

# Layanan Konseling Kelompok Strategi *Self-Management* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya

**Fahmia Ayu Lestari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
email: [fahmialestari@mhs.unesa.ac.id](mailto:fahmialestari@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Mochamad Nursalim, M.Si.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
email: [mochamadnursalim@unesa.ac.id](mailto:mochamadnursalim@unesa.ac.id)

## Abstrak

Disiplin adalah suatu keadaan yang tertib, teratur, dan semestinya sehingga dapat menjadikan individu kepada tindakan yang berguna. Perilaku tidak disiplin siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya ditunjukkan dengan terlambat ke sekolah, membolos jam pelajaran, seragam tidak rapi dll. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kontrol diri terhadap kedisiplinan pada diri siswa. Individu yang memiliki kontrol diri rendah senang melakukan resiko dan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjang. Dengan adanya layanan konseling kelompok strategi *self-management* diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kontrol diri terhadap kedisiplinan. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok strategi *self-management* untuk meningkatkan kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya. Metode penelitian ini adalah quasi eksperimen, *nonequivalent control group design* dengan alat ukur angket kontrol diri terhadap kedisiplinan. Subjek penelitian adalah 10 siswa kelas XI SMA Negeri 11 yang memiliki kontrol diri rendah terhadap kedisiplinan. Teknik analisis data menggunakan *tes-mann withney* dengan bantuan program SPSS *for windows* versi 23 dengan taraf kesalahan sebesar 5% atau  $\alpha$  sebesar 0,05. Asymp.sig 0,011 nilai  $\alpha$  sebesar 0,05, maka asymp kurang dari  $\alpha$ . Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka terdapat perbedaan tingkat kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan jika layanan konseling kelompok strategi *self-management* dapat meningkatkan kontrol diri (*self control*) terhadap kedisiplinan siswa.

**Kata kunci:** konseling kelompok, strategi *self-management*, kontrol diri, disiplin.

## Abstract

Discipline is an orderly, orderly, and proper condition so that it can make individuals to useful actions. The undisciplined behavior of class XI students of SMA Negeri 11 Surabaya is shown by being late to school, skipping class hours, unkempt uniforms etc. That is due to the lack of self control of discipline in students. Individuals who have low self-control love to risk and break the rules without thinking about long-term effects. With the self-management strategy group counseling service is expected to help students to improve self-control over discipline. Then the purpose of this study was to determine the effectiveness of self-management strategy group counseling services to improve self-control of the discipline of class XI students of SMA Negeri 11 Surabaya. This research method is a quasi-experimental, nonequivalent control group design with a self-control questionnaire against discipline. The research subjects were 10 students of class XI 11 of SMA Negeri 11 who had low self control of discipline. Data analysis techniques using the test withney with the help of SPSS for windows version 23 with an error rate of 5% or  $\alpha$  of 0.05. Asymp.sig 0.011  $\alpha$  value of 0.05, then asymp less than  $\alpha$ . So  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Then there are differences in the level of self control of student discipline. Thus the results of the study show that self-management strategy group counseling services can improve self control of student discipline.

**Keywords:** group counseling, self-management strategy, self control, discipline.

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan atau bisa disebut juga sebagai masa transisi dari ana-anak menuju dewasa. Remaja akan mengalami perubahan penampilan sebagai tanda adanya peristiwa pubertas yang disebabkan perubahan hormonal, pikiran-pikiran mereka menjadi lebih abstrak dan hipotesis, emosi mereka mengalami perubahan dalam segala hal. Perubahan secara biologis bersifat universal dan dapat dijumpai di penjuru dunia. Seperti perubahan bentuk tubuh yang sudah menyerupai bentuk tubuh orang dewasa. Akibat perubahan secara biologis tersebut tentunya akan memberikan pengaruh baik secara psikologis maupu secara sosial pada diri

remaja. Dalam menghadapi masa transisi ini remaja sering kehilangan kontrol diri, karena itulah salah satu tugas perkembangan yang harus dituntaskan oleh remaja adalah memperkuat *self-control* (kemampuan untuk mengendalikan diri).

(Hurlock, 2004) menjelaskan individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana ia tinggal, emosinya tidak lagi meledak-ledak dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih bisa diterima

Menurut (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) orang-orang dengan kontrol diri yang tinggi memiliki nilai-nilai yang lebih baik, dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki kontrol diri yang rendah. Cavanagh dan Justin (dalam A'yun, 2016) orang yang kurang memadai pengendalian diri telah gagal untuk menguasai dua tugas perkembangan yang penting. Dua tugas perkembangan yang penting tersebut adalah individu tidak dapat mengatur dirinya sendiri dan individu dipengaruhi oleh lingkungan. Pada era globalisasi seperti saat ini, banyak remaja yang terlibat dalam kasus atau permasalahan yang serius, beresiko, dan cenderung menyimpang menyalahi norma dan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.

Dengan begitu adanya kontrol diri dalam setiap diri individu sangatlah penting agar dapat menguasai tugas perkembangan dan berperilaku sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku, terutama bagi pelajar sangatlah dibutuhkan kontrol diri yang tinggi terhadap kedisiplinan terhadap peraturan sekolah, agar tidak adanya kerugian yang didapatkan bagi siswa sendiri maupun bagi sekolah. Bhave & Saini (2009) mengemukakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mengontrol diri dan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik.

Hasil wawancara terhadap guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 11 Surabaya pada bulan Oktober 2018, diperoleh informasi bahwa di setiap kelas XI sekurang-kurangnya terdapat 5 sampai 10 siswa yang terindikasi kurang mampu mengendalikan diri, terutama dalam hal tata tertib siswa terhadap peraturan sekolah. Perilaku yang ditemukan adalah datang terlambat ke sekolah, bermain HP secara sembunyi-sembunyi ketika pelajaran berlangsung, telat mengumpulkan tugas bahkan ada yang tidak mengumpulkan tugas, keluar saat jam pelajaran berlangsung dengan alasan izin ke toilet padahal pergi ke kantin, berbicara kasar dan kotor, tidak memakai atribut yang ditentukan oleh sekolah, seperti tidak memakai kaos kaki berlogo sekolah melainkan memakai kaos kaki bebas yang terlihat lebih kekinian, tidak memakai kerudung yang berlogo sekolah melainkan memakai jilbab paris biasa.

Temuan tersebut selaras dan diperkuat dengan hasil angket kontrol diri yang diberikan kepada siswa kelas XI pada bulan Oktober 2018 menunjukkan bahwa 75% siswa memiliki kontrol diri (*self-control*) yang rendah dengan menunjukkan perilaku yang menyimpang seperti datang terlambat ke sekolah karena malamnya bermain sampai larut malam sehingga bangun kesiangan, mengumpulkan tugas terlambat dan mencontek teman, tidak memakai atribut sekolah sesuai dengan aturan sekolah, bermain hp saat pelajaran, alasan izin ke toilet padahal ke kantin, tergesah-gesah dalam mengambil keputusan, mudah tergoda atau tidak bisa menahan keinginan, implusif dan lain-lain.

Hasil wawancara terhadap siswa kelas XI yang terbagi mejadi 9 kelas yaitu 7 kelas IPA dan 2 kelas IPS, siswa mengaku sering keluar kelas saat pelajaran-pelajaran tertentu karena merasa bosan dan malas mengikuti pelajaran, siswa mengaku jika mendapatkan tugas rumah mereka lebih sering mengerjakan di kelas

dan mencontek tugas milik temannya, selain itu siswa juga secara sembunyi-sembunyi bermain games di HP saat pelajaran berlangsung, berbicara kotor dan jorok juga sudah menjadi hal yang biasa bagi siswa. Siswa juga sering terlambat datang ke sekolah dengan alasan bangun kesiangan karena malamnya begadang sampai larut malam bersama teman-temannya sehingga tidak bisa bangun pagi, tidak bisa menjaga rahasia, tergesah-gesah dalam mengambil keputusan, keputusan suka berubah-ubah.

Fakta-fakta yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa semakin banyaknya perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja. Perilaku menyimpang yang terjadi merupakan perilaku yang disebabkan oleh kurangnya kontrol diri. Akibat dari perilaku siswa yang dipaparkan di atas adalah siswa di jauhi teman ketika sering berubah pikiran, terlambat jam pertama pelajaran ketika datang terlambat, jika terlambat lebih dari tiga kali maka orangtua mendapatkan surat panggilan dari guru BK, tidak mendapatkan nilai ketika mengumpulkan tugas terlambat, HP akan disita dalam seminggu jika ketahuan bermain HP saat jam pelajaran berlangsung, dan lain sebagainya. Pratt & Cullen (dalam Oktariani, 2014) dalam penelitiannya menjelaskan sebagian besar penelitian empiris menunjukkan rendahnya pengendalian diri memiliki hubungan dengan perilaku kriminal. Veral & Moon (2011) meneliti tentang pengendalian diri dari sekelompok remaja Spanyol. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pengendalian diri remaja yang rendah secara signifikan berhubungan dengan perilaku menyimpang.

Tujuan dari adanya guru bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa menyelesaikan tugas perkembangan sesuai dengan jenjangnya sehingga siswa dapat berkembang secara optimal. Untuk meningkatkan kontrol diri (*self control*) siswa tidak bisa dilakukan tanpa adanya perencanaan yang matang. Oleh karena itu peran bimbingan dan konseling yang sudah dijelaskan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 111 Tahun 2014 Pasal 1: "Bimbingan dan Konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/ konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya.

Program bimbingan dan konseling di sekolah secara umum dimaksudkan untuk membantu siswa agar dapat berkembang secara optimal sesuai kemampuan, bakat, minat, dan nilai-nilai yang dianutnya. Walgito (2010:35) menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling terdapat tiga macam sifat yaitu: Preventif, korektif, preservatif. Beragam upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri (*self control*) pada siswa, diantaranya dengan mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling khususnya pada layanan konseling kelompok. Melalui layanan konseling kelompok siswa akan merasakan dirinya menjadi bagian dari kelompok tersebut sehingga diperlukan adanya kerjasama dalam menyelesaikan sesuatu permasalahan.

Konseling kelompok diartikan sebagai kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, selain itu dalam konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok tersebut. Menurut Sukardi (2003) menjelaskan bahwa masalah yang dibahas dalam konseling kelompok merupakan masalah perorangan yang muncul dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (pribadi, sosial, belajar, dan karir).

Dalam pelaksanaan konseling kelompok dapat dikombinasikan dengan strategi-strategi konseling, salah satunya adalah strategi *self-management*. Nursalim (2013) menjelaskan bahwa *self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

Dari konteks yang telah dijabarkan di atas maka layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management* diasumsikan dapat mengatasi kurangnya kontrol diri (*self control*) siswa terhadap kedisiplinan sehingga diharapkan siswa mampu mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan rendahnya kontrol diri (*self control*) serta memberikan kemudahan pertumbuhan dan perkembangan siswa, selain itu dengan menggunakan *self-management* siswa dapat memonitor dirinya sendiri, mencatat, dan berinteraksi dengan lingkungannya. Maka dari itu tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kontrol diri (*self control*) siswa terhadap kedisiplinan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management*.

### **Kontrol Diri (Self Control)**

Calhoun & Acocela (dalam Andrian, 2013) berpendapat kontrol diri adalah sebuah pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Dengan begitu kontrol diri dapat diartikan bahwa kontrol diri merupakan keseluruhan dari proses yang membentuk masing-masing diri individu yang mencakup proses fisik, psikologis, maupun perilaku.

Santrock (2001) mengatakan jika kontrol diri cukup berpengaruh dalam membentuk perilaku remaja. Maka dapat dikatakan jika remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya.

Menurut Chaplin (2008) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai implus-implus atau tingkah laku implusif. Roberts (dalam Ghufron, 2011) menjelaskan kontrol diri sebagai suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya. Ketika individu memiliki kontrol diri yang tinggi dia akan berusaha untuk menemukan dan mengaplikasikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi apapun itu.

Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron, 2011) mengemukakan kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidaknya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan

tekniknya yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan.

Dari uraian beberapa tokoh yang sudah dibahas di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kontrol diri (*self control*) adalah sebuah sistem pengendalian dalam diri individu yang meliputi pengendalian suatu emosi serta dorongan dalam dirinya, keinginan, tingkah laku yang berhubungan dengan lingkungannya maupun dengan orang lain, dan juga pengalaman dalam bentuk fisik ataupun psikologis untuk mencapai tujuan masa depan dan diterima secara sosial.

### **Jenis dan Aspek Kontrol Diri (Self-Control)**

Averill (dalam Ghufron, 2011) menyebut terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu: kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

### **Kedisiplinan**

Kata disiplin berasal dari bahasa Latin *disciplus* yang berarti pembelajaran. Ariesandi (2008) menjelaskan arti disiplin adalah proses melatih pikiran dan karakter anak secara bertahap sehingga dapat menjadi seseorang yang memiliki kontrol diri dan berguna bagi masyarakat. Jadi pengertian disiplin adalah suatu keadaan yang tertib, teratur, dan semestinya sehingga dapat menjadikan individu kepada tindakan yang berguna.

Kohlberg (dalam Widodo, 2013) berpendapat perilaku disiplin akan lebih mudah tumbuh dan berkembang bila muncul dari kesadaran dalam diri seseorang, adanya kualitas pengendalian diri. Harris (dalam Widodo, 2013) berpendapat bahwa disiplin secara mendasar mengacu pada prinsip bahwa setiap organisme pada tingkat tertentu belajar mengendalikan dirinya agar selaras dengan kekuatan-kekuatan disekitar lingkungan yang pernah dialaminya.

Dari beberapa pandangan tentang disiplin yang telah di jelaskan di atas mengisyaratkan bahwa aspek pengendalian diri (*self control*) diperingatkan memiliki kontribusi dalam menciptakan suatu model perilaku disiplin. Jika disimpulkan arti dari disiplin adalah adanya ketaatan atau kepatuhan terhadap aturan, norma yang timbul atau terjadi karena adanya dorongan diri dalam dirinya sendiri (*internal*).

### **Konseling Kelompok**

Menurut Shertzer & Ston (dalam Nursalim, 2015), konseling kelompok merupakan suatu proses dimana seorang konselor terlibat dalam suatu hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama. Gazda (dalam Nursalim, 2015) mengemukakan pengertian konseling kelompok sebagai suatu proses interpersonal yang dinamis dengan kesadaran pikiran dan perilaku sebagai pusatnya serta berdasarkan fungsi-fungsi terapi yang bersifat memberi kebebasan, berorientasi terhadap kenyataan, katarsis, saling mempercayai, memelihara, memahami, dan mendukung. Fungsi terapi diwujudkan dalam kelompok kecil melalui pertukaran masalah-masalah pribadi dengan anggota lain dan konselor. Untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan nilai-nilai serta tujuan konseling dan juga sebagai pembelajaran sikap dan perilaku tertentu dapat diwujudkan melalui kelompok klien.

Gazda (dalam Nursalim, 2015) menyebutkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang, yaitu psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral, dan afektif.

Dari uraian beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah sebuah layanan konseling yang diberikan kepada klien yang terbentuk secara kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok agar antar anggota dapat saling belajar dari pengalaman anatara satu anggota dengan anggota yang lain, sehingga klien dapat menyelesaikan masalahnya. Dalam pelaksanaan konseling kelompok secara waktu yang bersamaan seorang konselor akan terlinat hubungan dengan sejumlah klien. Fokus permasalahan dalam konseling kelompok adalah sikap dan perasaan serta pemilihan dan nilai-nilai yang terlibat dalam hubungan antar pribadi.

### Strategi Self Management

(Cormier et al, 2009) menjelaskan bahwa Self-management ialah sebuah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi.

Jones, Nelson, dan Kadzin (dalam Nursalim, 2014) dalam Self-management konseli mengarahkan upaya-upaya perubahan dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau dengan memanipulasi atau mengadministrasikan konsekuensi.

Self-management adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada saat pelaksanaan prosedur ini subjek terlibat dalam lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut, Soekadji (dalam Nursalim, 2014)

Dari pengertian beberapa tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa Self-management adalah sebuah strategi yang diterapkan pada klien agar klien tersebut dapat mengatur atau memantau perilakunya sendiri dengan menggunakan satu startegi atau kombinasi stratrgi untuk mengubah perilakunya agar lebih teratur. Dalam pelaksanaan konseling kelompok dapat dikombinasikan dengan strategi-strategi konseling, salah satunya adalah strategi *self-management*. Nursalim (2013) menjelaskan bahwa *self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Terdapat tiga macam strategi *self-management* yaitu: *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-rewaed*, Nursalim (2014).

### METODE PENELITIAN

Jenis desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan rancangan eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*). Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel dari luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Rancangan penelitian eksperimen semu yang digunakan adalah *Nonequivalent Control Group Design*. *Nonequivalent*

*Control Group Design* merupakan desain yang digunakan pada penelitian kelompok-kelompok yang tidak sama satu sama lain diawal penelitian, lebih lanjut, mereka memiliki pengalaman yang berbeda dalam penelitian itu sendiri, Goodwin (2010).

Penelitian ini merupakan suatu tindakan dengan memberikan *treatmen* yang berbeda karena dalam penelitian ini akan dibuat dua kelompok. Kelompok yang pertama adalah kelompok eksperimen yang terdiri atas siswa-siswa yang mendapat layanan konseling kelompok. Kelompok kedua adalah kelompok kontrol yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan strategi selain strategi *self management* yaitu menggunakan konseling kelompok realita dengan teknik WDEP. Dari dua kelompok yang berbeda tersebut akan diketahui efektifitas terhadap pemberian layanan konseling kelompok.

### ANALISIS DAN PEMBAHASAN

#### Data Hasil Pre-test

Berdasarkan hasil analisis pada angket, maka dipilih 10 siswa yang memiliki kontrol diri rendah terhadap kedisiplinan. Siswa yang teridentifikasi akan dijadikan subyek penelitian, 10 siswa akan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 1 kelompok beranggotakan 5 orang sebagai kelompok eksperimen yang akan mendapatkan layanan konseling kelompok strategi *Self Management* dan 1 kelompoknya lagi beranggotakan 5 orang sebagai kelompok kontrol akan mendapatkan layanan konseling kelompok strategi WDEP. Berikut adalah data hasil keseluruhan rekapitulasi *pre-test* kelas XI IPS-2:

Kategori tinggi = (mean + 1SD) ke atas

$$= (94 + 1.6) \text{ ke atas} = 100 \text{ ke atas}$$

Kategori sedang = (mean - 1SD) sampai (mean + 1SD)

$$= (94 - 1.6) \text{ sampai } (94 + 1.6)$$

$$= 88 \text{ sampai } 100$$

Kategori rendah = (mean - 1SD) ke bawah

$$= (94 - 1.6) \text{ ke bawah}$$

$$= 88 \text{ ke bawah}$$

Tabel 4.2 Hasil Pre-test Skor Terendah

No.	Nama	Nilai	Kategori
1.	AWS	83	RENDAH
2.	AG	85	RENDAH
3.	MCA	79	RENDAH
4.	SAN	80	RENDAH
5.	AAH	78	RENDAH
6.	VF	80	RENDAH
7.	LDJ	77	RENDAH
8.	BRWP	81	RENDAH
9.	NIA	80	RENDAH
10.	ANP	86	RENDAH

#### Analisis Hasil Penelitian

Berikut merupakan perbedaan total skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

**Tabel 4.15 Perbedaan Total Skor *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Total Skor <i>Pre-test</i>	Total Skor <i>Post-test</i>	Kenaikan Skor
Eksperimen	405	462	54
Kontrol	404	420	16

Jika diamati hasil *pre-test* dan *post-test* yang terdapat pada tabel diatas maka dapat diketahui terjadi kenaikan skor kontrol diri setelah mendapatkan perlakuan. Namun pada kelompok eksperimen menunjukkan kenaikan skor yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* kelompok eksperimen yang awalnya pada saat *pre-test* masuk dalam kategori rendah atau kurang kontrol diri terhadap kedisiplinan mengalami peningkatan pada saat *post-test* masuk dalam kategori sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol meskipun terdapat kenaikan antara *pre-test* dan *post-test* tetap tidak membuat siswa masuk dalam kategori yang lebih baik atau dalam artian siswa masih dalam kategori rendah tingkat kontrol dirinya. Perbedaan rata-rata kenaikan skor pada kelompok eksperimen sebesar 54 nilai, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata sebesar 16 nilai.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* lebih berpengaruh dapat meningkatkan kontrol diri siswa terhadap kedisiplinan dari pada pemberian perlakuan layanan konseling kelompok realita teknik WDEP.

Dari hasil perhitungan menunjukkan N adalah jumlah kelompok eksperimen adalah 5 dan N kelompok kontrol adalah 5 mengasilkan nilai asymp.sig berjumlah 0,011 dengan nilai  $\alpha$  0,05. Maka asymp.sig kurang dari  $\alpha$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kontrol diri siswa terhadap kedisiplinan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga layanan konseling kelompok strategi *self management* memberikan pengaruh untuk meningkatkan kontrol diri siswa terhadap kedisiplinan.

#### Analisis Individu

##### Kelompok Eksperimen

###### 1. AWS

AWS mengaku jika sudah sering mendapatkan teguran dari guru BK dan wali kelas karena sreing terlambat, bahkan AWS mendapatkan surat panggilan dari orang tua terkait seringnya AWS datang terlambat ke sekolah. sekolah memiliki peraturan jika terlambat lebih dari tiga kali akan dipanggil orang tuanya. Namun AWS tetap tidak bisa mengendalikan kebiasaan keterlambatannya.

Siswa AWS mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management*. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa AWS memperoleh total skor 83, dimana skor tersebut

merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 6 nilai menjadi 89 yang tergolong kategori sedang.

###### 2. AG

AG mengaku jika sudah dua kali ketahuan tidak mengikuti upacara hari senin dan ketahuan tidak mengikuti upacara hari senin sehingga AG dihukum hormat ketiang bendera selama satu jam pelajaran sambil menyanyikan lagu Indonesia Raya. Sebelum-sebelumnya tidak ketahuan karena AG berpura-pura sakit sehingga AG bisa tidur di UKS sampai upacara hari senin berakhir. Sejatinya tidak hanya upacara hari senin yang tidak AG suka, tetapi semua pelaksanaan upacara tidak AG suka. AG mengaku jika penyebabnya tidak mengikuti upacara adalah karena upacara adalah kegiatan yang membosankan, capek karena harus berdiri sekitar satu jam, dan panas. Apalagi ketika ada pengumuman siswa berprestasi maka upacara akan semakin lama berakhir.

Siswa AG mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management*. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa AG memperoleh total skor 85, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 7 nilai menjadi 92 yang tergolong kategori sedang.

###### 3. MCA

Seperti halnya AWS, MCA juga mengaku jika sudah sering mendapatkan teguran dari guru BK dan wali kelas karena sreing terlambat, orang tua MCA juga mendapatkan surat panggilan dari guru BK karena MCA sudah lebih dari tiga kali datang terlambat, selain itu terkait kerapian MCA juga menjadi masalah karena MCA tidak menggunakan sabuk dan kaos kaki sesuai standart sekolah.

Siswa MCA mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management*. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa MCA memperoleh total skor 79, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 16 nilai menjadi 95 yang tergolong kategori sedang.

###### 4. SAN

SAN mengaku jika setiap pelajaran Bahasa Jerman SAN sengaja masuk terlambat ke kelas karena SAN tidak suka dengan mapael tersebut. SAN sudah mendapatkan teguran dari guru mapel maupun wali kelas karena kebiasaannya tersebut tetapi SAN masih belum berubah. SAN menjelaskan jika SAN awalnya hanya tidak mengukai mapelnya saja bukan gurunya, tetapi karena sering ditegur akhirnya SAN menjadi tidak suka dengan gurunya pula. Sebelum jam pelajaran Bahasa Jerman adalah jam pelajaran olah

raga praktik, jadi SAN sengaja berlama-lama ganti seragam sampai setengah jam mapel Bahasa Jerman habis karena mapel Jerman hanya satu jam.

Siswa SAN mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok *strategi self management*. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa SAN memperoleh total skor 80, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 14 nilai menjadi 94 yang tergolong kategori sedang.

5. AAH

AAH dan SAN adalah sahabat sejak SD jadi kebiasaan dan kesenangannya pun tidak jauh berbeda, mereka juga bertetangga mungkin hal tersebut yang membuat keduanya terlihat mirip dan memiliki kebiasaan yang sama. AAH mengaku jika dia juga tidak menyukai Bahasa Jerman. Setiap pelajaran Bahasa Jerman AAH bersama SAN sengaja masuk terlambat ke kelas. Layaknya SAN, AAH juga mendapatkan teguran dari guru mapel maupun wali kelas karena kebiasaannya tersebut tetapi AAH masih belum berubah. Sebelum jam pelajaran Bahasa Jerman adalah jam pelajaran olah raga praktik, jadi AAH bersama SAN sengaja berlama-lama ganti seragam sampai setengah jam mapel Bahasa Jerman habis karena mapel Jerman hanya satu jam.

Siswa AAH mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok *strategi self management*. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa AAH memperoleh total skor 78, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Namun setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 14 nilai menjadi 92 yang tergolong kategori sedang.

**Kelompok Kontrol**

1. VP

VF mengaku jika dia sudah dua kali hpnya disita oleh gurunya karena ketahuan bermain hp saat pelajaran berlangsung. VF bermain hp tidak hanya ke mapel atau ke guru tertentu tetapi hampir kesemua guru dan mapel dia lebih suka bermain hp daripada mendengarkan pelajaran. Tidak ada alasan khusus atau tertentu selain karena VF bosan dan mengantuk jika mendengarkan pelajaran jadi lebih baik dia bermain hp melihat instagram.

Siswa VF tidak mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa VF memperoleh total skor 80, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP hasil skor pada *post-test* masih tetap sama 80. Tidak adanya perubahan yang dialami oleh VF karena kurang adanya komitmen

pada diri. VF sendiri. Meskipun VF sudah membuat rencana WDEP dan SAMIC3 tetapi VF selalu gagal.

2. LDJ

LDJ tidak menyukai pelajaran bahasa Inggris karena susah dipahami, tidak tahu artinya, dan susah bacanya. LDJ juga selalu mendapatkan remidi saat mapel tersebut. Guru mapel dan wali kelas sudah menegurnya, bahkan terkadang guru mapel tersebut menjemput LDJ ke kantin agar mau mengikuti mapel tersebut, guru mapel tersebut juga sudah menawarkan untuk tambahan waktu belajar Bahasa Inggris setelah istirahat kedua untuk membantu LDJ dimapel tersebut. Tetapi LDJ selalu menolaknya. Sebenarnya LDJ adalah anak yang tidak pernah terlibat masalah disekolah selain masalah mapel Bahasa Inggris.

Siswa LDJ mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP.. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa LDJ memperoleh total skor 77, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 5 nilai menjadi 82, namun masih tergolong kategori rendah karena peningkatan yang dialami LDJ tidak banyak.

3. BRWP

BRWP sudah mendapatkan surat panggilan dari guru BK karena kebiasaannya terlambat datang ke sekolah sudah melewati batas maksimum yaitu tiga kali. Wali kelas BRWP sudah mengingatkan berkali-kali tetapi BRWP tetap datang terlambat ke sekolah. Keterlambatan BRWP adalah karena dia bangun kesiang. Sebenarnya tidurnya BRWP tidak terlalu malam dibanding dengan kasus teman-temannya yang sebelumnya. BRWP sudah di bangun ibunya dan memasang alarm, hanya saja memang BRWP sangat susah dibangunkan setiap pagi.

Siswa BRWP mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP.. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa BRWP memperoleh total skor 81, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 1 nilai menjadi 82, namun masih tergolong kategori rendah karena peningkatan yang dialami BRWP tidak banyak.

4. NIA

NIA tidak menyukai pelajaran ekonomi karena mengalami kesulitan untuk memahaminya. NIA sebenarnya adalah siswa yang cukup pandai hanya saja kelemahannya ada di mapel ekonomi. Awalnya NIA mengaku jika takut membolos tetapi lama-lama NIA suka melakukan itu, ada teman NIA juga yang sama-sama menemaninya membolos. Ketika membolos NIA bersama temannya akan bersembunyi di kamar mandi lalu setelah keadaan dirasa aman NIA akan pergi ke kantin. NIA berkeinginan menghentikan kebiasaan membolosnya karena sudah

kelas XI tetapi bagi NIA itu sulit karena mapel ekonomi sangat susah baginya.

Siswa NIA mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa NIA memperoleh total skor 80, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 7 nilai menjadi 87, peningkatan yang diperoleh NIA merupakan peningkatan tertinggi daripada teman-teman dikelompoknya, namun masih tergolong kategori rendah.

#### 5. ANP

ANP adalah teman membolos NIA dimapel ekonomi. Mereka memiliki kesamaan tidak bisa mapel ekonomi. Layaknya NIA sejatinya ANP juga siswa yang cukup pandai dikelasnya. Namun siswa pandai tidak menjamin untuk tidak membolos. ANP sudah mendapatkan teguran dari guru mapel dan wali kelasnya, namun ANP belum bisa merubah kebiasaannya.

Siswa ANP mengalami peningkatan kontrol diri terhadap kedisiplinan setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok teknik WDEP.. Berdasarkan data hasil *pre-test* diketahui bahwa siswa ANP memperoleh total skor 86, dimana skor tersebut merupakan perolehan skor dengan kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan layanan konseling teknik WDEP hasil skor pada *post-test* mengalami peningkatan 3 nilai menjadi 89, namun masih tergolong kategori rendah karena peningkatan yang dialami ANP tidak banyak.

#### Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil *asymptotic* berjumlah 0,011 dengan nilai  $\alpha$  0,05, nilai ini lebih kecil atau kurang dari  $\alpha$ . Hal tersebut berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.  $H_0$  berbunyi "Layanan konseling kelompok strategi *self management* tidak dapat meningkatkan kontrol diri siswa terhadap kedisiplinan siswa" sedangkan  $H_a$  berbunyi "Layanan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan kontrol diri siswa terhadap kedisiplinan". Sehingga dapat diartikan bahwa dari hasil konseling kelompok strategi *self management* pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan tingkat kontrol diri siswa sebelum dan sesudah diterapkan layanan konseling kelompok strategi *self management*. Perbedaan yang dialami menunjukkan perbedaan yang positif yaitu siswa yang awalnya pada saat dilaksanakan *pre-test* mengalami tingkat kontrol diri tergolong rendah setelah mendapatkan perlakuan dan dilaksanakan *post-test* menunjukkan kenaikan tingkat kontrol diri tergolong sedang. Dengan demikian hipotesis peneliti yang berbunyi "Layanan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan kontrol diri siswa terhadap kedisiplinan" dapat diterima.

Lima siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen mendapat perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* sebanyak empat kali

pertemuan mengalami peningkatan kontrol diri, pada saat dilaksanakan *pre-test* mereka tergolong dalam kategori rendah dengan perolehan skor rata-rata 81. Sedangkan setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok strategi *self management* kemudian di laksanakan *pre-test* skor mereka meningkat dan tergolong kelompok kontrol diri sedang dengan perolehan rata-rata 92,4. Maka peningkatan siswa yang dialami oleh siswa rata-rata 10,8.

Lima siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen mendapatkan skor kenaikan kontrol diri yang berbeda. Siswa dengan inisial AWS mengalami peningkatan 3 nilai, AG 7 nilai, MCA 16 nilai, SAN dan AAH 14 nilai. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing siswa memiliki kemampuan dan tingkat kontrol diri yang berbeda yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Hurlock (2004) menyebutkan terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri individu yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu dipengaruhi oleh usia dan kematangan, sedangkan faktor eksternal yaitu lingkungan. Lingkungan mempengaruhi kontrol diri individu termasuk pola asuh orangtua yang merupakan bagian dari lingkungan. Faktor-faktor tersebut yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti:

#### PENUTUP

##### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *mann whitney* menggunakan bantuan spss 23 yang telah di bahas sebelumnya dapat dilihat hasil tes statistik menunjukkan hasil *asymptotic* berjumlah 0,011 dengan nilai  $\alpha$  0,05, nilai ini lebih kecil atau kurang dari  $\alpha$ . Hal tersebut berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.  $H_a$  berbunyi "Layanan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan kontrol diri siswa terhadap kedisiplinan. Pemaparan hasil uji hipotesis pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yaitu Layanan konseling kelompok strategi *self management* dapat meningkatkan kontrol diri siswa terhadap kedisiplinan pada siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya.

##### Saran

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti maka ada beberapa saran yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Guru Bimbingan dan Konseling  
Diharapkan adanya tindak lanjut dari kegiatan yang sudah terlaksana, guru BK diharapkan tetap memberikan pengawasan atau pengecekan setiap satu minggu sekali pada siswa yang telah mendapatkan perlakuan.
2. Peneliti Lain  
Peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini agar lebih menarik lagi dan mempertimbangkan waktu pemberian perlakuan ditambah lebih banyak lagi.
3. Peserta Didik  
Siswa diharapkan dapat terus memonitoring dirinya sendiri agar dapat mengontrol stimulus-stimulus yang dapat mempengaruhi kontrol diri siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yun Laila Quratul. (2016). *Perbedaan Kontrol Diri Pada Remaja yang Melaksanakan Puasa Senin Kamis dengan yang Tidak Puasa*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Achmad, Andrian. (2013). *Hubungan Kualitas Komunikasi Orangtua-Anak dan Kontrol diri dengan Perilaku Seks Pranikah Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UKSW Salatiga*, (Online), (<http://repository.uksw.edu/handle/123456789/3571>), diakses 24 Oktober 2018).
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bart, Smet. (1944). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widhiarsana Indonesia.
- Berk, E. L. (2012). *Development Through The Lifespan (Edisi Kelima)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bhave Y. Swati & Saini Sunil. 2009. *Anger Management*, (Online), (<http://dx.doi.org/10.4135/9788132108214>), diakses 10 Oktober 2018).
- Budiamin Amin. (2016). "Program Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Self Control Siswa". *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5 (1): hal. 1-16.
- Cavanagh, M & Levitov, J.E. (2002). *The Counseling Experience a Theoretical and Practical Approach*. USA: Wafeland Press, Inc.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Cormier, Sherry., Nurius, Paula S., & Osborn, Cynthia J. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers (sixth edition)*. USA: Brooks/Cole Cengage Learning
- Damon, William., Menon Jenni., & Bronk. K. C. (2003). "The Development of Purpose During Adolescence". *Journal of Applied Developmental Science*. Vol. 7 (3): pp 119-128
- Denson, T.F., DeWall, C.N., & Finkel, E.J. (2012). "Self Control and Aggression". *Journals of Psychological Science*. Vol. 21 (1): pp 20-25
- Diane E. P., Sally W. O., & Ruth D. F. (2011). *Human development (edisi kesembilan)*. Jakarta: Kencana
- Ghufron, N.M. & Risnawita, R. (2011). *Teoriteori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruz Media
- Gibson, R.L., & Mitchell, M.H. (2008). *Introduction to Guidance (7th Edition)*. Upper Saddle River, New Jersey: Person
- Gladding, T. Saamuel. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Gunarsa, Singgih. Yulia Singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, E.B. (2004). *Alih Bahasa Istiwidayanti & Soedjarwo. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima (alih Bahasa: Dra. Istiwidayanti & Drs. Soedjarwo)*. Jakarta: PT Erlangga.
- J. P. Chaplin. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Nursalim, Mochamad. (2015). *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Erlangga.
- Oktarini, I. (2014). *Efektivitas Teknik Modeling untuk Peningkatan Pengendalian Diri Siswa*. Tesis tidak diterbitkan. Bandung: PPs Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., dan Feldman, R.D. (2001). *Human Development (eight edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka
- Rini, Santi, Cahyo. (2017). *Penerapan Konseling Kelompok Strategi Self Management untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Kelas XI Di SMK Negeri Rengel Tuban*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Pps Universitas Negeri Surabaya.
- Santrock, J.W. (2001). *Adolescence. Adolescent Psychology Edisi Kedelapan*. Jakarta: Erlangga.
- Shochib, Moh. hochib, Moh. (2010). *Pola Asuh Orangtua (Dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri Sebagai Pribadi yang Berkarakter)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugioyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi, Ketut. (2003). *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.

Suyana, Yayan. (2010). *Fenomena Bunuh Diri (Jitsu) di Jepang*. Kajian Jepang Kontemporer:UGM

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). "High self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success". *Journal of Personality*. Vol. 72 (2): pp 271-324.

Veral, E.P. & Moon, B. (2011). An Empirical Test of Low Self-Control Theory Among Hispanic Youth. Department of Criminal Justice, (Online), ([byongook.moon@utsa.edu](mailto:byongook.moon@utsa.edu), diakses pada 24 Oktober 2018).

Walgito, Bimo. (2010). *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karier)*. Yogyakarta: Andi.

Widodo, Bernardus. (2013). "Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (*Self Control*) Dan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Pada Siswa SMK Wonosari Caruban Kabupaten Madiun". *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 1 (01): pp 140-151.

Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Bandung: Rizqi Press

