



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN
SISWA DI SMPN 4 WARU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh :

Putri Kusuma Anjani
NIM. 04010322028

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim...

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Putri Kusuma Anjani

NIM : 04010322028

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi dengan sebuah judul Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMPN 4 WARU adalah benar merupakan karya dari saya sendiri. Adapun hal-hal yang bukan termasuk karya dari saya, maka di dalam skripsi tersebut dicantumkan tanda sitasi dan ditunjukkan dalam suatu daftar pustaka.
2. Apabila ketika di kemudian hari nanti terbukti bahwasanya pernyataan saya ini tidak benar adanya, serta ditemukannya sebuah pelanggaran atas karya skripsi ini, maka saya sangat bersedia sekali menanggung semua konsekuensi hukum yang ditunjukkan.

Surabaya, 19 Juni 2026



Putri Kusuma Anjani
NIM. 04010322028

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

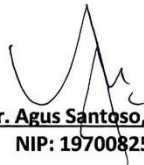
Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Putri Kusuma Anjani
NIM : 04010322028
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : *Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMPN 4 WARU.*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 19 Juni 2026

Menyetujui
Dosen Pembimbing,



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP: 197008251998031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA DI SMPN 4 WARU

SKRIPSI

Oleh :

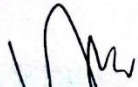
Putri Kusuma Anjani

NIM: 04010322028

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 2 Juni 2026

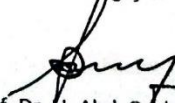
Tim Penguji

Penguji I



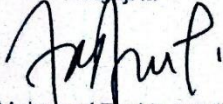
Dr. Agus Santoso, S.Ag. M.Pd
NIP.197008251998031002

Penguji II



Prof. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP.196607042003021001

Penguji III



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Penguji IV



Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP.196412152014111002

Dekan,



Dr. Moch. Shoruf Arif, S.Ag., M.Fil.I.
NIP.196004121994031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Putri Kusuma Anjani

NIM : 04010322028

Fakultas/Jurusan: Dakwah dan Komunikasi Islam/Bimbingan dan Konseling Islam

E-mail address : putrikusumaanjani3@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konseling Kelompok dengan Teknik Self Manajement untuk

Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMPN 4 WARU

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, 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, 2 July 2026

Penulis



(Putri Kusuma Anjani)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Putri Kusuma Anjani, NIM. 04010322028, 2026. Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMPN 4 WARU.

Fokus penelitian di dalam suatu skripsi ini merupakan perihal tentang bagaimana berjalannya proses dan hasil dari adanya sebuah pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMPN 4 WARU.

Adapun dalam menjawab problema di atas, peneliti memakai metode penelitian berbentuk kualitatif analisis deskriptif-komparatif dengan cara mengumpulkan berbagai data penelitian skripsi melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi. Adanya sebuah layanan berupa bantuan konseling di dalam penyelesaian permasalahan yang dihadapi konseli tersebut sangatlah mampu meningkatkan kedisiplinan pada dirinya sendiri. Proses dari pengembangan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management ini dipaparkan dalam bab penyajian data dan analisis penelitian. Hasilnya dapat pula dilihat dari adanya peningkatan indikator Self Management pada form observasi.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan konseli bahwasannya ia lega karena merasa terfasilitasi untuk mengungkapkan berbagai hal yang telah lama dipendamnya. Selain itu, pada akhirnya ia juga lebih mencintai dirinya sendiri. Perasaan tidak berharga yang ada dalam benaknya kini dapat berkurang dan kepercayaan diri untuk berjalan maju pada masa depannya lebih terlihat mudah dari sebelumnya.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kedisiplinan, *Self Management*

ABSTRACT

Putri Kusuma Anjani, NIM. 04010322028, 2026. Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve Student Discipline at SMPN 4 WARU.

The focus of this thesis is the process and results of implementing Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve Student Discipline at SMPN 4 WARU.

To address the aforementioned questions, the researcher employed a qualitative, descriptive-comparative analysis method, collecting various research data through interviews, observation, and documentation.

The provision of counseling services to address the problems faced by clients significantly improves their discipline. The development process of Group Counseling with Self-Management Techniques is explained in the data presentation and analysis chapter. Results can also be seen in the improvement in discipline indicators on the observation sheet.

This is reinforced by the client's statement that she felt relieved because it was easier to express various issues she had previously kept to herself. Furthermore, she also became more disciplined. Feelings of lack of enthusiasm for school have now decreased, and her confidence in moving forward in the future has become stronger than before.

Keywords: Group Counseling, Student Discipline, Self Management

المخلص

بوتري كوسوما أنجاني، المعهد الوطني للإدارة. صفر أربعة صفر صفر ثلاثة اثنان وعشرون صفر ثمانية وعشرون، ألفين وإثنان وعشرون. الإرشاد الجماعي بتقنيات إدارة الذات لتحسين انضباط الطلاب في مدرسة وارو فور الإعدادية.

تركز هذه الرسالة على عملية ونتائج تطبيق الإرشاد الجماعي بتقنيات إدارة الذات لتحسين انضباط الطلاب في مدرسة وارو فور الإعدادية.

وللإجابة على الأسئلة المذكورة، استخدم الباحث منهجية تحليل نوعي وصفي مقارنة، وجمع بيانات بحثية متنوعة من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق.

إن توفير خدمات الإرشاد لمعالجة المشكلات التي يواجهها العملاء يُحسن انضباطهم بشكل ملحوظ. ويوضح فصل عرض البيانات وتحليلها عملية تطوير الإرشاد الجماعي بتقنيات إدارة الذات. كما يمكن ملاحظة النتائج في تحسن مؤشرات الانضباط في ورقة الملاحظة. تعزز ذلك بتصريح العميلة بأنها شعرت بالارتياح لأنه أصبح من الأسهل عليها التعبير عن مختلف القضايا التي كانت تكتُمها سابقاً. علاوة على ذلك، أصبحت أكثر انضباطاً. وقد تراجع شعورها بقلة الحماس للدراسة، وأصبحت تثقها بالمضي قدماً في المستقبل أقوى من ذي قبل.

الكلمات المفتاحية: استشارات كيلومبوك، كيديسيلينان، إدارة الذات

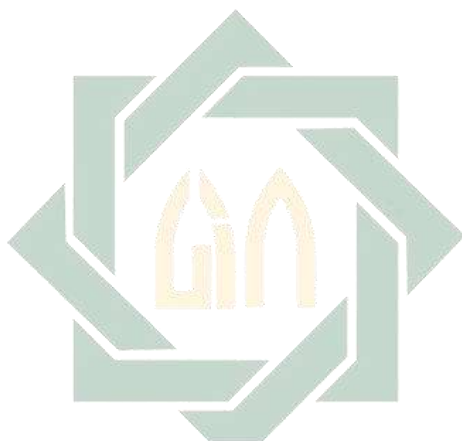
DAFTAR ISI

COVER.....	i
JUDUL PENELITIAN	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A. Kerangka Teoritik.....	12
1. Konseling Kelompok	12
a. Pengertian Konseling Kelompok	12
b. Tujuan Konseling Kelompok	16
c. Teknik Konseling Kelompok	20
d. Manfaat Konseling Kelompok	24
2. Self Management	28

a. Pengertian Self Management	28
b. Teknik Self Management	32
c. Manfaat Self Management	36
3. Kedisiplinan	40
a. Pengertian Kedisiplinan	40
b. Faktor Pendorong Kedisiplinan.....	44
c. Dampak Kedisiplinan.....	48
B. Penelitian Terdahulu.....	53
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	58
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	59
C. Jenis dan Sumber Data	59
1. Data Primer	59
2. Data Sekunder.....	60
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	60
1. Tahap Pra-Lapangan.....	60
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	60
3. Tahap Analisis Data.....	61
E. Teknik Pengumpulan Data	61
1. Observasi.....	61
2. Wawancara.....	63
3. Dokumentasi	64
F. Teknik Validitas Keabsahan Data	65
1. Uji Kredibilitas (<i>Credibility</i>).....	65
2. Uji Transferabilitas (<i>Transferability</i>).....	66
3. Uji Dependabilitas (<i>Dependability</i>)	66
4. Uji Konfirmabilitas (<i>Confirmability</i>).....	67
G. Teknik Analisis data	67
1. <i>Data Reduction</i> atau Reduksi Data	67
2. <i>Data Display</i> atau Penyajian Data	67

3. <i>Conclusion and Verification</i>	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	69
1. Deskripsi Konseli.....	69
2. Lokasi Penelitian.....	70
3. Deskripsi Masalah.....	70
4. Deskripsi Konselor.....	71
B. Penyajian Data	72
1. Deskripsi Proses dari Pelaksanaan.....	72
a. Identifikasi Masalah	73
1) Hasil Wawancara Bersama Konseli	74
2) Hasil Wawancara Bersama Guru BK	75
3) Hasil Wawancara Bersama Teman.....	76
b. Diagnosis.....	81
c. Prognosis	82
d. Terapi (<i>Treatment</i>)	83
1) Terapi (<i>Treatment</i>) Pertama	87
2) Terapi (<i>Treatment</i>) Kedua	90
3) Terapi (<i>Treatment</i>) Ketiga.....	92
4) Terapi (<i>Treatment</i>) Keempat	94
5) Terapi (<i>Treatment</i>) Kelima.....	96
6) Terapi (<i>Treatment</i>) Keenam	98
e. Evaluasi (<i>Follow Up</i>)	100
2. Deskripsi Hasil dari Pelaksanaan.....	102
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	105
1. Perspektif Teoritis	105
a. Proses Pelaksanaan.....	105
b. Hasil Pelaksanaan.....	109
2. Perspektif Islam	117
BAB V PENUTUP	122
A. Kesimpulan.....	122

B. Saran	123
C. Keterbatasan Penelitian	125
DAFTAR PUSTAKA.....	127
LAMPIRAN	131



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Gambaran Form Observasi <i>Self Management</i>	65
Tabel 4.1 Form Observasi <i>Self Management</i>	83
Tabel 4.2 Form Observasi pre-test dan post-test	84
Tabel 4.3 Tahap-Tahap Kegiatan dalam Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMPN 4 WARU.....	89
Tabel 4.4 Form Observasi <i>Self Management</i> Sebelum Terapi .	116
Tabel 4.5 Form Observasi <i>Self Management</i> Sesudah Terapi..	117
Tabel 4.6 Form Observasi <i>pre-test</i> Sebelum Terapi	118
Tabel 4.7 Form Obsevasi <i>post-test</i> Sesudah Terapi.....	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.3 Hasil Tes Manajemen Diri Terapi I	95
Gambar 4.5 Hasil Tes Manajemen Diri Terapi II.....	97
Gambar 4.8 Hasil Tes Manajemen Diri Terapi III	99
Gambar 4.11 Hasil Tes Manajemen Diri Terapi IV	102
Gambar 4.14 Hasil Tes Manajemen Diri Terapi V.....	104
Gambar 4.17 Hasil Tes Manajemen Diri Terapi VI	106

DAFTAR PUSTAKA

- Mohammad Mustari, *Nilai Karakter Refleksi untuk Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), hlm. 35.
- Tulus Tu'u, *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa* (Jakarta: Grasindo, 2004), hlm. 48.
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 112.
- Mulyasa, *Manajemen Pendidikan Karakter* (Jakarta: Bumi Aksara, 2016), hlm. 98.
- Syaiful Bahri Djamarah, *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga* (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hlm. 27.
- Zakiah Daradjat, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 56.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), hlm. 309.
- Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Boston: Cengage Learning, 2017), hlm. 289.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013), hlm. 179.
- Komalasari, Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2016), hlm. 180.
- Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2012), hlm. 225.
- Jacob L. Moreno, *Psychodrama* (New York: Beacon House, 1946), hlm. 15.
- Kurt Lewin, *Field Theory in Social Science* (New York: Harper &

- Row, 1951), hlm. 240.
- Carl Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), hlm. 37.
- Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2012), hlm. 590.
- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2014), hlm. 198.
- Albert Bandura, *Social Learning Theory* (New Jersey: Prentice Hall, 1977), hlm. 22.
- Romlah, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok* (Malang: Universitas Negeri Malang Press, 2001), hlm. 104.
- B. F. Skinner, *Science and Human Behavior* (New York: Free Press, 1953), hlm. 91.
- William H. Cormier dan L. Sherilyn Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers* (California: Brooks/Cole Publishing, 1985), hlm. 519.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2016), hlm. 333.
- Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok* (Padang: Universitas Negeri Padang Press, 2012), hlm. 45.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2019), hlm. 6.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2020), hlm. 9.
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*

- (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 60.
- John W. Creswell, *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hlm. 267.
- Rositah dan Raja Rahima, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa,” *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, Vol. 3 No. 2, 2020, hlm. 45.
- Dina Ellarianti Putri dan Hartono, “Penggunaan Strategi Self Management dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Kelas XI MIPA SMA,” *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling PD ABKIN JATIM*, 2022, hlm. 83.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 2011, hlm. 208.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, “Peraturan Tata Tertib Siswa dan Pembinaan Karakter,” Jakarta: Kemendikbud, 2020, hlm. 12. ggih D., *Psikologi Remaja*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2012, hlm. 76.
- Adam Achmadi dan Ayong Lianawati, “Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management dalam Konseling Kelompok terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya,” *Helper: Jurnal Bimbingan dan*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A