

REFERENSI

- Andriansz, D (2020). Kedisiplinan siswa mula memudar. Ambon berita kota ambon
- Alwsol. (2014). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoteapi* . Refika Aditama.
- Darminto, Eko dan Zahrifah. F.L (2018). Penggunaan strategi pengelolaan diri ntuk meningkatkan disiplin belajar sisswa 1-10
- Djamarah, S.B (2002). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Febrianti, R. (2017). efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran Bandara di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung 1-24
- Hartono, Soedarmadji. B (2014). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Hurlock. E.B. (1993). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga
- Isnaini, F. (2014). Strategi self management untuuk meningkatkan kedisiplinan belajar. 1-15
- Kasih, A.P (2020). Belajar dari orang tua Jepang cara menanamkan disiplin pada anak. Kompas.com
- Khotimah, B.K (2018). Pengaruh Konseling Individu dengan teknik self management terhadap peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung
- Komalasari, G. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Index
- Kurnanto, M.E. (2013). *Konseling Kelomok*. Bandung: Alfabeta

- Moenir (2010). Masalah-masalah dalam Belajar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Muratama, M.S (2018). Layanan Konseling behavioral teknik self management untuk meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa di sekolah.
- Nazir,M. (2013). Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia
- Megantari, N.M, (2014). Penerapan konseling behavioral dengan strategi self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA 4 SMAN 3 Singaraja e-journal UNDIKSA 1-10
- Nurin,N.F(2019) Efektifitas teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun 1-15
- Prayitno(2004). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta:Rineka Cipta
- Sari, G.K (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta:Indeks
- Setyawan, D.A (2016). Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMP Empu Tantular Semarang 1-27
- Slameto (2010). Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta
- Soedarmadji, B (2010). Strategi Penanganan Masalah dalam Konseling. Surabaya: UNIPA
- Sugiyono(2012). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R &D. Bandung : Alfabeta
- Tu'u, T (2004). Peranan disiplin pada perilaku dan prestasi siswa. Jakarta:PT Grasindo.

LAMPIRAAN

Lampiran 1

Instrumen respon siswa setelah pemberian treatment konseling kelompok dengan strategi self management

Skala siswa

Nama : Dw

Kelas : XIS

Petunjuk pengisian, centang salah satu pada kolom di samping pernyataan yang sesuai dengan kamu lakukan

Keterangan:

SS = Sangat sering, S = Sering, J = Jarang, JS= jarang sekali, TP= tidak pernah

No	Pernyataan	ss	S	J	Js	tp
1	Saya mencatat materi yang diberikan guru mata pelajaran	X				
2	Ketika sekolah saya datang tepat pukul 07.30				X	
3	Saya selalu mengisi absensi kepulangan secara online sesudah mengikuti kelas daring	X				
5	Saya mengumpulkan tugas sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan oleh guru mata pelajaran	X				

6	Saya selalu memakai seragam sesuai jadwal	X				
7	Saya mengerjakan tugas dari guru secara mandiri		X			
8	Ketika guru menjelaskan materi secara online saya perhatikan dengan saksama	X				
9	Ketika proses pembelajaran secara online saya menonaktifkan spiker saya			X		
10	Ketika guru tidak hadir, saya tetap belajar materi yang sudah di berikan oleh guru mata pelajaran tersebut		X			
11	Mengabaikan pelajaran yang tidak saya sukai	X				
12	Selama belajar secara daring Saya selalu mengatur jadwal belajar saya dipagi hari	X				
14	Ketika pulang sekolah secara normal saya langsung pulang kerumah tanpa mampir kemana mana	X				
15	Ketika guru mata pelajaran menjelaskan materi melalui aplikasi zoom saya fokus memperhatikan materi yang diberikan	X				
16	Saat di beri tugas oleh guru saya langsung mengerjakannya saat itu		X			

	juga					
17	Saya suka jika seragam saya memiliki model yang trendy (baju pres body)					X
19	Tidak berbicara sendiri ketika guru menjelaskan materi secara online			X		
20	Ketika teman menanyakan materi kepada guru saya mendengarkannya	X				
21	Ketika terdapat materi yang kurang difahami saya bertanya kepada guru tersebut	X				
22	Saya mengikuti ajakan teman membolos pelajaran matematika	X				
23	Saya membuat jadwal belajar di rumah		X			
24	Ketika jadwal pembelajaran online dimulai saya lupa mengisi absensi kehadiran				X	
25	Ketika absensi kepulangan secara online saya malas mengisinya					X
26	Ketika sebelum pandemi hadir, saat sekolah saya meminta ijin guru terlebih dahulu ketika saya ingin ke toilet	X				
27	Ketika diberi soal matematika yang sulit saya tidak mengerjakan soal				X	

	tersebut					
28	Ketika saat sekolah saya suka memakai gelang, kalung bagi siswa laki laki					X
29	Saya mencontek teman saat ulangan harian				X	
30	Ketika proses pembelajaran melalui zoom saya berbicara dengan teman saya					X
31	Saat di sekolah saya suka mengganggu teman yang sedang menulis				X	
32	Catatan materi pembelajaran saya tulis dengan lengkap		X			
33	Bermain hp saat proses pembelajaran					X
34	Saya belajar jika ada tugas saja			X		
35	Saya datang terlambat ketika mengikuti Pramuka				X	
36	Ketika bel pulang di bunyikan saya nongkrong dengan teman di kantin				X	
37	Saya mengikuti proses pembelajaran secara daring hingga selesai	X				
38	Saya di hukum ke sekolah ketika saya tidak mengerjakan tugas secara daring					X

40	Mengancam teman jika tidak memberikan jawaban tugasnya					X
41	Saya menyembunyikan buku pelajaran teman saya				X	
42	Mengajak teman makan secara diam-diam saat pelajaran berlangsung					X
43	Sebelum kelas online di mulai saya membaca materi dari buku terlebih dahulu		X			
44	Saya mengikuti penjelasan guru saat memberi materi pelajaran hingga selesai	X				
45	Saya belajar saat saya di suruh orang tua saja				X	
46	Mengikuti upacara hari senin di halaman luar	X				
47	Memanjat tembok ketika jam terakhir kosong					X
48	Saya pergi ke kantin ketika jam kosong/ guru tidak hadir			X		
49	Saya mengumpulkan tugas terlambat, karena menunggu hasil jawaban teman					X

51	Mencontek hal yang biasa saya lakukan dengan teman-teman					X
52	Saya keluar masuk saat pembelajaran melalui zoom berlangsung					X
53	Ikut Berbicara saat teman menanyakan materi yang kurang di pahami				X	
54	Saya tidak suka pelajaran berhitung/ membaca					X
55	Saya bertanya saat tidak mengerti materi yang di jelaskan oleh guru	X				

Skala siswa

Nama : Dmz

Kelas : XIA

Petunjuk pengisian, centang salah satu pada kolom di samping pernyataan yang sesuai dengan kamu lakukan

Keterangan:

SS = Sangat sering, S = Sering, J = Jarang, JS= jarang sekali, TP= tidak pernah

No	Pernyataan	ss	s	J	Js	tp
1	Saya mencatat materi yang diberikan guru mata pelajaran	X				
2	Ketika sekolah saya datang tepat pukul		X			

	07.30					
3	Saya selalu mengisi absensi kepulangan secara online sesudah mengikuti kelas daring	X				
5	Saya mengumpulkan tugas sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan oleh guru mata pelajaran		X			
6	Saya selalu memakai seragam sesuai jadwal	X				
7	Saya mengerjakan tugas dari guru secara mandiri		X			
8	Ketika guru menjelaskan materi secara online saya perhatikan dengan saksama	X				
9	Ketika proses pembelajaran secara online saya menonaktifkan spiker saya		X			
10	Ketika guru tidak hadir, saya tetap belajar materi yang sudah di berikan oleh guru mata pelajaran tersebut			X		
11	Mengabaikan pelajaran yang tidak saya sukai		X			
12	Selama belajar secara daring Saya selalu mengatur jadwal belajar saya dipagi hari	X				
14	Ketika pulang sekolah secara normal saya langsung pulang kerumah tanpa mampir	X				

	kemana mana					
15	Ketika guru mata pelajaran menjelaskan materi melalui aplikasi zoom saya fokus memperhatikan materi yang diberikan			X		
16	Saat di beri tugas oleh guru saya langsung mengerjakannya saat itu juga			X		
17	Saya suka jika seragam saya memiliki model yang trendy (baju pres body)					X
19	Tidak berbicara sendiri ketika guru menjelaskan materi secara online		X			
20	Ketika teman menanyakan materi kepada guru saya mendengarkannya		X			
21	Ketika terdapat materi yang kurang difahami saya bertanya kepada guru tersebut			X		
22	Saya mengikuti ajakan teman membolos pelajaran matematika	X				
23	Saya membuat jadwal belajar di rumah			X		
24	Ketika jadwal pembelajaran online dimulai saya lupa mengisi absensi kehadiran	X				
25	Ketika absensi kepulangan secara online saya malas mengisinya	X				
26	Ketika sebelum pandemi hadir, saat sekolah saya meminta ijin guru terlebih		X			

	dahulu ketika saya ingin ke toilet					
27	Ketika diberi soal matematika yang sulit saya tidak mengerjakan soal tersebut			X		
28	Ketika saat sekolah saya suka memakai gelang, kalung bagi siswa laki laki			X		
29	Saya mencontek teman saat ulangan harian				X	
30	Ketika proses pembelajaran melalui zoom saya berbicara dengan teman saya			X		
31	Saat di sekolah saya suka mengganggu teman yang sedang menulis				X	
32	Catatan materi pembelajaran saya tulis dengan lengkap		X			
33	Bermain hp saat proses pembelajaran			X		
34	Saya belajar jika ada tugas saja				X	
35	Saya datang terlambat ketika mengikuti Pramuka		X			
36	Ketika bel pulang di bunyikan saya nongkrong dengan teman di kantin		X			
37	Saya mengikuti proses pembelajaran secara daring hingga selesai	X				
38	Saya di hukum ke sekolah ketika saya tidak mengerjakan tugas secara daring					X
40	Mengancam teman jika tidak memberikan					X

	jawaban tugasnya					
41	Saya menyembunyikan buku pelajaran teman saya			X		
42	Mengajak teman makan secara diam-diam saat pelajaran berlangsung	X				
43	Sebelum kelas online di mulai saya membaca materi dari buku terlebih dahulu		X			
44	Saya mengikuti penjelasan guru saat memberi materi pelajaran hingga selesai	X				
45	Saya belajar saat saya di suruh orang tua saja		X			
46	Mengikuti upacara hari senin di halaman luar	X				
47	Memanjat tembok ketika jam terakhir kosong					X
48	Saya pergi ke kantin ketika jam kosong/ guru tidak hadir		X			
49	Saya mengumpulkan tugas terlambat, karena menunggu hasil jawaban teman				X	
51	Mencontek hal yang biasa saya lakukan dengan teman-teman		X			
52	Saya keluar masuk saat pembelajaran melalui zoom berlangsung					X
53	Ikut Berbicara saat teman menanyakan		X			

	materi yang kurang di pahami					
54	Saya tidak suka pelajaran berhitung/ membaca			X		
55	Saya bertanya saat tidak mengerti materi yang di jelaskan oleh guru		X			

Lampiran 2

Format RPL KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI SELF MANAGEMENT

Treatment pertama

Hari/tanggal : Rabu, 21 April 2021

Alokasi waktu :45 ment

Tempat : rumah masing-masing(secara onlie menggunakan aplikasi zoom)

Bidang layanan : Belajar

Jenis layanan : Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management

Topik permasalahan : Pengertian dan manfaat disiplin belajar

Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan

A. Tujuan layanan: Siswa mengetahui pengertian dan manfaat disiplin belajar

B. Materi : Terlampir

C. Metode layanan : Self Management dan Tanya jawab

D. Sasaran layanan : 7 orang siswa yang memliki Disiplin belajar rendah

E. Uraian kegiatan :

No	Kegiatan kelompok	waktu
1	Tahap Awal(pembentukan)	10 menit
	1 Konselor mengucapkan salam	
	2 Berdoa, menayakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan siswa yang telah mengikutii pertemuan secara online	
	3 Perkenalan antar konselor dan 7 konseli	
	4 ice breaking	
5 Menjelaskan tata cara pelaksanaan strategi self management		
2	Tahap Transisi (Peralihan)	10 menit
	1 Menanyakan kesiapan Konseli	

	dalam mengikuti treatment	
	2 Konselor menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
3	Tahap Kegiatan	15 menit
	1 Konselor memberikan materi	
	2 Teknik Self Management(self monitoring)	
	3 Konselor mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahann	
	4 Konselor memberikan dorongan dan penguatan	
4	Tahap Pengakhiran	10 menit
	1 Konselor memberkan kesimpulan secara umum	
	2 Merencanakan kegiatan selanjutnya	

F. Alat/Sumber data : Internet

G. Metode : Strategi self management dengan memanfaatkan dinamika kelompok

H. Rencana penilaian dan tindak lanjut :

1. Penilaian proses :

- Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan konseli dalam mengikut kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan konseli pada kegiatan

2. Tindak lanjut : Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok

I. Penyelenggara Layanan : Peneliti

J. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap konseli

K. Rencana tindak Lanjut : Bagi konseli yang masih merasa ada masalah/pertanyaan dapat menghubungi konselor

Materi RPL Pertemuan pertama

Pengertian Disiplin Belajar dan Manfaat Disiplin

A. Pengertian Disiplin

Dalam bahasa Indonesia istilah disiplin kerap kali terkait dan menyatu dengan istilah tata tertib dan ketertiban. Istilah ketertiban mempunyai arti kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena didorong atau disebabkan oleh sesuatu yang datang dari luar dirinya. Sebaliknya, istilah disiplin sebagai kepatuhan dan ketaatan yang muncul karena adanya kesadaran dan dorongan dari dalam diri orang itu. Istilah tata tertib berarti perangkat peraturan yang berlaku untuk menciptakan kondisi yang tertib dan teratur.

Sedangkan Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah usaha yang dilakukan seseorang dengan sadar melalui latihan hidup teratur, pengajaran, pendidikan dan pembinaan untuk mengikuti peraturan, nilai, tata tertib, dan hukum yang sedang berlaku, sehingga mampu mempengaruhi, mengubah, membina dan membentuk perilaku sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan dan diajarkan yang berguna untuk kebaikan dan keberhasilannya.

B. Manfaat Disiplin

Sikap disiplin merupakan sikap yang sangat penting dimiliki oleh setiap orang, karena pada dasarnya kedisiplinan dapat membantu seorang mengarahkan kedalam suatu hal yang lebih baik, oleh karena itu pentingnya melakukan dan menerapkan kedisiplinan sejak dini. Salah satu kedisiplinan ini sebenarnya dapat diperoleh dari manfaat pendidikan bagi masyarakat, karena kedisiplinan dapat dipelajari dari sekolah. Tidak hanya disiplin dalam sekolah, disiplin dalam waktu juga perlu selain itu bagi siswa sekolah perlunya disiplin dalam belajar karena disiplin dalam belajar akan membantu anda dalam berbagai hal, pada dasarnya disiplin belajar memiliki berbagai manfaat, adapun beberapa manfaat disiplin dalam belajar meliputi :

1. Menjadi Pandai

Seorang yang rajin belajar dan disiplin dalam belajar tentu akan menjadi lebih pandai, orang yang rajin belajar saja dapat menjadi pandai, apalagi mereka yang disiplin dalam belajar. Orang yang disiplin belajar artinya mereka memiliki waktu khusus untuk belajar, misalnya disiplin belajar pada jam 19.00 – 21.00 adalah waktu untuk belajar dan tidak bisa diganggu gugat.

2. Siap dalam segala hal

Bagi anak sekolah tentu menjadi lebih siap dalam berbagai hal, misalnya ketika ada kuis dadakan, atau tiba-tiba ada ujian dan lain sebagainya. Orang yang disiplin dalam belajar tentu akan siap akan segala kemungkinan-kemungkinan tersebut.

3. Percaya diri

Orang yang rajin dan disiplin dalam belajar tentu akan lebih percaya diri, karena mereka telah belajar pada waktu sebelumnya, sehingga apapun yang akan dipelajari dan diterangkan oleh guru, mereka akan lebih merasa siap dan lebih percaya diri dalam menghadapi mata pelajaran yang akan dibelajarkan oleh guru. Tidak hanya itu seorang yang disiplin belajar tentu akan percaya diri pula dalam mengerjakan ulangan, hal ini tentu bagus karena siswa tersebut tidak akan mencontek.

4. Menguasai Materi

Orang yang rajin belajar tentu akan menguasai materi yang telah dipelajarinya, sehingga ketika guru menerangkan berbagai materi mereka akan paham, dan ketika ulangan tidak gelagapan lagi karena materi yang telah dipelajari sudah dikuasainya.

5. Di senangi Guru

Guru tentu memiliki siswa kebanggaan, apabila ingin menjadi kebanggaan guru dapat diperoleh salah satunya dengan disiplin dalam belajar, karena orang yang disiplin dalam belajar akan mudah menangkap materi yang disampaikan oleh guru. tentu apabila siswa yang diajar mudah untuk diajak belajar dan mudah memahami materi guru akan senang dan bangga terhadap murid tersebut

6. Menjadi Lebih Mandiri

Dengan berperilaku disiplin dalam belajar, akan menumbuhkan rasa mandiri pada diri sendiri sehingga mereka akan lebih percaya diri.

7. Menumbuhkan kepekaan

Siswa yang disiplin belajar memang menjadi pandai. Mengapa disebut menumbuhkan kepekaan, karena siswa yang pandai tentu akan menolong temannya yang kesulitan dalam memahami materi, sehingga kepekaan mereka akan tumbuh seiring berjalannya waktu dengan menolong orang yang belum bisa atau belum paham.

8. Membantu perkembangan otak

Segala sesuatu yang disiplin dan terus menerus akan baik untuk otak, sehingga dengan disiplin dalam belajar tentu akan membantu perkembangan otak menjadi lebih baik dan otak menjadi lebih cemerlang.

9. Dapat Berperilaku jujur

Salah satu manfaat yang lain dalam belajar adalah dapat berperilaku jujur, perilaku jujur ini dapat dilihat dari mereka yang tidak mencontek ketika mengerjakan ulangan.

itulah sembilan (9) manfaat yang dapat kamu peroleh ketika kamu dapat disiplin dalam belajar, karena seorang yang disiplin dalam belajar tentu akan menuai hasil yang baik pula. Bagi anda para siswa jangan pernah malas untuk belajar, karena belajar tidak lah rugi, hal itu akan memberikan keuntungan bagi anda, karena anda menjadi lebih tau dari pada teman yang lainnya.

Format RPL KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI SELF MANAGEMENT

Treatment kedua

Hari/tanggal : Senin, 26 April 2021

Alokasi waktu :45 ment

Tempat : Aula Masjid

Bidang layanan : Belajar

Jenis layanan : Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management

Topik permasalahan : Pentingnya kedisiplinan dalam sekolah

Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan

A. Tujuan layanan: Siswa mengetahui pentingnya disiplin belajar siswa di sekolah

B. Materi : Terlampir

C. Metode layanan : Self Management dan Tanya jawab

D. Sasaran layanan : 7 orang siswa yang memiliki isiplin belajar rendah

E. Uraian kegiatan :

No	Kegiatan kelompok	waktu
1	Tahap Awal(pembentukan)	10 menit
	1 Konselor mengucapkan salam	
	2 Berdoa, menayakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan siswa yang telah mengikutii pertemuan secara	

	online	
	3 Ice Breaking	
	4 Menjelaskan tata cara pelaksanaan strategi self management	
2	Tahap Transisi (Peralihan)	10 menit
	1 Menanyakan kesiapan Konseli dalam mengikuti treatment	
	2 Konselor menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
3	Tahap Kegiatan	15 menit
	1 Konselor memberikan materi	
	2 Teknik Self Management(self evaluasi)	
	3 Konselor mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahann	
	4 Konselor memberikan dorongan dan penguatan	
4	Tahap Pengakhiran	10 me nit
	1 Konselor memberkan kesimplan secara umum	
	2 Merencanakan kegiatan selanjutnya	

F. Alat/Sumber data : Internet

G. Metode : Strategi self management dengan memanfaatkan dinamika kelompok

H. Rencana penilaian dan tindak lanjut :

1. Penilaian proses :

- Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan konseli dalam mengikut kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan konseli pada kegiatan

2. Tindak lanjut : Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok

I. Penyelenggara Layanan : Peneliti

- J. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap konseli
- K. Rencana tindak Lanjut : Bagi konseli yang masih merasa ada masalah/pertanyaan dapat menghubungi konselor

Materi RPL ke dua

Pentingnya kedisiplinan Belajar siswa di Sekolah

Disiplin berperan penting dalam membentuk individu yang berciri keunggulan. Berdasarkan pengalaman (Tu'u, 2004) disiplin itu penting karena:

- A. Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran diri, siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya siswa yang kerap kali melanggar ketentuan sekolah pada umumnya terhambat optimalisasi potensi dan prestasinya.
- B. Tanpa disiplin yang baik suasana sekolah dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Secara positif disiplin memberi dukungan lingkungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran.
- C. Orang tua senantiasa berharap di sekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma nilai-nilai kehidupan dan disiplin. Dengan demikian anak-anak dapat menjadi individu yang tertib teratur dan disiplin.
- D. Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja. Kesadaran pentingnya norma aturan kepatuhan dan ketaatan merupakan prasyarat kesuksesan seseorang.

seseorang dapat dikatakan memiliki sikap disiplin tentu ada beberapa sikap yang mencerminkan kedisiplinan belajar siswa berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

- a. Disiplin Waktu, meliputi :
 - 1) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu.
 - 2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran.
 - 3) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.

- b. Disiplin Perbuatan, meliputi :
- 1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku.
 - 2) Tidak malas belajar.
 - 3) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya.
 - 4) Tidak suka berbohong
 - 5) Tingkah laku menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.

Format RPL KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI SELF MANAGEMENT

Treatment ketiga

Hari/tanggal :Kamis, 29 April 2021

Alokasi waktu :45 ment

Tempat : Aula Masjid

Bidang layanan : Belajar

Jenis layanan : Konsenseling Kelompok dengan Strategi Self Management

Topik permasalahan : Topik Tugas (Management Waktu)

Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan

A. Tujuan layanan: Siswa mengetahui cara mengatur waktu/memanagement waktu

B. Materi : Terlampir

C. Metode layanan : Self Management dan Tanya jawab

D. Sasaran layanan : 7 orang siswa yang memliki isiplin belajar rendah

E. Uraian kegiatan :

No	Kegiatan kelompok	waktu
1	Tahap Awal(pembentukan)	10 menit
	1 Konselor mengucapkan salam	
	2 Berdoa, menayakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan siswa yang telah mengikutii pertemuan secara online	
	3 Menjelaskan tata cara pelaksanaan strategi self management	

2	Tahap Transisi (Peralihan)	10 menit
	1 Menanyakan kesiapan Konseli dalam mengikuti treatment	
	2 Konselor menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
3	Tahap Kegiatan	15 menit
	1 Konselor memberikan materi	
	2 Teknik Self Management(self evaluasi)	
	3 Konselor mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahann	
	4 Ice Breaking	
	5 Konselor memberikan dorongan dan penguatan	
4	Tahap Pengakhiran	10 enit
	1 Konselor memberkan kesimplan secara umum	
	2 Merencanakan kegiatan selanjutnya	

F. Alat/Sumber data : Internet

G. Metode : Strategi self management engan memanfaatkan dinamika kelompok

H. Rencana penilaian dan tindak lanjut :

E. Penilaian proses :

- Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan konseli dalam mengikut kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan konseli pada kegiatan

F. Tindak lanjut : Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok

G. Penyelenggara Layanan : Peneliti

H. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap konseli

I. Rencana tindak Lanjut : Bagi konseli yang masih merasa ada masalah/pertanyaan dapat menghubungi konselor

Materi RPL ketiga Management Waktu

A. Pengertian Management Waktu

Management waktu juga terkait dengan cara mengatur dan merencanakan waktu yang akan habiskan untuk aktifitas tertentu. Manajemen waktu adalah cara yang dapat dilakukan untuk menyeimbangkan waktu untuk kegiatan belajar atau bekerja, bersenang-senang atau bersantai, dan beristirahat secara efektif. Tanpa disadari, setiap saat sesungguhnya kita telah membuat beberapa putusan terkait manajemen waktu.

Jika anda dapat menyeimbangkan waktu, maka diharapkan hasilnya adalah konsentrasi akan meningkat, organisasi waktu akan lebih baik, produktifitas akan meningkat, dan terpenting tingkat stress akan berkurang. Dengan menata waktu secara lebih baik maka kita akan menemukan keseimbangan antara kapan harus belajar, bersantai, dan beristirahat yang akhirnya akan membuat hidup sedikit lebih muda dan bahagia.

B. Manfaat Management Waktu

Jika Anda dapat belajar **mengatur waktu secara efektif**, akan lebih mudah untuk mencapai hasil dan tujuan yang lebih besar dengan cara yang paling mudah dan produktif. Manfaat management waktu yaitu:

1. Mengurangi stres
2. Fokus lebih besar
3. Lebih banyak kebebasan waktu
4. Dapat meningkatkan produktivitas dan efisiensi
5. Segalanya lebih sederhana dan mudah
6. Memberi kesempatan untuk lebih maju dan mencapai tujuan yang ingin dicapai

C. Cara Memanagement Waktu

cara mengatur waktu belajar yang efektif yang bisa kamu terapkan, sebagai berikut:

1. Menyusun agenda harian, Menyusun agenda harian membuat kamu lebih mudah menentukan kapan kamu harus belajar, dan kapan kamu bisa bermain. Jangan lupa, agar lebih seimbang, kamu juga bisa memasukkan jadwal

- berkumpul bersama keluarga, membantu orangtua dan mengerjakan tugas harianmu di rumah.
2. Membuat target belajar, Membuat target belajar menjadi salah satu strategi belajar tepat, yang memudahkan kamu lebih fokus mendalami materi pelajaran yang ingin kamu kuasai.
 3. Menentukan waktu luang, Menentukan waktu luang menjadi bagian penting dari cara mengatur waktu belajar efektif. Sempatkanlah waktu luang untuk mengerjakan hal yang kamu sukai. Cara ini membuat tubuh dan pikiran lebih segar dan lebih fokus mengerjakan tugas sekolah maupun memahami materi pelajaran.
 4. Pilih metode belajar yang sesuai, Setelah kamu menyusun target belajar, kamu bisa mencari metode belajar yang sesuai dengan dirimu
 5. Selesaikan tugas lebih awal, Jika menyelesaikan tugas sekolah lebih awal, kamu bisa memiliki waktu bermain dan beristirahat tanpa terganggu tugas sekolah yang belum kamu kerjakan
 6. Disiplin dan konsisten, Pastikan kamu bisa terus disiplin dan konsisten mematuhi agenda harian yang sudah disusun. Bila sudah terbiasa disiplin dan konsisten, kamu juga tidak akan menganggap kegiatan belajar dan mengerjakan tugas sekolah sebagai beban.

Lakukan evaluasi, mengevaluasi cara membuat jadwal belajar sehari-hari dan target belajar dalam seminggu. Harus mengecek, apakah cara membuat jadwal belajarmu sudah efisien, apakah sudah melaksanakan agenda harian yang sudah dibuat.

Format RPL KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI SELF MANAGEMENT

Treatment keempat

Hari/tanggal : Senin, 3 Mei 2021

Alokasi waktu : 45 ment

Tempat : Aula Masjid

Bidang layanan : Belajar

Jenis layanan : Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management

Topik permasalahan : Topik Tugas (Menghargai Waktu)

Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan

A. Tujuan layanan: Siswa mengetahui bagaimana menghargai waktu

B. Materi : Terlampir

C. Metode layanan : Self Management dan Tanya jawab

D. Sasaran layanan : 7 orang siswa yang memiliki disiplin belajar rendah

E. Uraian kegiatan :

No	Kegiatan kelompok	waktu
1	Tahap Awal(pembentukan)	10 menit
	1 Konselor mengucapkan salam	
	2 Berdoa, menayakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan siswa yang telah mengikutii pertemuan secara online	
	3 ice breaking	
	4 Menjelaskan tata cara pelaksanaan strategi self management	
2	Tahap Transisi (Peralihan)	10 menit
	1 Menanyakan kesiapan Konseli dalam mengikuti treatment	
	2 Konselor menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
3	Tahap Kegiatan	15 menit
	1 Konselor memberikan materi	
	2 Teknik Self Management(self reinforcement)	
	3 Konselor mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahann	
	4 Konselor memberikan dorongan dan penguatan	

4	Tahap Pengakhiran	10 e ni t
	1 Konselor memberkan kesimplan secara umum	
	2 Merencanakan kegiatan selanjutnya	

F. Alat/Sumber data : Internet

G. Metode : Strategi self management engan memanfaatkan dinamika kelompok

H. Rencana penilaian dan tindak lanjut :

1. Penilaian proses :

- Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan konseli dalam mengikut kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan konseli pada kegiatan

2. Tindak lanjut : Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok

I. Penyelenggara Layanan : Peneliti

J. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap konseli

K. Rencana tindak Lanjut : Bagi konseli yang masih merasa ada masalah/pertanyaan dapat menghubungi konselor

Materi RPL ke empat

Sikap Menghargai Waktu

Bagi kebanyakan orang, waktu itu adalah uang. Memang pada dasarnya, waktu tak dapat dibeli dan dirasakan seperti benda yang kita pegang. Namun, di balik itu, waktu juga berperan penting di balik perkembangan seseorang. Karena itulah, penting bagi kita untuk menghargai waktu sebaik mungkin. Kamu tentu sudah sering mendengar apa itu menghargai waktu.

Yap, menghargai waktu merupakan keadaan dimana kamu mampu memanfaatkan waktu untuk melakukan berbagai hal bermanfaat tanpa melewatkannya secara sia-sia. Namun, di zaman yang kian pesat sekarang ini, banyak orang yang memilih untuk bermalasan tanpa mengetahui pentingnya waktu yang ia lewatkan tersebut.

Nah, bagi kamu yang belum bisa menghargai waktu secara maksimal, sedikit tips supaya waktu kamu tak terbuang begitu saja. Tanpa berlama-lama, yuk simak penjelasannya di bawah ini!

1. Buat daftar rutinitas yang akan dilakukan setiap harinya.
2. Prioritaskan untuk mengerjakan sesuatu yang lebih penting dan bersifat mendesak
3. Tidak menunda-nunda dan gunakan waktu semaksimal mungkin
4. Periksa kembali efektivitas dari kegiatan yang rutin dilakukan.
5. Memberikan self reward pada diri setelah merasa berhasil.

Format RPL KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI SELF MANAGEMENT

Treatment kelima

Hari/tanggal : Rabu 5 Mei 2021

Alokasi waktu :45 ment

Tempat : Aula Masjid

Bidang layanan : Belajar

Jenis layanan : Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management

Topik permasalahan : Topik Tugas (bersikap tegas)

Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan

A. Tujuan layanan: Siswa mengetahui cara bersikap tegas untuk disiplin belajar

B. Materi : Terlampir

C. Metode layanan : Self Management dan Tanya jawab

D. Sasaran layanan : 7 orang siswa yang memiliki disiplin belajar rendah

E. Uraian kegiatan :

No	Kegiatan kelompok	waktu
1	Tahap Awal(pembentukan)	10 menit
	1 Konselor mengucapkan salam	
	2 Berdoa, menayakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan siswa yang telah mengikutii pertemuan secara online	
	3 Menjelaskan tata cara pelaksanaan strategi self management	
2	Tahap Transisi (Peralihan)	10 menit
	1 Menanyakan kesiapan Konseli dalam mengikuti treatment	
	2 Konselor menciptakan suasana interaksi yang kondusif	

3	Tahap Kegiatan	15 menit
	1 Konselor memberikan materi	
	2 Teknik Self Management	
	3 Konselor mengatur jalannya konseling kelompok agar tidak keluar dari topik permasalahann	
4	4 Konselor memberikan dorongan dan penguatan	10 menit
	Tahap Pengakhiran	
	1 Konselor memberkan kesimplan secara umum	
	2 Merencanakan kegiatan selanjutnya	

F. Alat/Sumber data : Internet

G. Metode : Strategi self management dengan memanfaatkan dinamika kelompok

H. Rencana penilaian dan tindak lanjut :

6. Penilaian proses :

- Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
- Keterlibatan konseli dalam mengikut kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan konseli pada kegiatan

7. Tindak lanjut : Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok

I. Penyelenggara Layanan : Peneliti

J. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap konseli

K. Rencana tindak Lanjut : Bagi konseli yang masih merasa ada masalah/pertanyaan dapat menghubungi konselor

Materi Treatment ke Lima

Bersikap tegas dalam mengambil keputusan

Sikap tegas merupakan sikap dimana seseorang telah berani dan mempercayai diri sendiri untuk menentukan dan mengungkapkan mana yang benar dan mana yang salah, tentang apa yang akan ditetapkan, mampu mempertahankan pendirian, konsisten, berpendapat, bijaksana dan mampu menjadi pemimpin baik untuk diri sendiri maupun bagi orang lain. Sikap tegas juga merupakan dimana seseorang mampu bertindak dan tidak samar-samar, jelas akan apa yang akan dilakukannya, mampu membedakan mana yang di inginkan dan mana yang akan ditolakny.

Ketika seseorang telah mampu bersikap tegas maka ia akan lebih baik dalam memecahkan suatu permasalahan, mampu berkomunikasi dengan efektif, memberikan masukan yang kepada orang lain, memiliki kepercayaan diri, tidak takut akan kegagalan, selalu optimis, sabar, bersikap jujur, tidak mudah terpengaruh dengan omongan orang lain, berpendirian tetap, tidak plin plan, tidak egois, dapat dipercaya, mudah bergaul, ramah meskipun tegas, memikirkan banyak orang, dan pastinya mampu menjadi pemimpin yang baik.

Namun saat ini masih banyak orang yang belum bisa memilah dengan baik mana tegas lemah lembut dan mana tegas kejam. Semua tergantung dari kebiasaan dan cara pengembangan diri dari masing-masing individu. Lalu apa saja contoh sikap tegas dalam kehidupan sehari-hari, berikut beberapa caranya.

1. Percaya diri
2. Memikirkan dengan matang
3. Jangan bimbang
4. Jangan merasa bersalah
5. Jangan mudah terpengaruh
6. Tepat, Benar, dan tidak kasar
7. Pahami perasaan dan kebutuhan diri
8. Bersabar
9. Berterus terang
10. Terbiasa menjadi pemimpin

Format RPL KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI
SELF MANAGEMENT
Treatment keenam

Hari/tanggal : Jumat 7 Mei 2021
 Alokasi waktu :45 ment
 Tempat : Aula Masjid
 Bidang layanan : Belajar
 Jenis layanan : Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management
 Topik permasalahan : Pemeriksaan catatan dan eevaluasi pelaksanaan
 Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan
 A. Tujuan layanan: Mengetahui sejauh mana catatan yang dibuat siswa telah berhasil dilaksanakan
 B. Metode layanan : Self Management dan Tanya jawab
 C. Sasaran layanan : 7 orang siswa yang memliki isiplin belajar rendah
 D. Uraian kegiatan :

No	Kegiatan kelompok	waktu
1	Tahap Awal(pembentukan)	10 menit
	1 Konselor mengucapkan salam	
	2 Berdoa, menayakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan siswa yang telah mengikutii pertemuan	
2	Tahap Transisi (Peralihan)	10 menit
	1 Menanyakan kesiapan Konseli dalam mengikuti treatment	
	2 Konselor menciptakan suasana interaksi yang kondusif	
3	Tahap Kegiatan	15 menit
	1 pengecekan hasil catatan	
	2 evaluasi hasil catatan	
	3 Konselor memberikan dorongan dan penguatan	
4	Tahap Pengakhiran	11 enit
	1 Konselor memberkan kesimplan secara umum	
	2 penutupan treatment	

- E. Alat/Sumber data : Internet
- F. Metode : Strategi self management engan memanfaatkan dinamika kelompok
- G. Rencana penilaian dan tindak lanjut :
 - Penilaian proses :
 - Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
 - Keterlibatan konseli dalam mengikut kegiatan konseling kelompok, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan konseli pada kegiatan
 - Tindak lanjut : Tindak lanjut dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok
- H. Penyelenggara Layanan : Peneliti
- I. Rencana Penilaian : Berdasarkan pengamatan langsung kepada perubahan sikap konseli
- J. Rencana tindak Lanjut : Bagi konseli yang masih merasa ada masalah/pertanyaan dapat menghubungi konselor

Lampiran Lembar Kerja Siswa

Lembar kerja siswa
Observasi diri (self management)

Nama :

Kelas :

No	Hari, Tanggal	Kegiatan
	05 : 30	Bangun
	05:30 - 06:00	Mandi Pagi
	06:20 - 06:30	Ganti Baju
	06:30 - 06:45	Sarapan Pagi
	07 : 00	Persiapan sekolah online
	07:30 - 08:00	Isi absen
	08:00 - 13:00	Sekolah 200 m
	13 : 00	Isi absen pulang
	13 : 10	Ganti baju
	13:10 - 13:30	Sholat
	14:00 - 15:00	Tidur Siang
	15:10 - 15:30	Sholat
	15:30 - 16:00	Bersih* rumah
	16:30 - 17:00	Mandi Sore
	17:00 - 17:30	Makan Malam
	18:00 - 18:20	Sholat
	18:20 - 19:00	Nonton TV
	19:00 - 19:20	Sholat
	19:30 - 21:00	Belajar
	21:00 - 21:30	Main HP
	22 : 00	Tidur

Lembar Kerja Siswa
Evaluasi (Self management)

Nama :

Kelas :

No	Hari/tanggal	Jam	Kegiatan yang ingin dicapai	Kesalahan	Gangguan	Penyelesaian	Skor
			<ul style="list-style-type: none"> • Belajar tepat waktu. • Fokus pada materi yg dibagikan guru • Tidak malas belajar MTK • Mengisi absen hadir dan pulang tepat waktu 	<ul style="list-style-type: none"> • Terlalu asik nonton TV • Bercanda dengan teman. • Asik chat sama teman • Malas menghitung • Terlambat mengisi absen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak belajar / lupa tugas. • Kurang paham materi • Nilai MTK rendah • Status absensi tidak hadir belum pulang 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengatur alarm hp. • Mengatur TV untuk off saat jam tertentu. • Mencatat materi. • Membuat ringkasan materi • Mengikuti LES / Tutorial • lebih memperhatikan jam 	

lembar kerja siswa
Observasi diri (self management)

Nama

Kelas

No	Hari, Tanggal	Kegiatan
	06:30	Bangun
	07:00	Mandi
	07:30	Absen sekolah
	09:00-09:30	Sekolah
	10:00	absen sekolah
	10:30	Relax
	12:30-13:00	Makan + istirahat
	13:30-14:00	YGY
	14:00-14:30	Mandi
	15:00-15:30	Sholat + makan
	16:00-16:30	Praker
	16:30-17:00	mabar
	17:00	Tidur

Lembar Kerja Siswa
Evaluasi (Self management)

Nama :

Kelas :

No	Hari/tanggal	Jam	Kegiatan yang ingin dicapai	Kesalahan	Gangguan	Penyelesaian	Skor
			<ul style="list-style-type: none"> * Belajar Tepat Waktu * menyelesaikan Tugas Tepat waktu * mengerjakan Tugas secara mandiri * Tidak malas belajar 	<ul style="list-style-type: none"> * belajar terlambat dan tugas saja * menunda atau malas mengerjakan tugas * Menunggu Teman 	<ul style="list-style-type: none"> * tidak merasa penting 29 atau dibalas * gangguan * nilai jelek * Remedial 	<ul style="list-style-type: none"> * sebaiknya belajar meskipun jika ada tugas * lebih perhatian dan tanpa menunda atau selesai * lebih percaya diri dan menambah tugas - kerjanya Pahlawan 	

Lembar Foto Kegiatan



Lampiran Surat Penelitian



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU KABUPATEN GRESIK
SMA MA'ARIF NU BENJENG
STATUS TERAKREDITASI "A"
NSS : 304050109037 NDS : 3005010902 NPSN : 20500558
JL. Raya Benjeng No. 414 Telp/Fax. (031) 7921723 Gresik 61172
e-mail : smamaarifnubenjeng@yahoo.co.id

SURAT PERNYATAAN

Nomor : 2210/SMA-Mrf-NU/Bj/VII/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Dra. ASTI FAUZIYAH, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : DHEA KURNIAWATI
NIMKO : 145000068
Fakultas/Jurusan : FKIP/Bimbingan Konseling
Jenjang : S-1

Adalah benar telah melakukan Penelitian dalam rangka Penulisan Skripsinya yang berjudul : " EFEKTIFITAS STRATEGI SELF MANAGEMENT DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP DISIPLIN BELAJAR SISWA SMA MA'ARIF NU BENJENG GRESIK ".

Demikian Surat Pernyataan ini Kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan seperlunya dan yang berkepentingan agar menjadi maklum..

Benjeng, 10 Juli 2021

Kepala Sekolah



Dra. ASTI FAUZIYAH, S.Pd