



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN  
BELAJAR PADA SISWA SMA KELAS 2 DI  
TUBAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Guna  
memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial  
(S.Sos)

Oleh  
**Salsabila**  
**NIM B93219146**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**202**

## LEMBAR KEASLIHAN KARYA

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila

NIM : B93219146

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa SMA Kelas 2 di Tuban* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 04 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Salsabila

NIM B93219146

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Salsabila  
NIM : B93219146  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : **Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa SMA Kelas 2 Di Tuban**

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 04 Januari 2024

Menyetujui  
Pembimbing,



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si  
NIP. 196012111992032001

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

## EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PADA SISWA SMA KELAS 2 DI TUBAN

**SKRIPSI**

Disusun oleh:

**Salsabila**

**B93219146**

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada  
Tanggal 04 Januari 2024

Tim Penguji

Penguji I

**Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.**  
NIP.196012111992032001

Penguji II

**Yusria Ningsi, S.Ag, M.kes.**  
NIP.197605182007012022

Penguji III

**Dr. Mierriana, M.Si., Psikolog**  
NIP.196804132014112001

Penguji IV

**Dr. Pudji Rahmawati, M.kes.**  
NIP.196703251994032002

Surabaya, 04 Januari 2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



**Dr. Moch Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I.**  
NIP.197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpust@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Salsabila  
NIM : B93219146  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : ainuzsalsabila@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN

DISIPLIN BELAJAR PADA SISWA SMA KELAS 2 DI TUBAN

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 04 Januari 2024

Penulis

  
(Salsabila)

## ABSTRAK

Penelitian bertujuan mengetahui efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa SMA kelas 2 di Tuban. Penelitian dilakukan pada kelas eksperimen yaitu kelas 2. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan metode Subjek Tunggal (Single Subject Eksperimen), sementara untuk desain penelitian menggunakan desain reversal A-B-A. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah subjek tunggal dibagi menjadi dua, yaitu analisis visual dalam kondisi dan analisis visual antar kondisi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti melalui analisis grafik dari Analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi diperoleh hasil adanya perubahan pada perilaku konseli yang semula tidak disiplin dalam belajar menjadi disiplin belajar. Perubahan level dari skor perilaku juga menunjukkan adanya peningkatan pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

**Kata Kunci:** efektivitas, teknik *self management*, disiplin belajar

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **ABSTRACT**

*The research aims to determine the effectiveness of self-management techniques to improve learning discipline in second grade high school students in Tuban. The research was carried out in the experimental class, namely class 2. The research method used was qualitative research using the Single Subject Experiment method, while the research design used an A-B-A reversal design. Data collection techniques in this research used observation, interviews and documentation. The data analysis technique used is a single subject divided into two, namely visual analysis within conditions and visual analysis between conditions. The results of this research show that based on the data analysis that has been carried out by the researcher through graphic analysis of analysis within conditions and analysis between conditions, the results show that there is a change in the behavior of the counselees who were originally undisciplined in learning to become disciplined in learning. Changes in the level of behavior scores also showed a increase in points before and after the intervention was given.*

**Keywords:** *effectiveness, self-management techniques, learning discipline*

JIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

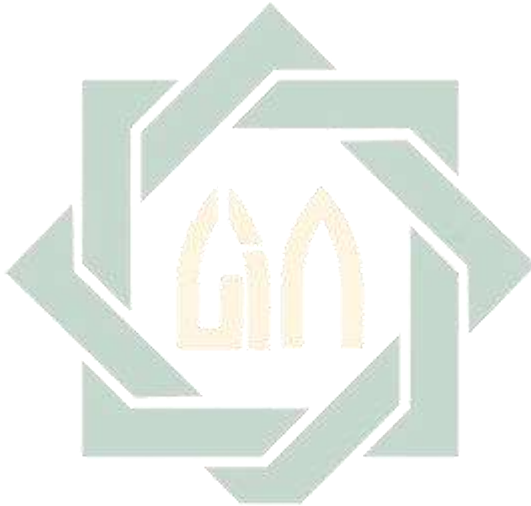
<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR KEASLIHAN KARYA</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>4</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>4</b>
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>4</b>
<b>E. Definisi Konsep</b> .....	<b>5</b>
<b>F. Definisi Operasional</b> .....	<b>7</b>
<b>G. Sistematika Pembahasan</b> .....	<b>9</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>11</b>
<b>KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>11</b>
<b>A. Kerangka Teori</b> .....	<b>11</b>
1. Self Management .....	11
2. Disiplin Belajar .....	21
3. Muhasabah .....	29
<b>B. Penelitian Terdahulu yang Relevan</b> .....	<b>30</b>
<b>BAB III</b> .....	<b>33</b>



<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
<b>A. Metode Penelitian.....</b>	<b>33</b>
<b>B. Desain Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>C. Subject Penelitian.....</b>	<b>36</b>
<b>D. Variable Penelitian.....</b>	<b>37</b>
<b>E. Tahap- Tahap Penelitian .....</b>	<b>39</b>
<b>F. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>42</b>
<b>G. Teknik Validitas Data.....</b>	<b>44</b>
<b>H. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>44</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>46</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
<b>A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....</b>	<b>46</b>
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	46
2. Deskripsi Konselor .....	46
3. Deskripsi Konseli .....	47
4. Deskripsi significant Other .....	48
<b>B. Penyajian Data .....</b>	<b>49</b>
1. Tahap Baseline I atau pengambilan data awal .....	49
2. Tahap Intervansi .....	55
3. Tahap Baseline 2 .....	82
<b>C. Analisis Data.....</b>	<b>88</b>
<b>D. Skema perilaku tidak disiplin belajar konseling..</b>	<b>91</b>
<b>E. Pengujian Hipotesis.....</b>	<b>92</b>
<b>F. Pembahasan hasil penelitian .....</b>	<b>92</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>93</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>93</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>93</b>
<b>B. Saran dan Rekomendasi .....</b>	<b>93</b>
<b>C. Keterbatasan penelitian.....</b>	<b>94</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>97</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Struktur dasar desain A-B-A .....	36
Gambar 2 Bagan skema perilaku tidak disiplin belajar .....	91



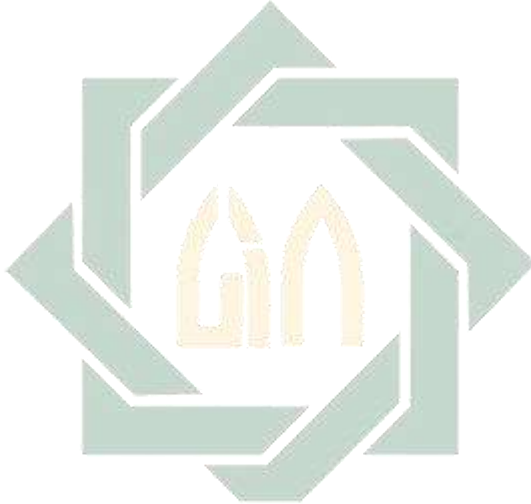
UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel Penelitian .....	8
Tabel 2 Penelitian Terdahulu.....	31
Tabel 3 Variabel Penelitian .....	37
Tabel 4 Rubrik Observasi.....	43
Tabel 5 Data perilaku tidak disiplin belajar tahap baseline 1 (Sesi 1) ...	51
Tabel 6 Data perilaku tidak disiplin belajar tahap baseline 1 (sesi 2)....	52
Tabel 7 Data perilaku tidak disiplin belajar tahap baseline (sesi 3).....	53
Tabel 8 Sajian data tahap baseline 1 .....	54
Tabel 9 Target perilaku konseli .....	59
Tabel 10 Rancangan jadwal kegiatan konseli (Senin, 06 November 2023) .....	60
Tabel 11 Rencana list pencapaian target disiplin belajar .....	61
Tabel 12 Data perilaku tidak disiplin belajar tahap intervensi (sesi 1) ..	63
Tabel 13 Jadwal kegiatan harian konseli (senin, 05 November 2023) ..	64
Tabel 14 List pencapaian target tidak disiplin belajar 3 hari pertama ...	67
Tabel 15 Data perilaku tidak disiplin belajar tahap intervensi (sesi 2)..	68
Tabel 16 Jadwal kegiatan harian konseli (kamis 9 November 2023) ....	69
Tabel 17 Daftar pencapaian target disiplin belajar 3 hari kedua.....	72
Tabel 18 Data perilaku tidak disiplin belajar tahap intervensi (sesi 3)..	73
Tabel 19 Jadwal kegiatan harian konseli (Minggu, 12 November 2023) .....	74
Tabel 20 List pencapaian target tidak disiplin belajar 3 hari ketiga .....	76
Tabel 21 Data perilaku tidak disiplin belajar tahap intervensi sesi keempat .....	77
Tabel 22 Jadwal kegiatan harian konseling .....	78
Tabel 23 List pencapaian target disiplin belajar .....	80
Tabel 24 Data hasil perilaku tidak disiplin belajar tahap intervensi sesi ke lima.....	81
Tabel 25 Hasil data perilaku tidak disiplin pada tahap intervensi .....	81
Tabel 26 Perilaku tidak disiplin belajar baseline 2 sesi 1 .....	83
Tabel 27 Data perilaku tidak disiplin belajar tahap baseline 2 (sesi 2)..	84
Tabel 28 Perilaku tidak disiplin baseline 2 sesi 3 .....	85
Tabel 29 Sajian data tahap baseline 2.....	86
Tabel 30 Rekap skor Baseline 1, intervensi, baseline 2.....	86
Tabel 31 Analisis dalam kondisi.....	88
Tabel 32 Analisis luar kondisi .....	90

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Data hasil perilaku tidak disiplin belajar tahap baseline (Grafik 1A1) .....	54
Grafik 2 Hasil data perilaku tidak disiplin pada tahap intervensi .....	82
Grafik 3 Skor perilaku disiplin belajar .....	86
Grafik 4 Skor perilaku disiplin .....	87



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Durkheim Emile. (1990) *Pendidikan Moral: Studi Teori Aplikasi Sosiologi Pendidikan*, Jakarta : Erlangga
- Hanum Naipa dan Asiah, “*Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa Di Kelas VII*”
- Istadi, Irawati. (2005). “*Agar Hadiah dan Hukuman Efektif*”. Jakarta: Pustaka Inti.
- Jawwad dan Ahmad Abdul, *Faktor-Faktor Management Diri*, (Bandung: Savei Generation, 2007)
- Knowles, M.S. 2003. *Self Directing Learning: A guide for learner and teachers*. Chicago: Follet Publishing Company.
- Komalasari Gantina dan Eka Wahyuni.(2011) *Teori dan Teknik Konseling*. (Jakarta: PT Indeks)
- Krristinawati, Elita dkk, *Penerapan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Worship Pagi di Sekolah Berasrama*, (Jurnal Bk UNESA)
- Monica, Mega Aria, dan Ruslan Abdul Gani. (2016) “Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016”, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. No 1
- Nurzaakiyah Siti dan Nandang Budiman, “*Teknik Self Management Dalam Mereduksi Body Dymorphic Disorder*”
- Palmer Stephen. (2011) *Konseling dan Psikoterapi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Prahmana Rully Charitas Indra. (2021) “*Single Subject Research: Teori dan Implementasinya*”, (Yogyakarta: UAD Press)
- Sa“diyah Halimatus,dkk. (2016) *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Volume 6 No. 2, November

- Setiyani Wiwik, Keragaman Perilaku Beragama, di upload pada tanggal 17 Agustus 2014.
- Sholiha Nikmatu. 2019 “*Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya*”, Jurnal BK Unesa, Volume 03 Nomor 01
- Singgih Gunarsa, D. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Soejanto Agoes Soejanto. (1995) *Bimbingan Kearah Belajar yang Sukses*, Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, CV, 2013)
- Sukmadinata Nana Syaodih. (2005) *Metode Penelitian Tindakan* (Bandung: Remaja Rosda Karya,)
- Sunanto Juang. (2005) Koji Takeuchi, dan Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*, (Tokyo:CRICED University of Tsukuba),
- Supriyati, Anik. (2013) *Upaya Peningkatan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok* (Unesa)
- Sutedja Heryanto.,(1991) *Mengapa Anak Anda Harus Belajar?*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Suwanto Insan. (2016) *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK* Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 1 Nomor1 Maret. Page 1-5 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370
- Suwardani, dkk. *Penetapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri*, ( E-Jurnal Undiksa 2014). Vol 2
- Wahyuningsih Diana Dewi. (2020) *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*, Cetakan Pertama, (Purwodadi: Penerbit CV SarnuUntung)