gain Score menggunakan bantuan *software SPSS Statistic 25*, berikut adalah hasil dari perhitungan yang diperoleh: Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas N-Gain Score

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas N-Gain Score

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statis	df1	df2	Sig.
Ngain	Based on Mean	.092	1	10	.768
	Based on Median	.086	1	10	.776
	Based on Median and adjusted df	.086	1	9.674	.776
	Based on trimmed me	.092	1	10	.768

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's Test*, karena pada penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada uji homogenitas ini *N-Gain Score* dari setiap kelompok yaitu didapatkan bahwa signifikansi dari based on mean *N-Gain Score* yaitu sebesar 0,768. Dari kriteria pengambilan keputusan pada uji homogenitas yaitu apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka data bersifat homogen dan sebaliknya apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka dapat diartikan bahwa data tidak homogen. Dari nilai yang didapat yaitu nilai *N-Gain Score* nya 0,768 yang dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 jadi dapat disimpulkan bahwa data *N-Gain Score* bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Pada pengujian Independent Samples T-Test ini digunakan untuk melihat apakah ada perbedaaan dari rata rata dari *N-Gain Score* dari kelompok ekperimen dan kelompok kontrol. Pengujian ini menggunakan bantuan *SPSS Statistic 25* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Independent Samples T-Test

Tabel 4. Hasil Uji Independent Samples T-Test
Independent Samples Test

	Levene's for Equalit Variances		t-test for Equality of Means				95% Interval of the Differ		Confid Upper
	F	Sig.	t	df	Sig. tailed)	Mean Difference	Std. Difference	Lower	
Ngain Equal variances assumed	.092	.768	23.702	10	.000	.28115	.01186	.25472	.30758
Equal variances assumed			23.702	9.764	.000	.28115	.01186	.25464	.30767

Dari hasil pengujian tersebut diperoleh nilai sig (2-tailed) yaitu kurang dari 0,000. Dilihat dai kriteria pengambilan keputusan jika nilai sig (2-tailed) > 0,005 maka tidak ada perbedaan secara signifikansi dari kedua kelompok, sedangkan jika nilai sig (2tailed) < 0,005 maka terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok. Jadi pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari rata-rata N-Gain Score kelompok eksperimen dan kelompok control. Hal ini dapat dilihat jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,005.

Uji ini adalah tahap terakhir dalam pengujian penelitian ini, dimana uji ini akan menentukan efektivitas dari variable bebas yaitu Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* terhadap variable terikat yaitu Meningkatkan Disiplin Belajar pada penelitian ini. Berikut pengujian yang dilakukan menggunakan kalkulator *effect size*: Gambar 1. Hasil Perhitungan Kalkulator Effect Size

Results

Cohen's d = 13.39 (large effect size)

Cohen's d is calculated according to the formula: $d = (M_1 - M_2) / SD_{pooled}$

$$SD_{pooled} = \sqrt{(SD_1^2 + SD_2^2) / 2}$$

Where: M_1 = mean of group 1, M_2 = mean of group 2, SD_1 = standard deviation of group 1, SD_2 = standard deviation of group 2, SD_{pooled} = pooled standard deviation.

$$M_1 = 0.4384, M_2 = 0.1572, SD_1 = 0.01888, SD_2 = 0.02209$$

$$d = (0.4384 - 0.1572) / 0.021, SD_{pooled} = \sqrt{(0.01888^2 + 0.02209^2) / 2} = 0.021$$

$$d = 0.281 / 0.021 = 13.39$$

$$d = 13.39$$

Gambar 1. Hasil Perhitungan Kalkulator Effect Size

Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh hasil bahwa *effect size* nya yaitu 13,39 yaitu berdasarkan kriteria *effect size* masuk dalam kategori $> 1,00$ yang dimana memiliki efek yang kuat. Jadi dapat disimpulkan bahwa efektivitas dari Konseling Behavioral Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa SMA Negeri 2 Singaraja adalah kuat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMA Negeri 2 Singaraja. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan uji t-test dengan nilai signifikansi $< 0,05$, serta didukung oleh nilai *effect size* yang tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis pendekatan behavioral mampu memberikan perubahan perilaku yang nyata, khususnya dalam aspek kedisiplinan belajar. Secara teoritis, pendekatan behavioristik menekankan bahwa perilaku individu dapat dibentuk melalui proses penguatan, pembiasaan, dan pengendalian stimulus (Corey, 2017; Zaini, 2014). Oleh karena itu, teknik self-management menjadi strategi yang relevan karena menempatkan individu sebagai agen aktif dalam mengontrol dan mengarahkan perilakunya sendiri.

Peningkatan disiplin belajar dalam penelitian ini tercermin melalui empat indikator utama, yaitu kemampuan mengatur waktu belajar, kebiasaan belajar yang rajin dan teratur, perhatian di kelas, serta ketertiban di kelas. Pada indikator kemampuan mengatur waktu belajar, siswa menunjukkan perubahan signifikan dalam menyusun jadwal dan menentukan prioritas akademik. Hal ini sejalan dengan konsep self-regulation yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola waktu merupakan bagian penting dalam keberhasilan belajar (Djamaluddin & Wardana, 2019; Harefa et al., 2024). Teknik self-monitoring dan stimulus control yang diterapkan dalam penelitian ini terbukti membantu siswa dalam mengidentifikasi perilaku yang menghambat produktivitas serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif (Adirama et al., 2023; Megantari et al., 2014).

Pada indikator rajin dan teratur dalam belajar, siswa mengalami perubahan dari pola belajar yang tidak konsisten menjadi lebih terjadwal. Temuan ini menguatkan pendapat bahwa disiplin belajar berkaitan erat dengan pembentukan kebiasaan yang dilakukan secara berulang dan konsisten (Mamonto et al., 2023; Sugiarto et al., 2019). Selain itu, kebiasaan belajar yang terstruktur juga berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar siswa (Aniva, 2025; Solihin & Indrawati, 2017). Dengan demikian, teknik self-management tidak hanya membantu dalam mengatur perilaku, tetapi juga membentuk pola belajar jangka panjang.

Pada indikator perhatian di kelas, terjadi peningkatan fokus siswa selama proses pembelajaran. Sebelumnya, siswa cenderung mengalami distraksi seperti bermain gawai, mengantuk, atau kurang memperhatikan penjelasan guru. Setelah diberikan intervensi, siswa mampu menunjukkan perubahan perilaku melalui peningkatan keterlibatan aktif dalam pembelajaran (Mahendra et al., 2019; Pinta et

al., 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa disiplin belajar memiliki hubungan erat dengan kemampuan konsentrasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Darmadi, 2017; Djamaluddin & Wardana, 2019). Selain itu, pengelolaan diri yang baik juga membantu siswa dalam mengurangi perilaku yang tidak relevan selama kegiatan belajar berlangsung (Efendi & Gustriani, 2022).

Pada indikator ketertiban di kelas, siswa menunjukkan peningkatan dalam mengontrol perilaku dan mematuhi aturan. Perubahan ini menunjukkan adanya perkembangan kesadaran diri (self-awareness) dan kemampuan evaluasi diri (self-evaluation), yang merupakan bagian penting dari self-management (Kholijah et al., 2019; Muratama, 2018). Disiplin yang terbentuk tidak hanya berasal dari kontrol eksternal, tetapi juga dari dorongan internal siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku. Hal ini sejalan dengan penelitian Anwaroti dan Humaisi (2020) yang menyatakan bahwa konsep diri berperan penting dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

Jika dikaitkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Adirama et al. (2023) yang menyatakan bahwa konseling behavioral dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Penelitian Maknun et al. (2019) dan Megantari et al. (2014) juga menunjukkan bahwa teknik self-management mampu meningkatkan kedisiplinan belajar melalui pembentukan kebiasaan dan pengendalian diri. Selain itu, Umam dan Hasanah (2023) menemukan bahwa teknik self-management memberikan pengaruh signifikan dalam layanan konseling untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Bahkan, penelitian Wati et al. (2022) dan Widirahayu et al. (2022) menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya berdampak pada disiplin belajar, tetapi juga pada aspek lain seperti motivasi berprestasi dan penurunan prokrastinasi akademik.

Namun demikian, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dibandingkan penelitian sebelumnya. Kebaruan tersebut terletak pada penggunaan analisis yang lebih komprehensif melalui pengukuran N-Gain dan effect size, sehingga tidak hanya menunjukkan signifikansi statistik tetapi juga kekuatan pengaruh intervensi. Selain itu, penelitian ini mengkaji disiplin belajar secara lebih spesifik melalui empat indikator utama, sehingga memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai perubahan perilaku siswa. Penelitian ini juga menekankan pada integrasi teknik self-management dalam setting sekolah menengah atas dengan pendekatan yang lebih sistematis dan terstruktur.

Secara interpretatif, keberhasilan intervensi ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti metode pembelajaran, tetapi juga oleh kemampuan internal siswa dalam mengelola dirinya. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa disiplin belajar merupakan faktor penting yang memengaruhi prestasi akademik siswa (Aji, 2018; Simba et al., 2016). Dengan demikian, teknik self-management dapat menjadi strategi efektif dalam mengembangkan keterampilan regulasi diri yang berkelanjutan.

Secara umum, hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan bahwa konseling behavioral dengan teknik self-management merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa pada jenjang pendidikan menengah.

Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku jangka pendek, tetapi juga berpotensi membentuk kebiasaan belajar yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penerapan teknik self-management dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat direkomendasikan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa secara menyeluruh.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap keberhasilan akademik siswa, namun di SMA Negeri 2 Singaraja masih ditemukan permasalahan rendahnya disiplin belajar yang ditunjukkan melalui kurangnya manajemen waktu, kebiasaan menunda tugas, kurangnya perhatian di kelas, serta ketidaktertiban siswa. Upaya sekolah yang telah dilakukan belum memberikan hasil yang optimal, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih efektif. Oleh karena itu, konseling behavioral dengan teknik self-management dipandang sebagai alternatif intervensi yang tepat karena berfokus pada pengelolaan dan perubahan perilaku siswa secara mandiri untuk meningkatkan disiplin belajar secara lebih efektif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih pada pihak sekolah yang sudah memberikan izin penelitian serta dukungan para guru khususnya guru BK di sekolah yang sudah menyediakan tempat yang nyaman dan bimbingan selama melakukan penelitian. Dukungan ini berperan penting dalam proses dan juga hasil dalam mencari dan mengolah data penelitian selama di sekolah. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada siswa yang terlibat dalam proses penelitian mulai dari observasi, wawancara, penyebaran kuisioner, hingga proses konseling kelompok behavioral dengan teknik *Self-Management*

Penelitian ini dilaksanakan tanpa dukungan pendanaan dari pihak atau Lembaga tertentu dan tidak terikat pada nomor kontrak penelitian. Keseluruhan penelitian ini dilakukan secara mandiri dan dengan berpacu padaprinsip etika penelitian dan juga tanggung jawab.

DAFTAR RUJUKAN

- Adirama, D. R., Dharmayanti, P. A., & Putri, D. A. W. M. (2023). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 590–595.
- Aji, H. W. (2018). *Pengaruh Disiplin Belajar Dan Rasa Ingin Tahu Terhadap Prestasi Belajar Ipa Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Gugus 5 Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aniva, D. M. A. W. (2025). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X SMA N 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(1).
- Anwaroti, I., & Humaisi, S. (2020). Meningkatkan disiplin belajar melalui konsep diri siswa. *ASANKA: Journal of Social Science And Education*, 1(2), 115–126.

- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Darmadi, H. (2017). *Pengembangan Model Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa*. Deepublish.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis*. CV. Kaaffah Learning Center.
- Forester, B. J., Khater, A. I. A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 4(3), 1812–1820.
- Hardiyanti, S. (2018). *Model penanaman disiplin belajar siswa melalui strategi pembelajaran berorientasi aktivitas siswa: Studi multikasus di MIN 2 Kota Mataram dan MI Riyadlusshibyan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Harefa, E., Afendi, H. A. R., Karuru, P., Sulaeman, S., Wote, A. Y. V., Patalatu, J. S., Azizah, N., Sanulita, H., Yusufi, A., Husnita, L., Masturoh, H. I., Warif, M., Fauzi, M., Nurjanah, H., Santika, T., & Sulaiman, S. (2024). *Buku Ajar Teori Belajar dan Pembelajaran*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kholijah, S., Ridjal, T., & Habsy, B. A. (2019). Konseling behavior dalam meningkatkan manajemen diri siswa remaja. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 11–22.
- Mahendra, N. A., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2019). The Effectiveness Of Behavioral Concept With Modeling Techniques Through Lesson Study To Improve Self Nurturance Of Class X BDPM A Students State SMK Negeri 1 Singaraja. *Bisma The Journal of Counseling*, 3(1), 18–24.
- Maknun, F. H., Erwin, A., & Zarkasih, E. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Guidance : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 16(1), 15–21.
- Mamonto, S., Wahidin, D., Laila, I. N., Pratama, I. P. D. M., Junaedi, A. T., Saimima, M. S., Khotim, N. S., Gojali, J. A., Sudarno, Renaldo, N., & Adityawati, I. A. (2023). *Disiplin Dalam Pendidikan*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Marliani, M., Suasta, I. W., & Gunawan, I. G. D. (2021). Penerapan metode konseling behavioral dalam mengelola dan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa pada SMKN 5 Palangka Raya. *Prosiding Seminar Nasional IAHN-TP Palangka Raya*, 6, 111–120.
- Megantari, N. P., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajarsiswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Muratama, M. S. (2018). Layanan konseling behavioral teknik self management untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1–8.
- Permadin, M. latifah P., & Marjo, H. K. (2024). Konseling Behavioral Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 55–61.
- Pinta, D. L., Sunardin, S., & Kilawati, A. (2024). Analisis Faktor Penyebab

- Rendahnya Karakter Disiplin pada Siswa Kelas III UPT SD Negeri 010 Rante Bone Kabupaten Luwu Utara. *Prosiding Konferensi Ilmiah Dasar*, 5, 539–549.
- Rahmadhani, T., & Junaidi, J. (2023). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri Binaan Khusus Dumai Riau. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 2(1), 52–60.
- Simba, N. O., Agak, J. O., & Kabuka, E. K. (2016). Impact of discipline on academic performance of pupils in public primary schools in Muhoroni Sub-County, Kenya. *Journal of Education and Practice*, 7(6), 164–173.
- Solihin, S., & Indrawati, I. (2017). Pengaruh Kedisiplinan terhadap Prestasi Siswa Sman 1 Benai Kabupaten Kuantang Singinggi (Study Kasus Kelas IX). *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 4(1), 1–15.
- Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor kedisiplinan belajar pada siswa kelas x smk larenda brebes. *Mimbar Ilmu*, 24(2), 232–238.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R\&D*. Alfabeta.
- Umam, A. K. U., & Hasanah, M. (2023). Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 9(2), 57–66.
- Utami, N. M. S. N. (2018). Pengaruh Self Management Ability Terhadap Psychological Well-Being Penderita DM Tipe 2. *CALYPTRA*, 6(2), 1590–1602.
- Wati, N. K. C., Dantes, N., & Suranata, K. (2022). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Kovariabel Motivasi Berprestasi. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 230–235.
- Widirahayu, K. S., Dharsana, I. K., & Dantes, N. (2022). Konseling behavioral dengan teknik self-regulated learning dan self-management untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 198–205.
- Zaini, R. (2014). Studi atas pemikiran BF Skinner tentang belajar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 1(1), 118–129