



Contents lists available at [Journal IICET](#)
Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)
ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Efektivitas teori konseling *cognitive behavior* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa

Made Putra^{*)}, Ni Ketut Suarni, I Ketut Dharsana
Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 23th, 2023
Revised Jul 19th, 2023
Accepted Aug 5th, 2023

Keyword:

Learning discipline
Cognitive behavior
Self management

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavior counseling theory with self-management techniques to increase student learning discipline. The design of this study used a Quasi-Experimental Design with nonequivalent post-test control group design. The population of this research is the tenth grade students of SMA Negeri 2 Singaraja. Sampling was carried out by random sampling class as an intact group. As for the members of the sample are students of class X5 and X6, totaling 79 people as the experimental class and the control class. The data analysis method used is the t-hit test using the SPSS 25.Windows program. This data collection instrument uses a study discipline questionnaire. So this study uses cognitive behavior counseling theory with self-management techniques to improve learning discipline in class X students of SMA Negeri 2 Singaraja. Based on the results of this study obtained that cognitive behavior counseling with self management technique effective to increase students learning discipline.



© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Putra, M.,
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia
Email: madeputra784@gmail.com

Pendahuluan

Tercapainya hasil belajar yang optimal merupakan bentuk dari adanya suatu sikap dan perilaku siswa saat mengikuti proses pembelajaran. Dibentuknya suatu aturan bertujuan agar proses belajar mengajar dapat dilakukan dengan lancar (Megantari et al., 2014). Disiplin Belajar Menurut Naryanto (2022) merupakan ketaatan terhadap aturan baik secara tertulis maupun tidak tertulis dalam proses perubahan perilaku yang menetap akibat dari adanya berupa pengalaman. Disiplin belajar bagi siswa diartikan lebih khusus sebagai reaksi yang memperlihatkan akan ketaatan terhadap aturan dalam aktivitas mencari pengetahuan seta kecakapan baru (Yuliantika, 2017). Menurut (Jundana, 2020) terdapat beberapa indikator dari disiplin belajar, diantaranya: (1) patuh terhadap peraturan tertulis maupun tidak tertulis; (2) mengikuti arahan dalam belajar; (3) ketaatan dalam belajar di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Salah satu alasan pentingnya disiplin belajar adalah untuk menjaga tingkah laku yang salah serta adanya hal yang mengganggu saat proses pembelajaran (Sunarto et al., 2020). Sikap disiplin sangat diperlukan dalam pembelajaran dikarenakan tanpa adanya kesadaran dalam pelaksanaan peraturan yang sudah ditetapkan, maka pembelajaran tidak akan berjalan secara efektif (O'Neill et al., 2021). Oleh karena itu, agar system belajar dapat terlaksana secara efektif, maka seluruh siswa harus disiplin terutama pada ketertiban diri saat proses belajar di kelas (Abdolmajid et al., 2011).

Menurut (Amanullah, 2019) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi banyaknya siswa belum bisa menerapkan sikap disiplin pada bidang belajar diantaranya faktor intern (dari diri sendiri) yang disebabkan oleh kurangnya motivasi, rasa malas, kurang minat dalam belajar, serta siswa belum mampu menerapkan cara belajar yang efektif. faktor yang kedua yaitu faktor extern (dari luar), hal ini disebabkan kurangnya dukungan dari orangtua, guru yang kurang dalam memberikan motivasi, serta teman sebaya atau lingkungan yang membawa pengaruh terhadap kedisiplinan belajar siswa tersebut.

Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh (Nurhasan & Suyanto, 2013) menunjukkan bahwasannya 50% peserta didik mempunyai perilaku disiplin belajar yang rendah serta 30% mengalami perilaku disiplin belajar pada kategori sedang, dan 20% lainnya pada kategori tinggi. Sejalan dengan penelitian tersebut, Widodo (dalam Ali Masrohan, 2017) mengungkapkan perilaku tidak disiplin pada siswa diantaranya seperti suka membolos, terlambat datang ke sekolah, tidak tertib dikelas, mengobrol saat jam pembelajaran, acuh akan kelengkapan atribut, serta melakukan perilaku mencontek.

Dari adanya hasil pengamatan yang telah dilakukan saat kegiatan magang di SMA Negeri 2 Singaraja didapati permasalahan siswa mengenai disiplin belajar yang rendah diantaranya; sering terlambat datang ke sekolah, siswa tidak memperhatikan guru saat mengajar, siswa sering bercanda dengan teman saat guru mengajar. Terdapat faktor yang melatarbelakangi permasalahan siswa tersebut yaitu kurang adanya rasa sadar akan tanggung jawab sebagai siswa dan seringnya siswa melanggar aturan yang sudah ditetapkan.

Dengan adanya permasalahan diatas, maka diperlukannya suatu model konseling yang dapat membantu saat pelaksanaan layanan bimbingan konseling berlangsung. Konseling ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling khususnya untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa. salah satu model konseling yang efektif dalam membantu meningkatkan disiplin belajar siswa salah satunya adalah model konseling *cognitive behavior* teknik *self management*.

Model konseling *cognitive behavior* adalah suatu pendekatan yang mengintervensi serta mengatasi masalah harga diri yang terjadi pada individu (Habsy, 2017). Menurut Aaron T. Beck dalam (Ayu Made Diah Naraswari et al., 2020) konseling *cognitive behavior* dianggap sebagai pendekatan konseling yang dibuat dengan tujuan untuk menjadi solusi dalam menyelesaikan masalah konseli terhadap perilaku yang salah. Sejalan dengan hal itu (Ulfa, 2018) menyatakan bahwa konseling *cognitive behavior* dirancang untuk menyelesaikan masalah konseli yang dilakukan dengan cara dilakukannya restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan keefektivitasan model konseling *cognitive behavior*, diantaranya penelitian yang sudah dilaksanakan oleh (Hardianti, 2019) mengutarakan bahwasannya model konseling *cognitive behavior* efektif dalam meningkatkan sikap disiplin belajar pada siswa. Keefektivitasan model konseling *cognitive behavior* khususnya dalam meningkatkan disiplin belajar ditemukan juga dalam penelitian oleh Abdillah & Fitriana (2021) menemukan bahwasannya penerapan konseling *cognitive behavior* untuk menangani rendahnya disiplin belajar memiliki kontribusi untuk menggali adanya sebab munculnya pikiran irasional menjadi rasional. Searah dengan penelitian tersebut, penelitian oleh Heriansyah (2019) menemukan bahwa konseling *cognitive behavior* dapat dijadikan suatu strategi dalam menemukan adanya kesadaran dari diri individu dalam meningkatkan disiplin belajar. Model konseling *cognitive behavior* bertujuan dalam merubah fungsi berpikir, merasa, serta bertindak dengan mengutamakan peran otak untuk menelaah dalam merubah kondisi pikiran, perasaan, serta tingkah laku dari negative menjadi positif (Dharsana & Setianingsih, 2018).

Teknik *self management* merupakan suatu proses dimana individu dapat mengubah tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan strategi (Carver & Scheier dalam Latipah, 2015), menurut (Elvina, 2019) *self management* adalah salah satu teknik dalam terapi kognitif behavioral yang dilandaskan pada teori belajar yang disusun dalam membantu para individu untuk mengendalikan serta melakukan perubahan terhadap perilakunya sendiri kearah yang lebih baik, sehingga dengan adanya hal ini maka siswa memiliki tujuan dalam belajarnya secara terarah untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Priambada, 2018). Sejalan dengan itu, (Amanullah, 2019) menyebutkan bahwasannya *self management* merupakan suatu cara yang bertujuan untuk memberikan bantuan terhadap klien dengan cara melakukan pengamatan dari tingkah lakunya, menetapkan tujuan, melakukan identifikasi yang baik, melakukan rencana graded step (langkah-langkah yang diberi nilai) dalam mencapai tujuannya dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensi. Menurut (Achten et al., 2022) dalam teknik ini individu terlibat pada beberapa komponen dasar, diantaranya: menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melakukan prosedur tersebut, dan melakukan evaluasi terhadap efektivitas prosedur tersebut. Dengan terdapatnya permasalahan tersebut, maka strategi konseling *cognitive behavior* sejalan dengan prinsip yang terdapat pada *self management* dimana teknik tersebut mampu mendalami aspek kognisi, motivasi, dan perilaku klien yang nantinya mampu meningkatkan disiplin belajar (Yahya AD, 2017) . Dalam menentukan target, konseli memiliki partisipasi aktif dalam

memilih target, serta harapannya yang ingin dicapai dengan melakukan evaluasi tingkah laku yang harus diubah (Ali Masrohan, 2017).

Berdasarkan adanya fenomena di atas, maka penulis berupaya untuk menerapkan konseling *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa. dengan ini penulis mengharapkan agar peserta didik paham akan akibat yang terjadi dari disiplin belajar yang rendah, sehingga diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik di lingkup sekolah, diri sendiri, maupun orang tua.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan diberikannya *pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 79 orang siswa SMA Negeri 2 Singaraja yang terdiri dari kelas X.5 dan X.6 dilibatkan dalam pelaksanaan uji coba terbatas yang dilakukan untuk mengukur dan membuktikan keefektifan efektivitas konseling *cognitive behavior* teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa observasi, dokumentasi, dan kuesioner dengan menerapkan desain eksperimen *one group pre-test and post-test control group*. Metode kuesioner diperlukan untuk mengumpulkan data untuk mengetahui efektivitas dari model konseling yang diterapkan. Instrument yang digunakan dalam mengumpulkan data terdiri atas 30 item pernyataan dengan menggunakan lima rentangan skor secara bertingkat yang memiliki tiga aspek dalam disiplin belajar siswa, diantaranya taat akan peraturan, taat dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas dan sekolah, serta ketaatan dalam mengerjakan tugas pelajaran.

Berikut merupakan kisi-kisi Instrment mengenai disiplin belajar pada siswa

Tabel 1 <Kisi-kisi Instrument Disiplin Belajar Siswa>

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah	
			Positif	Negatif		
Disiplin Belajar	1. Ketaatan terhadap tata tertib sekolah	1. Ketepatan waktu masuk sekolah	1,2	3,4	4	
		2. Menggunakan seragam sesuai dengan aturan di kelas	5,6	7	3	
		3. Membawa peralatan sekolah dengan lengkap	8,9	10	3	
		4. Menjaga ketertiban dan kebersihan lingkungan sekolah	11,12	13,14,15	5	
	2. Ketaatan dalam mengikuti pembelajaran di kelas dan sekolah	1. Aktif mengikuti kegiatan pembelajaran yang diadakan sekolah	16,17	18,19,20	5	
		2. Tidak mencontek saat sekolah	21	22,23	3	
	3. Ketaatan dalam mengerjakan tugas pelajaran	1. Mandiri mengerjakan tugas yang diberikan oleh gur	24,25	26,27	4	
		2. Mengumpulkan tugas tepat waktu	28,29	30	3	
	Total			15	15	30

Dalam analisis data validitas konten, akan digunakannya formula (Lawshe, 1975) dengan perhitungan CVR yang kemudian dilanjutkan dengan perhitungan *Content Validity Indeks* (CVI). Adapun dengan rumus dibawah ini:

$$CVR = (n_e - N/2) / N/2$$

Langkah selanjutnya sesudah didapatkan hasil CVR, dilanjutkan perhitungan menggunakan CVI dengan rumus sebagai berikut:

$$CVI = (\sum CVR) / k$$

Hasil dari perhitungan CVI dapat dikategorikan dengan menggunakan rasio angka dengan rentang 0 - 1. Pengkategorian skor tersebut ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 2 <Kategori Skor CVI>

Skor	Kategori
0 – 0,33	Tidak Sesuai
0,34 – 0,67	Sesuai
0,68 - 1	Sangat Sesuai

Untuk pengukuran validitas butir suatu instrument, maka digunakan uji statistic menggunakan uji korelasi product moment, dibawah ini:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dalam penelitian eksperimen ini dilakukannya uji coba secara terbatas. Adapun rumus yang akan digunakan untuk mengetahui efektivitas menggunakan uji *t-test* dengan rumus:

$$t_{hit} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Sumber: (Dantes, 2017)

Perhitungan besaran *effect size* pada penelitian ini perlu untuk dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan konseling *cognitive behavior* teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Untuk menguji *effect size* ini, peneliti melakukan perhitungan secara manual dengan rumus sebagai berikut:

$$Es = t \sqrt{\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}$$

Sumber : (Dantes, 2017)

Hasil dan Pembahasan

Jenis penelitian yang digunakan berupa penelitian eksperimen. Langkah awal pada penelitian ini yaitu menentukan kelas eksperimen dan kelas control yang nantinya dijadikan sebagai sampel penelitian dan didapatkan kelas X.5 sebagai kelas eksperimen dan X.6 sebagai kelas kontrol. Selanjutnya, dilanjutkan pembagian kuesioner guna untuk didapatkannya data awal yang digunakan untuk analisis. *Treatment* konseling *cognitive behavior teknik self management* dilakukan dengan 7 kali pertemuan yang dilakukan pada kelas eksperiman, sedangkan kelas kontrol tidak diberikan *treatment*. Setelah pemberian *treatment* selesai, dilanjutkan dengan pemberian kuesioner kembali yang bertujuan untuk mendapatkan data akhir.

Deskripsi Data Kualitatif

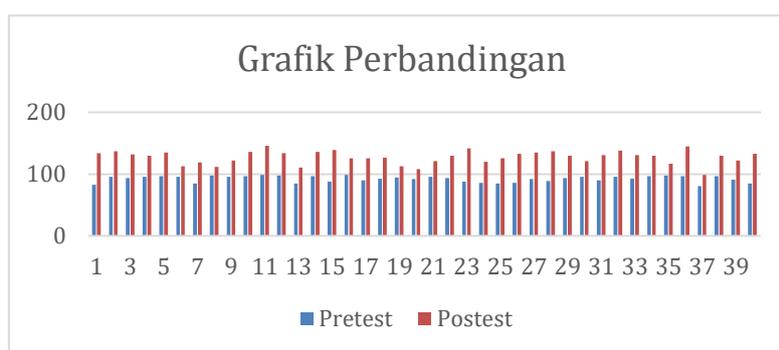
Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti saat kegiatan magang di SMA Negeri 2 Singaraja selama 5 bulan, ditemukannya permasalahan yang terjadi pada siswa mengenai kurangnya sikap disiplin pada siswa sebesar 75% masih memiliki sikap disiplin yang rendah. Sikap disiplin yang terjadi pada siswa diantaranya sering terlambat datang ke sekolah, siswa tidak memperhatikan guru saat mengajar, siswa sering bercanda dengan teman saat guru mengajar. Adapun faktor penyebab terjadinya sikap kurang disiplin pada siswa yaitu kurang adanya rasa sadar akan tanggung jawab sebagai siswa dan seringnya siswa melanggar aturan yang sudah ditetapkan.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal di kelas, peneliti melakukan evaluasi proses kepada setiap siswa. Evaluasi proses yang dilaksanakan mencakup bagaimana perilaku siswa diamati oleh peneliti ke dalam rentang skor yang telah ditentukan mencakup; (1) keaktifan siswa dalam mengikuti layanan; (2) disiplin siswa dalam mengikuti layanan; (3) antusiasme peserta didik dalam mengikuti layanan; (4) siswa mengembangkan hubungan positif dalam mengikuti layanan; (5) tanggungjawab siswa dalam pelaksanaan layanan. Berdasarkan hasil rekapan skor yang telah peneliti laksanakan, terdapat 11 siswa yang mendapatkan kategori hasil sangat baik dan sebanyak 29 siswa mendapatkan kategori hasil baik.

Selain evaluasi proses, dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, peneliti juga memberikan instrumen penilaian berupa LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik) kepada siswa yang dilaksanakan secara berkelompok. Peneliti membagi 40 siswa dalam kelas eksperimen ke dalam 5 kelompok, dimana masing-masing kelompok diisi oleh 8 orang siswa. Melalui LKPD ini, siswa diminta untuk menjawab 3 butir pertanyaan secara berkelompok, sekaligus mampu untuk mempresentasikannya di depan kelas. Sementara 1 kelompok mempresentasikan hasil kerjanya di depan kelas, kelompok lainnya akan menanggapi seperti memberi saran, masukan, atau kesimpulan. Berdasarkan hasil yang telah peneliti rekap, peneliti menganggap siswa mampu memahami bimbingan klasikal yang telah peneliti berikan serta menyampaikan ulang materi sesuai dengan pemahaman masing-masing individu.

Deskripsi Data Kuantitatif

Dalam penelitian dari Efektivitas Konseling *Cognitive behavior* dengan Teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di SMA Negeri 2 Singaraja didapatkan hasil perbandingan grafik analisis antara nilai pretest dan posttest pada kelas eksperimen. Berikut merupakan hasil perbandingan pada kelas eksperimen:



Gambar 1 <Grafik Analisis Nilai Pretest dan Posttest>

Dari adanya tampilan grafik diatas, bahwasannya skor post-test pada kelas eksperimen mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor pre-test. Dengan demikian, apabila dilihat dari segi kuantitatif maka kelas eksperimen sudah mengalami peningkatan.

Hasil uji validitas instrument pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan formula Lawshe dan didapatkan hasil CVR setiap item sebesar 1 dan 0,5 atau $CVR > 0$, serta tidak adanya butir yang memperoleh nilai lebih kecil dari 0. Selanjutnya, dilanjutkan dengan perhitungan CVI diperoleh hasil sebesar 0,95 dengan adanya hal ini maka instrument dinyatakan valid untuk diadakannya instrument.

Dalam melakukan pengukuran validitas butir suatu instrument, pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perhitungan korelasi product moment. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan N sebanyak 79 siswa dan didapatkan R_{tabel} sebesar 0,221 dengan jumlah item 30 butir dan dinyatakan valid secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan hasil menunjukkan $R_{tab} > R_{hitung}$. Setelah dilakukannya uji korelasi product moment, dilanjutkan dengan perhitungan Cronbach's Alpha dan didapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,878 $> 0,80$. Sehingga seluruh item reliabel dan seluruh tes secara konsisten memiliki tingkat reliabilitas yang kuat.

Sebelum dilakukannya uji efektivitas, langkah yang harus dilakukan yaitu dengan melakukan uji prasyarat. Uji prasyarat pada penelitian ini terdiri dari dua yakni uji normalitas data dan uji homogenitas data yang dilakukan dengan bantuan *SPSS for windows* versi 23. Pada uji normalitas data didapatkan nilai Signifikan (*Sig.*) pada semua data baik uji kolmogorov-smirnov maupun uji saphiro wilk mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,200 $> 0,05$ maka dari itu, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya data berdistribusi normal. Selanjutnya, pada uji normalitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,177 $> 0,05$. Berdasarkan kriteria tersebut maka data diatas dinyatakan homogen.

Efektivitas teori konseling *cognitive behavior* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa dianalisis dengan menggunakan uji-t bebantuan program SPSS. Berdasarkan uji efektivitas yang telah dilakukan diperoleh nilai *Sig. (2 tailed)* sebesar 0,000 $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya konseling. Sehingga dengan adanya hal ini konseling *cognitive behavior* dengan Teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar dengan besaran efektivitas kualitas tinggi.

Simpulan

Penelitian eksperimen yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwasannya konseling *cognitive behavior* teknik *self management* memiliki tingkat perbedaan antara kelas eksperimen dengan kelas control untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Terkait efektivitas dari penelitian yang dilakukan, di hitung dengan uji *t-test* dan didapatkan harga *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000 yang berarti harga *Sig. < 0.05* dengan demikian H_0 ditolak. Dengan adanya hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwasannya konseling *cognitive behavior* teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa. Dari hasil analisis *effect size* diperoleh *Es* sebesar 98,2, hal ini berarti bahwa konseling *cognitive behavior* teknik *self management* yang diberikan kepada siswa berpengaruh dengan kategori tinggi.

Referensi

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. 2(1), 11–24.
- Abdolmajid, O., Gholamali, Y., & Zarnaghash, M. (2011). The relationship between the desired disciplinary behavior and family functioning locus of control and self esteem among high school students in cities of Tehran province. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2438–2448. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.476>
- Achten, J. P. J., Mooren-van der Meer, S., Pisters, M. F., Veenhof, C., Koppelaar, T., & Kloek, C. J. J. (2022). Self-management behaviour after a physiotherapist guided blended self-management intervention in patients with chronic low back pain: A qualitative study. *Musculoskeletal Science and Practice*, 62(October), 102675. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2022.102675>
- Afdal, A., Syawitri, M., & Fikri, M. (2019). Cognitive Behavior Therapy (CBT) in reducing Psychological Impacts on Children Victims of Domestic Violence. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 109. <https://doi.org/10.29210/120192358>
- Ali Masrohan. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rojogampi Banyuwangi. *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1–10.
- Amanullah. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa. Mimbar Ilmu*, 24(2), 232. <https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21279>
- Ayu Made Diah Naraswari, I., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. *Indonesian Journal of Guidance and Counselin: Theory and Application*, 9(1), 8–16. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Amin, Z. N. (2017). Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan). *Unnes, July*, 1–57.
- Dantes, N. (2017). *Desain Eksperimen dan Analisis Data*. Depok: Rajawali Pers.
- Dharsana, I. K. (2018). *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dharsana, I. K. (2013). *Teori – Teori Konseling (Diklat)* Singaraja: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling's*, 3(2). <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Habsy, B. . (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21. <https://doi.org/10.21009/pip.311.4>. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(3), 40–45.
- Hardianti, L. (2019). *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 3 Bandar Lampung*.
- Heriansyah, M. (2019). Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 96. <https://doi.org/10.29210/120192343>
- Jundana. (2020). Penerapan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII J Di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(2), 143–150.
- Latipah, E. (2015). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 110 – 129–129. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7696>

-
- Lawshe, C. H. (1975). a Quantitative Approach To Content Validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- Megantari, N. P., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konselng*, 2(1), 1.
- Naryanto. (2022). Pengaruh disiplin belajar dan lingkungan terhadap prestasi belajar. *Eureka media aksara. Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 1–10.
- Nurhasan, A., & Suyanto, W. (2013). *Peranan Perhatian Orang Tua Terhadap Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas XI Program Keahlian Otomotif SMK Muhammadiyah 1 Salam*. eprints.uny.ac.id
- O'Neill, K., Lopes, N., Nesbit, J., Reinhardt, S., & Jayasundera, K. (2021). Modeling undergraduates' selection of course modality: A large sample, multi-discipline study. *Internet and Higher Education*, 48(September 2020). <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2020.100776>
- Priambada, W. B. (2018). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Regulated Learning Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*.
- Setianingsih, A. N., & Dharsana, I. K. (2018). *Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Modelling Melalui Lesson Study Untuk Meningkatkan Self Achivment*. 2(1), 39–47. <https://doi.org/10.24036>
- 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>
- Sunarto, A., Warni Tanjung, A., & Ellesia, N. (2020). Teacher Performance Based on The Visionary Leadership Style of School, Competency and Work Discipline (Study at Muhammadiyah Setiabudi Pamulang College). *Journal of Research in Business, Economics, and Education*, 2(4), 325–336. <http://e-journal.stie-kusumanegara.ac.id>
- Tarmizi, R. (2019). *Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa SMK LPI Semarang*. <http://lib.unnes.ac.id/40663>
- Ulfa, S. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i1.92>
- Yahya AD, E. (2017). Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>
- Yuliantika, S. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas X, Xi, Dan Xii Di Sma Bhakti Yasa Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 9(1), 35. <https://doi.org/10.23887/jjpe.v9i1.19987>