

TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SMK NEGERI 9 LUWU

Musdahlifa Abu Bakar¹, Andi Nurhayati², Nur Saqinah Galugu³

¹musdahlifab@gmail.com , ²nurhayati@umpalopo.ic.id, ³nursaqinah@umpalopo.ac.id.

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of self-management techniques in improving students' learning discipline at SMK Negeri 9 Luwu. The background of this research is the low level of discipline among students, reflected in behaviors such as arriving late, failing to complete assignments, and lacking responsibility in the learning process. This research used a quantitative approach with a Non-Equivalent Control Group Design. The sample consisted of 16 students divided into two groups: the experimental group and the control group, with 8 students in each. Data were collected using a discipline scale questionnaire and analyzed using SPSS version 25. The results of the pre-test and post-test showed a significant increase in discipline in the experimental group after receiving group guidance services using self-management techniques. This improvement indicates that self-management techniques are effective in helping students develop responsibility for learning, manage their time, and improve compliance with school rules. Based on the results, it can be concluded that self-management techniques can serve as an alternative counseling strategy to reduce undisciplined behavior and support students in achieving optimal academic performance.

Keywords: Self-management, learning discipline

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik self-management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMK Negeri 9 Luwu. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya tingkat kedisiplinan siswa yang ditunjukkan melalui perilaku seperti datang terlambat, tidak mengerjakan tugas, dan kurangnya tanggung jawab dalam proses belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *The Non-Equivalent Control Group Design*. Sampel berjumlah 16 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 8 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala kedisiplinan, dan data dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Peningkatan ini menunjukkan bahwa teknik self-management efektif dalam membantu siswa mengembangkan tanggung jawab belajar, mengatur waktu, serta meningkatkan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa teknik self-management dapat dijadikan sebagai alternatif strategi konseling untuk mengatasi perilaku tidak disiplin dan mendorong siswa mencapai prestasi akademik secara optimal.

Kata Kunci: self management, Kedisiplinan

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah fondasi bagi kemajuan dan keberlanjutan kehidupan individu. Pendidikan tidak hanya menitikberatkan pada keberhasilan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan nilai-nilai moral siswa. Hal ini penting karena karakter dan moral yang baik memainkan peran krusial dalam membentuk kepribadian yang berkualitas serta memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Sayangnya, masih banyak sekolah yang belum mengadopsi pendekatan holistik dalam pendidikan karakter. Beberapa sekolah bahkan hanya memprioritaskan aspek akademis dan kurang memberikan perhatian pada pengembangan karakter siswadan moral yang baik(Ahmad Rizki Muhibi and Chindi Widya Arifin, 2023).

Salah satu karakter yang harus dikembangkan di sekolah yakni kedisiplinan. Saat ini, dunia pendidikan tengah menggalakkan sebuah gerakan nasional guna membangun sekolah yang dapat mendidik generasi muda dengan baik. dengan penekanan pada nilai universal yang disetujui bersama. Pendidikan memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk karakter dan keterampilan siswa, terutama dalam hal kedisiplinan (Rahmawati et al., 2020). Kedisiplinan belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan. Kedisiplinan tidak hanya mencakup kepatuhan terhadap aturan yang ditetapkan di sekolah, tetapi juga kemampuan siswa untuk mengatur waktu, konsistensi dalam belajar, dan tanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik. Namun, realitas menunjukkan bahwa banyak siswa menghadapi tantangan dalam menjaga kedisiplinan belajar (Malik and Suhendri, 2024)

Disiplin merupakan keadaan yang muncul akibat serangkaian tindakan yang mencerminkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, serta komitmen terhadap aturan, kedisiplinan lebih dari sekadar tepat waktu hadir di kelas mencakup juga kemampuan siswa untuk mematuhi peraturan, konsisten dalam proses belajar, serta mengembangkan karakter yang bertanggung jawab, disiplin tidak hanya berasal dari dorongan eksternal, tetapi juga merupakan motivasi internal yang meliputi fokus, tanggung jawab, dan kemampuan dalam mengelola waktu dengan baik (Fatimah et al., 2019). Disiplin dalam belajar sangat penting bagi setiap siswa, karena dengan adanya disiplin, pencapaian tujuan pendidikan akan menjadi lebih terwujud, pencapaian tujuan pendidikan memerlukan kerjasama antara berbagai pihak, salah satu pihak yang memiliki tanggung jawab besar dalam mencapai tujuan tersebut adalah pihak sekolah , sehingga ntuk

meningkatkan disiplin belajar siswa di sekolah, penerapan peraturan atau tata tertib yang ada dapat berfungsi sebagai pengontrol kedisiplinan siswa (Suryaning and Kholisna, 2023).

Disiplin memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan seorang siswa. Selain berpengaruh pada prestasi akademik, disiplin juga berkontribusi pada perkembangan karakter dan pembentukan kebiasaan baik yang akan menentukan masa depan siswa. Sebaliknya, kurangnya disiplin dapat menimbulkan berbagai akibat negatif, seperti penurunan hasil belajar, terganggunya hubungan sosial, terbentuknya kebiasaan buruk, serta meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk mengembangkan dan menerapkan disiplin dalam aktivitas sehari-hari agar dapat meraih kesuksesan dalam bidang akademik maupun sosial (Ilahi et al., 2017).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa beberapa siswa menghadapi masalah terkait kedisiplinan belajar yang rendah. Beberapa masalah yang muncul antara lain datang terlambat ke pelajaran, mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah, tidur saat guru menjelaskan, dan tidak meminta izin saat tidak mengikuti pelajaran. Mengingat permasalahan yang dihadapi siswa, diperlukan upaya untuk memberikan bimbingan guna meningkatkan kedisiplinan belajar mereka, sekaligus meningkatkan kesadaran siswa agar mereka mau mengubah perilakunya secara sukarela tanpa adanya paksaan. Terdapat berbagai metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik konseling *self management*, *self management* adalah sebuah pendekatan untuk mengubah perilaku, di mana dalam prosesnya seseorang mengarahkan tindakan mereka sendiri menggunakan suatu teknik tertentu, melalui teknik *self management* ini, konselor berusaha membantu siswa agar mereka dapat mengembangkan potensi diri dan menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan menerapkan serangkaian prinsip atau teknik yang relevan (Rofiq et al., 2023)

Self management bertujuan untuk membantu siswa dengan disiplin belajar yang rendah agar dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menjadi lebih disiplin dalam proses belajar. Hal ini dilakukan dengan mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, dalam aktivitas belajar, aspek kognitif juga memainkan peran penting, terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang akan diambil (Fatimah et al., 2019).

Sesuai dengan sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Menengah Atas Negeri 1 Palopo, dalam hal ini siswa yang sering melakukan sikap yang tidak mencerminkan untuk ditiru oleh banyak orang yakni perilaku tidak disiplin. Dalam prakteknya siswa memantau perilaku disiplin dan mencatatnya sendiri sehingga setelah pelatihan selesai, anak mempunyai kemampuan dan pengetahuan untuk melanjutkan teknik *self management* untuk memperbaiki perilaku tidak mendisiplin. Di SMAN 1 Palopo, permasalahan kedisiplinan belajar tampak dalam berbagai bentuk, seperti kurangnya kesiapan siswa menghadapi ujian, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, hingga rendahnya tingkat konsentrasi di kelas. Berdasarkan data yang diperoleh dari observasi pendahuluan dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut, sejumlah siswa menunjukkan pola perilaku yang kurang terorganisir, seperti sering menunda pekerjaan prokrastinasi), minimnya manajemen waktu, serta kurangnya motivasi belajar. Hal ini berdampak pada hasil belajar yang tidak optimal dan pencapaian prestasi akademik yang rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis sejauh mana efektivitas teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa di SMK Negeri 9 Luwu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pendidikan yang lebih efektif, terutama dalam mendukung pembentukan karakter siswa yang disiplin dan bertanggung jawab.

Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah *self management* yang diterapkan di sekolah nantinya dapat meningkatkan Kedisiplinan siswa. Penelitian ini berfokus pada upaya untuk meningkatkan kesadaran dalam mengelola diri untuk mengedisiplinkan proses atau perilaku belajar dengan menggunakan pendekatan *self management* pada siswa SMK Negeri 9 Luwu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *The Non-Equivalent Control Group Design*, yang melibatkan dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Kedua kelompok diberikan pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas teknik *self management* terhadap kedisiplinan belajar siswa. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 9 Luwu selama satu bulan. Populasi terdiri dari siswa kelas XII IPS 1 dan XII IPS 2, dengan

total sampel 16 siswa (8 untuk kelompok eksperimen dan 8 untuk kelompok kontrol) yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan tingkat kedisiplinan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala kedisiplinan, yang disusun berdasarkan indikator kedisiplinan belajar. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 25, dengan uji validitas, reliabilitas, normalitas (Shapiro-Wilk), dan uji hipotesis (Paired Sample T-Test atau Wilcoxon Signed Rank Test sesuai distribusi data).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data Deskriptif Post-Test

1. Kelas Eksperimen

Tabel. 1 hasil pre test dan post test kelas eksperimen

No	Inisial	Usia	Kelas	Pre-Test	Post Test
1	A	17 Tahun	XI TKR	118	150
2	M	17 Tahun	XI TKR	115	153
3	D	17 Tahun	XI TKR	116	156
4	F	17 Tahun	XI TKR	113	158
5	M	17 Tahun	XI TKR	113	168
6	T	17 Tahun	XI TKR	119	160
7	I	17 Tahun	XI TKR	116	157
8	V	17 Tahun	XI TKR	119	156

2. Kelas Kontrol

Tabel 2. hasil pretest dan post test kelasd control

No	Inisial	Usia	Kelas	Pre-Test	Pre-Test
1	A	17 Tahun	XI TKJ	121	149
2	K	17 Tahun	XI TKJ	126	149
3	Y	17 Tahun	XI TKJ	125	145
4	P	17 Tahun	XI TKJ	122	142
5	A	17 Tahun	XI TKJ	118	144
6	A	17 Tahun	XI TKJ	124	144
7	G	17 Tahun	XI TKJ	123	148
8	A	17 Tahun	XI TKJ	126	146

Tabel. 3 Hasil Uji Analisis Deskriptif

No	Variabel		Statistik				
			N	Mean	Std. deviasi	Min	Max
1	Pre-test Kelas Eksperimen	Kedisiplinan siswa	8	122,37	1,408	120	124
2	Post-Test Kelas Ekperimen	Kedisiplinan siswa	8	157,00	5,372	150	168

Tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai minimum pada kelas eksperimen sebelum diberikan *treatment* yakni 120 dan maksimum 124 sedangkan mean berjumlah 122,37. Setelah diberikan treatment, nilai minimum berjumlah 150 dan maksimum berjumlah 168 dan mean berjumlah 157,00 ini menandakan bahwa terdapat peningkatan kedisiplinan pada siswa. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tingkat kedisiplinan siswa setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Data Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas merupakan bagian dari uji prasyarat analisis data. Pada penelitian ini digunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk Test* dengan dasar pengambilan keputusan

jika nilai sig > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal

jika nilai sig < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre-Test Self Management	,171	8	,200*	,934	8	,557
Post-Test Management	,199	8	,200*	,920	8	,428

Hasil data pre-test memiliki nilai signifikansi 0,557 dan data post-test memiliki nilai 0,428. Berdasarkan dasar pengambilan keputusan maka:

Nilai sig. $0,557 \geq 0,05$

Nilai sig. $0,428 \geq 0,05$

Dapat disimpulkan data hasil pre-test dan post-test self management berdistribusi normal.

Tabel 5. Data Uji Hipotesis

Pair 1	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviasi	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
				Lower	Upper			
Pre-Test Self Managem ent-Post-Test	- 34,62500	4,89716	1,73141	- 38,71913	-30,53087	- 19,998	7	,000

Setelah output pada pair 1 didapatkan signifikan 2-tailed sebesar $0,000 < 0,05$. Melihat hasil output SPSS diatas maka dikatakan terdapat perbedaan hasil kedisiplinan siswa pada pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMK Negeri 9 Luwu.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap peningkatan kedisiplinan siswa. Sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol, masing-masing terdiri dari 8 siswa. Berdasarkan hasil post-test pada kedua kelompok, diketahui bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata. Namun demikian, peningkatan yang lebih signifikan terlihat pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa teknik *self-management*.

Pada kelompok eksperimen, skor pre-test menunjukkan nilai minimum sebesar 120, nilai maksimum 124, dan nilai rata-rata sebesar 122,37. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, skor post-test meningkat dengan nilai minimum sebesar 150, nilai maksimum 168, dan rata-rata menjadi 157,00.

Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan juga mengalami peningkatan, namun dalam jumlah yang lebih kecil. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kedisiplinan siswa. Untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak maka data diuji menggunakan paired sample t-test dan diperoleh nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ pada pair 1 maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan kata lain terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Self-management dipahami sebagai serangkaian strategi yang digunakan untuk mengubah perilaku, emosi, dan pola pikir seseorang. Penerapan teknik ini di SDN Jajar Tunggal terbukti efektif dalam membentuk kemampuan peserta didik untuk lebih menghargai waktu, membangun komitmen pribadi, serta meningkatkan tingkat kedisiplinan mereka secara positif (Mustikaningtyas et al., 2024).

Self management merupakan salah satu teori dalam psikologi yang berfokus pada perilaku nyata, bukan pada kesadaran atau konstruksi mental lainnya. Disiplin ini juga termasuk dalam cabang ilmu pengetahuan alam yang menekankan pendekatan eksperimental dan objektif, dengan tujuan utama untuk mengendalikan perilaku individu menurut JB. Watson (Mashurin and Fadkhurosi, 2023).

Teknik *self-management* digunakan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan pengelolaan diri dan perilaku-perilaku yang menyimpang atau yang tidak sesuai dengan tata tertib. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self-management* dapat membantu menurunkan perilaku tidak disiplin pada siswa, rendahnya tingkat kedisiplinan sering kali mencerminkan kurangnya kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dan mengambil tanggung jawab pribadi, masalah ini dapat diatasi secara efektif melalui penerapan bimbingan kelompok berbasis teknik *self-management* (Umam, 2023).

Penerapan teknik *self-management* dalam kegiatan bimbingan kelompok dapat mendukung siswa dalam membentuk kebiasaan yang lebih terstruktur, seperti disiplin dalam belajar, bijak memanfaatkan waktu senggang untuk bermain, meningkatkan semangat belajar, serta mengatur waktu agar tidak terlambat bangun dan datang ke sekolah, sehingga tingkat keterlambatan siswa kelas X di SMA 1 Gebog dapat berkurang (Alamri, 2023)

Teknik *self management* dipilih agar siswa mampu mengatur, mengontrol, mengevaluasi diri sendiri dengan bantuan peneliti sehingga kedepannya siswa mampu mengelola diri sendiri secara terepeutik yang berpengaruh terhadap kedisiplinan siswan (Elpiani, 2020). Kita tau bahwa tujuan dari *self management* yakni untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dari konseli, sehingga konseli diharapkan lebih teliti dalam menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka kehendaki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 9 Luwu, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self management melalui layanan bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hal ini didukung oleh hasil pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya peningkatan skor kedisiplinan setelah mengikuti program bimbingan kelompok dengan pendekatan self management. Teknik ini memberikan ruang bagi siswa untuk secara aktif mengelola dan mengarahkan perilaku belajar mereka, sehingga tercipta perubahan yang lebih positif dalam kedisiplinan.

Self management melibatkan beberapa tahapan penting, seperti pemantauan diri (self-monitoring), penguatan positif (self-reward), kontrak diri (self-contracting), dan pengendalian stimulus (stimulus control). Dalam proses bimbingan kelompok, siswa dilatih untuk mengenali perilaku tidak disiplin, memahami penyebabnya, serta menyusun strategi yang tepat untuk memperbaikinya. Kegiatan ini tidak hanya mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas perilakunya sendiri, tetapi juga meningkatkan kesadaran akan pentingnya kedisiplinan dalam menunjang prestasi akademik.

Peningkatan nilai kedisiplinan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat menjadi strategi efektif yang dapat diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Selain memberikan dampak positif terhadap perilaku siswa, teknik ini juga membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan produktif. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik self management dapat dijadikan sebagai salah satu metode intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah rendahnya kedisiplinan belajar siswa, serta mendukung pengembangan karakter dan tanggung jawab pribadi siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi pelaksanaan layanan konseling serupa di masa mendatang.

REFERENSI

- Ahmad Rizki Muhibi, and Chindi Widya Arifin. (2023). Menciptakan Sekolah Berkarakter Guna Meningkatkan Mutu Pendidikan Di Indonesia. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3(2), 70–78. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v3i2.1436>
- Alamri, N. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Konseling GUSJIGANG*, 1(1), 11.
- Elpiani, N., Tarbiyah, F., Keguruan, D. A. N., Ar-raniry, U. I. N., and Aceh, B. (2020). *Teknik Self Management Untuk Memingkatjan Kedisiplinan Siswa SMA Negeri1 Samudua*. 29.
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., and Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4173>
- Ilahi, R., Syahniar, S., and Ibrahim, I. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Pelanggaran Disiplin Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.29210/12017270>
- Malik, M. F., and Suhendri, S. (2024). Tantangan Dan Strategi Guru Bk Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sma Negeri 10 Semarang. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 176. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i2.176-185>
- Mashurin, M., and Fadkhurosi, A. (2023). Self Management dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(2), 190–203. <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i2.8977>
- Mustikaningtyas, R. P., Adelia, F. M., Sriandi, A. K., and Habsy, B. A. (2024). Penerapan Teknik Self Management Terhadap Perilaku Terlambat Pada Peserta Didik Di SD Negeri Jajar Tunggal III Surabaya. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 550–556. <https://doi.org/10.59837/f24hd634>

- Rahmawati, A. I., Tarbiyah, F., Ilmu, D. A. N., Pendidikan, J., and Madrasah, G. (2020). *Pembentukan karakter tanggung jawab dan kedisiplinan siswa di sd ma'arif ponorogo*. 2.
- Rofiq, A. A., Dwi Rahayu, S., Laela, F. N., and Rafiq, A. A. (2023). Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 13(1), 52–69. <https://jurnalfdk.uinsa.ac.id/index.php/jbki/article/view/1620>
- Suryaning, M., and Kholisna, T. (2023). Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(2), 41–56. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i2.2189>