

PENGARUH TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGATASI PERILAKU TERLAMBAT DATANG KE SEKOLAH PADA SISWA SMP NEGERI 2 BAJENG BARAT

THE INFLUENCE OF SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES IN OVERCOMING TARDINESS BEHAVIOR AMONG STUDENTS OF SMP NEGERI 2 BAJENG BARAT

Wilka Hurul Aini^{1*}, Prof. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons², Prof. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: thikawilkahurulaini@gmail.com

Abstrak

Wilka Hurul Aini. 2023. Pengaruh Teknik Self-management Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing: Prof. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. dan Prof. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd.

Penelitian ini berupaya menyajikan pengaruh teknik self-management dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui gambaran perilaku datang terlambat ke sekolah siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat sebelum penerapan dan sesudah penerapan teknik self-management, (2) Untuk mengetahui pelaksanaan teknik self-management dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat, (3) Untuk mengetahui pengaruh teknik self-management dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, jenis penelitian Eksperimental, dengan model kuasi eksperimental design. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa yang teridentifikasi. Sampel penelitian ini sebanyak 12 siswa menggunakan teknik proportional random sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket dengan analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial berbantuan program SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Gambaran awal siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMP Negeri 2 Bajeng Barat memiliki tingkat perilaku datang terlambat yang tinggi. Setelah penerapan konseling kelompok dengan self-management, siswa kelompok eksperimen menunjukkan gambaran penurunan perilaku terlambat dengan kategori sangat rendah, sementara pada kelompok kontrol menunjukkan adanya penurunan tetapi masih menggambarkan variasi perilaku datang terlambat yang tinggi. (2) Pelaksanaan teknik self-management dilaksanakan selama 7 kali pertemuan yang terdiri dari 4 tahapan yakni 1) Tahap Pembentukan, 2) Tahap Peralihan, 3) Tahap Kegiatan, meliputi pemantauan diri (self monitoring), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), self reward, penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control), 4) Tahap pengakhiran. Selama penerapan teknik self-management, siswa menunjukkan keaktifan yang sangat tinggi (3) Penerapan teknik self-management berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik self-management dapat menjadi alat efektif dalam mengatasi masalah perilaku terlambat datang sehingga membawa implikasi positif dalam upaya meningkatkan disiplin siswa di sekolah ini.

Kata Kunci : *Self-management, Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah*

Abstrack

Wilka Hurul Aini. 2023. The Effect of Self-management Techniques in Overcoming Late Coming to School Behavior in Students of SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Makassar State University. Advisor: Prof. Dr. Abdul Saman, M.Si., Cons. and Prof. Dr. Abdullah Pandang, M.Pd

This study seeks to present the effect of self-management techniques in overcoming late coming to school behavior in students of SMP Negeri 2 Bajeng Barat. The objectives of this study were (1) To determine the description of the behavior of coming late to school of students of SMP Negeri 2 Bajeng Barat before the application and after the application of self-management techniques, (2) To determine the implementation of self-management techniques in overcoming late coming to school behavior in students of SMP Negeri 2 Bajeng Barat, (3) To determine the effect of self-management techniques in overcoming late coming to school behavior in students of SMP Negeri 2 Bajeng Barat. This research approach is a quantitative approach, experimental research type, with a quasi-experimental design model. The population in this study were 23 identified students. The sample of this study was 12 students using proportional random sampling technique. The data collection technique used was a questionnaire with data analysis using descriptive analysis and inferential statistical analysis assisted by the SPSS 26 program: (1) The initial description of experimental group and control group students at SMP Negeri 2 Bajeng Barat has a high level of late arrival behavior. After the application of group counseling with self-management, experimental group students showed a picture of a decrease in late behavior with a very low category, while the control group showed a decrease but still described a high variation in late arrival behavior. (2) The implementation of self-management techniques is carried out for 7 meetings consisting of 4 stages, namely 1) Formation Stage, 2) Transitional Stage, 3) Activity Stage, including self-monitoring, contract or agreement with yourself (self contracting), self reward, mastery of stimuli (stimulus control), 4) Termination stage. During the application of self-management techniques, students showed very high activeness (3) The application of self-management techniques has a significant effect in overcoming students' late arrival behavior in VIII students of SMP Negeri 2 Bajeng Barat. This research indicates that the application of self-management techniques can be an effective tool in overcoming the problem of late arrival behavior so that it has positive implications in efforts to improve student discipline in this school.

Keywords: *Self-management, Late Arrival to School Behavior*

1. PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan hal yang mutlak harus diterapkan bagi siswa terutama selama proses pembelajaran. Menurut Akhmad (2008), setiap siswa dituntut dan diharapkan untuk berperilaku setuju dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Namun, masih ditemui siswa yang melanggar aturan tata tertib disekolah padahal aturan tersebut sudah ada dan juga diketahui oleh para siswa tetapi masih ada saja yang memiliki perilaku yang dilanggar di sekolah, contohnya ketidaksiplinan siswa seperti merokok dilingkungan sekolah, pergi ke kantin saat jam belajar, tidur saat jam belajar mengajar, tidak memakai atribut sekolah, pakaian yang tidak rapi sering tidak hadir, tidak mengerjakan PR, datang terlambat dan sebagainya (Kusumah, dkk., 2022).

Perilaku terlambat menjadi salah satu bentuk ketidakmampuan siswa untuk berada pada tempat dan waktu yang telah disepakati sebelumnya. Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa perilaku terlambat datang ke sekolah merupakan salah satu perilaku maladaptif yang seringkali dijumpai di semua instansi pendidikan, tidak terkecuali pada SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Berdasarkan penelitian awal dengan melihat data dokumentasi milik guru Bimbingan Konseling tentang kedisiplinan ditemukan pada jam pertama masih banyak siswa terlambat masuk kelas, terutama siswa kelas VIII yang memiliki kedisiplinan masuk sekolah tepat waktu yang masih sangat kurang.

Tercatat pada semester ganjil SMP Negeri 2 Bajeng pada tahun pelajaran 2022/2023 dimulai bulan Agustus sampai bulan November terdapat 23 orang siswa kelas VIII yang datang terlambat dengan frekuensi terlambat mencapai 7 hingga 12 kali terlambat. Kemudian berdasarkan observasi awal lebih lanjut dengan 4 orang siswa berinisial MFR, AA, NPA, dan AF yang telah tercatat beberapa kali datang terlambat ke sekolah mengemukakan penyebab keterlambatan mereka ada yang tidak disengaja dan disengaja. Keterlambatan tidak sengaja itu karena terlambat bangun pagi serta lingkungan rumah yang jauh dari sekolah. Adapun siswa yang sengaja datang terlambat karena nongkrong dan menunggu teman yang lain di parkir sekolah, ada siswa yang tidak memiliki kendaraan dan menunggu jemputan teman, bahkan ada juga sengaja datang terlambat karena malas ke sekolah dan menganggap keterlambatan sebagai hal biasa serta tidak jera dengan hukuman yang diberikan guru piket.

Hasil observasi awal dengan siswa sejalan dengan seorang guru BK yang membenarkan bahwa

tidak ada tindak lanjut yang secara khusus untuk mengatasi siswa yang datang terlambat, adapun sanksi yang diberikan adalah mencatat identitas siswa dan memungut sampah di lingkungan sekolah.

Faktor penyebab keterlambatan siswa tersebut sejalan dengan teori menurut Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B.F. Skinner (Willis, 2007), perilaku menyimpang siswa berdasarkan pendekatan behavioristik dari dua arah konsep dipengaruhi oleh faktor hasil belajar dari lingkungan. Dalam hal ini perilaku maladaptif dipandang sebagai respon dari hasil belajarnya terhadap stimulus dari lingkungan sehingga berdampak terhadap tingkah laku sehari-hari. Berdasarkan pernyataan tersebut, stimulus yang kurang tepat atas perilaku siswa dari hasil belajar di lingkungannya menyebabkan ia melakukan tindakan maladaptif yakni datang terlambat ke sekolah.

Keterlambatan siswa akan berdampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi siswa tersebut sebagaimana yang diungkapkan oleh Harahap, dkk., (2022) bahwa akibat jangka pendek siswa yang sering datang terlambat ke sekolah adalah terhambatnya proses belajar mengajar, tidak dapat berkonsentrasi, mengganggu siswa lain, dan sanksi. Dan akibat jangka panjang siswa sering datang terlambat ke sekolah adalah orang tua siswa akan dipanggil ke sekolah, nilai siswa akan jelek jika keterlambatan menghambat KBM, rapor siswa di bawah batas minimal, serta siswa akan diusir dari sekolah.

Perilaku datang terlambat siswa seringkali terkait dengan kurangnya upaya dalam manajemen diri mereka. Menurut Setyawan dan Mahmudah (2022) manajemen diri menjadi bagian penting bagi siapapun terutama siswa yang memiliki kebulatan tekad untuk berhasil dalam pendidikan. Manajemen diri merupakan konsep pengelolaan diri sendiri untuk mengatur dan memanfaatkan segala hal yang ada dalam mencapai tujuan mereka.

Dalam rangka membantu mereka mengembangkan keterampilan manajemen diri yang lebih baik, perlu dilakukan upaya lebih lanjut dari pihak sekolah khususnya dari guru Bimbingan dan Konseling. Salah satu layanan yang tepat diberikan kepada siswa dengan kebiasaan sering terlambat datang di sekolah adalah konseling melalui pendekatan pada faktor yang memengaruhi perilaku terlambat siswa yakni pendekatan Behaviorisme.

Menurut Muratama, (2018) pendekatan behaviorisme memiliki peranan penting dalam mengubah dan membentuk tingkah laku siswa yang

baru melalui proses belajar. Salah satu teknik dalam pendekatan Behaviorisme yang tepat untuk mengubah perilaku kebiasaan datang terlambat di sekolah adalah teknik *self-management*.

Thompson menegaskan bahwa *self-management* termasuk teknik konseling Behavioristik lebih menitikberatkan pada kemauan dan kemampuan konseling untuk mengubah dan mengatur tingkah lakunya sendiri (Amin, 2017).

Hal senada juga disampaikan oleh Gomes (2017), *Self-management* sebagai upaya untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengelola, dan mengendalikan diri mereka dalam melakukan kegiatan, terutama dalam pembelajaran sehingga siswa dapat menggunakan waktu mereka seefisien, dan seefektif mungkin.

Uraian di atas sejalan dengan penelitian oleh hasil penelitian oleh Chasanah (2017) bahwa penerapan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah dan mengubah perilakunya menjadi individu yang lebih bertanggung jawab dan memiliki kesadaran dalam menaati tata tertib. Kemudian penelitian Astuti dan Lestari (2020) juga mengungkapkan bahwa ada perubahan perilaku yang ditandai dengan menurunnya perilaku terlambat siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan teknik *self-management*.

Perilaku datang terlambat sering kali berdampak negatif pada kinerja akademik siswa, karena mereka cenderung absen lebih sering. Namun, pendapat ahli dan penelitian terdahulu juga telah menunjukkan bahwa intervensi yang tepat, seperti penggunaan teknik *self-management*, dukungan dari guru dan sekolah, serta perubahan kebijakan seperti penegakan tegas terhadap keterlambatan, dapat membantu mengurangi perilaku datang terlambat ini dan memperbaiki kehadiran siswa di sekolah.

Masalah kedisiplinan masuk sekolah tepat waktu sangat penting untuk dicari solusinya terlebih lagi ada kecenderungan anak-anak yang sering terlambat mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan menguasai rutinitas yang dapat menghambat pengembangan dan pencapaian tujuan akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan teknik *self-management* yang dilaksanakan untuk membantu siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat dengan riwayat terdata terlambat datang ke sekolah yang dimaksudkan agar siswa dapat mengelolah waktu dan akhirnya datang ke sekolah tepat waktu.

Oleh karena itu, peneliti kemudian tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengangkat judul "Pengaruh Teknik *Self-management* Dalam Mengatasi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Perilaku Terlambat

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, terlambat adalah datang tidak tepat waktu. Secara umum pengertian terlambat datang ke sekolah adalah suatu perilaku yang tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan oleh sekolah atau tidak mengikuti peraturan sekolah. Arti kata terlambat dalam KBBI adalah berlalunya waktu tertentu. Jadi datang terlambat ke sekolah berarti siswa datang ke sekolah melewati batas waktu yang telah ditentukan.

Terlambat dapat diasumsikan sebagai suatu kegiatan yang tidak dapat dilakukan sebelum waktunya atau tepat waktu (Gata et al., 2019). Tindakan ini merupakan bentuk ketidakmampuan seseorang untuk berada pada tempat dan waktu yang telah disepakati sebelumnya.

Dalam konteks pendidikan keterlambatan mengacu pada situasi di mana seorang siswa sampai ke sekolah melebihi dari waktu yang telah ditentukan (Adegunju, dkk., 2019). Sesekali datang terlambat ke sekolah tidak akan menyebabkan gangguan besar. Namun keterlambatan yang terlalu sering bahkan yang telah melekat menjadi kebiasaan akan berdampak pada pengalaman pendidikan anak secara keseluruhan.

Dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa datang terlambat merupakan salah satu bentuk pelanggaran yang paling umum dan sering dijumpai di sekolah. Datang terlambat ke sekolah bukanlah pelanggaran yang sangat serius seperti mencuri atau membunuh, namun jika tidak segera ditangani dan ditindaklanjuti akan berdampak negatif terhadap perkembangan dan prestasi belajar siswa.

2.2 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Terlambat

Faktor-faktor yang mempengaruhi keterlambatan pada individu dalam proses pendidikan dipengaruhi beberapa faktor baik dari dalam maupun dari luar individu. Individu yang terlambat mengalami perilaku yang menghindar atau tidak masuk kelas pada saat terlambat berlari, takut, tenang dan lain-lain. Pengaruh dari dalam individu misalnya sering bermalas-malasan, kurangnya motivasi terhadap materi yang diberikan, dan kebiasaan

melamun (Rahman, 2013). Sedangkan pengaruh dari luar individu misalnya suasana dilingkungan keluarga dan suasana di sekolah.

Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004), menyatakan gambaran yang lebih rinci tentang terlambat masuk sekolah yaitu:

- a. Sering tiba di sekolah setelah jam pelajaran dimulai
- b. Memakai waktu istirahat melebihi waktu yang ditentukan
- c. Sengaja melambat-lambatkan diri masuk kelas meskipun tahu jam pelajaran sudah dimulai

Pada seorang peserta didik yang melakukan perilaku terlambat pasti memiliki alasan dari satu peserta didik dengan peserta didik lain pasti berbeda. Menurut Prayitno dan Erman Amti dalam Supriyanto (2016), menyatakan sebab-sebab peserta didik terlambat masuk sekolah yaitu; (1) Jarak antara sekolah dan rumah jauh, (2) Kesulitan kendaraan, (3) Terlalu banyak kegiatan di rumah, membantu orang tua, (4) Terlambat bangun, (5) Gangguan kesehatan, (6) Tidak menyukai suasana sekolah, (7) Tidak menyukai satu atau lebih mata pelajaran, (8) Tidak menyiapkan pekerjaan rumah (PR), (9) Kurang mempunyai persiapan untuk kegiatan di kelas, (10) Terlalu asyik dengan kegiatan di luar sekolah.

2.3 Dampak Perilaku Terlambat

Ada kecenderungan anak-anak yang sering terlambat mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan menguasai rutinitas. Keterlambatan sekolah bagaikan seperti kanker yang dapat menghambat pengembangan dan pencapaian tujuan akademik siswa (Maile & Olowoyo, 2017).

Menurut Hurlock setiap siswa diharapkan memiliki kebiasaan datang ke sekolah dengan tepat waktu agar mendapatkan suatu keuntungan yaitu tidak terburu-buru tidak mengganggu proses belajar mengajar. Sedangkan siswa yang datang terlambat ke sekolah akan memberikan dampak buruk untuk diri sendiri (Kusuma, dkk., 2022).

Hasil penelitian Nakpodia dan Dafiaghor (Astuti dan Lestari, 2020) menunjukkan bahwa keterlambatan ke sekolah memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik siswa yang rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin sering siswa terlambat ke sekolah, semakin rendah kinerja akademis mereka. Selain itu, keterlambatan yang sering terjadi di kelas memungkinkan dapat menular ke siswa lainnya.

Supriyanto (Baihaqi, 2020) mengatakan

pelanggaran yang dilakukan peserta didik dengan terlambat datang ke sekolah dapat menghambat proses pembelajaran. Peserta didik yang terlambat cenderung mengganggu teman-teman lain yang sedang belajar, di sisi lain peserta didik yang terlambat datang ke sekolah dapat pula mempengaruhi teman-temannya untuk berbuat tidak baik, malas untuk belajar, serta menjadikan pembelajaran sekolah tidak kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Peserta didik akan terlambat optimalisasi potensi dan prestasinya serta terhambat dalam mencapai kesuksesan masa depannya.

2.4 Teknik Self-Management

Teknik *Self-Management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behaviortherapy, self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* perilaku yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Almari, 2015).

Menurut Cormier dan Cormier (Almari, 2015), *self-management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, self-development*. Selain itu *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

Diharapkan setiap orang memiliki manajemen diri yang baik khususnya bagi peserta didik atau pelajar. Peserta didik adalah seorang yang akan menjadi generasi penerus bangsa kedepannya, jadi diperlukannya *self-management* agar kehidupan kedepannya lebih teratur dan lebih terarah. Teknik *self-management* merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau terapeutik (Asmara, 2021).

Dapat dikatakan *self-management* adalah suatu tindakan dimana kita akan membuat diri untuk menjadi lebih baik dalam mengendalikan dirinya. Dari hasil pendapat-pendapat diatas dapat kita simpulkan bahwa *self-management* itu adalah suatu cara mengelola diri atau suatu usaha memotivasi diri.

2.5 Tujuan Teknik Self-Management

Tujuan dari teknik *self-management* yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang membuat tingkah laku yang

mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti siswa dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik peningkatan hal-hal yang baik dan benar (Mulyadi, 2015).

2.6 Aspek dan Tahapan Teknik *Self-Management*

Menurut Supriyati (2013), *self-management* dapat membentuk individu kearah lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu individu untuk memotivasi individu.

a) *Self motivation* (pendorong diri)

Self motivation atau pendorong diri itu dapat berasal dari dalam diri seseorang atau berada dari luar diri seseorang. Dorongan yang berasal dari dalam diri itu berarti dorongan untuk mengetahui sesuatu itu dari dalam diri seperti keinginan untuk belajar atau bisa juga keinginan atau hasrat untuk maju dan berkembang, dan jika dorongan tersebut datangnya dari luar seperti disuruh mengerjakan pekerjaan tugas oleh orang tua atau ikut-ikutan teman untuk ikut les.

b) *Self organization* (penyusunan diri)

Self organization atau pengorganisasian adalah suatu yang dilakukan untuk mengatur diri. Jika seseorang mampu mengatur dirinya maka hidupnya akan berjalan baik, *Self organization* adalah suatu penyusunan yang akan menyusun segala yang ada di dalam diri baik dari pikiran, waktu maupun tempat yang akan mendukung terbentuknya *self-management* yang baik.

c) *Self Control* (pengendalian diri)

Self Control menjadi salah satu jalan untuk menuju kehidupan dengan manajemen yang baik. Jadi, dengan adanya *Self Control* yang baik dapat membuat seseorang berkeinginan kuat atau bertekad kuat dalam menjalankan sesuatu dikarenakan ketika orang memajemen dirinya dengan baik tapi kontrol di dalamnya tidak ada maka sesuatu yang dirancang tidak dapat berjalan dengan baik.

d) *Self Development* (pengembangan diri)

Self Development atau pengembangan diri ini adalah suatu tindakan dimana kita melakukan perubahan kearah-arah yang positif untuk perkembangan diri. Pengembangan diri ini mencakup kecerdasan pikiran untuk menambah pengetahuan dan keterampilan yang bermanfaat, watak kepribadian agar perilaku atau berbudi baik, hasrat kemasyarakatan agar kita dapat membantu orang-

orang yang kurang beruntung dan juga untuk memelihara kesehatan jasmani dan rihani, semuanya penting ada didalam diri untuk pengembangan diri kearah yang lebih baik.

Dalam manajemen diri adanya pengelolaan waktu yang baik, hubungan antara manusia harus terjalin dengan baik dan juga perspektif diri harus baik demi mencapai kehidupan yang positif nantinya. Selain itu, pengelolaan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri harus baik demi terwujudnya *self-management* yang baik di dalamnya kehidupan individu. *Self-management* akan merubah seseorang kearah yang lebih baik sesuai dengan perilaku apa yang akan diubah.

Penerapan *self-management* ada tahap-tahap yang harus dilalui seperti yang dikemukakan oleh Komalasari (Jawwad, 2014) bahwa *self-management* dilakukan dengan mengikuti tahap-tahap dimulai dari tahap monitoring diri atau observasi diri, tahap evaluasi, terakhir tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

1) Tahap Awal Pembentukan Kelompok

2) Tahap peralihan

3) Tahap Kegiatan

a) Monitoring diri atau observasi diri yaitu suatu tindakan yang dilakukan dimana dapat kita observasi diri kita sendiri dan mencatat segala perilaku kita sendiri dan mencatat segala perilaku kita sendiri dengan teliti.

b) Tahap evaluasi yaitu membandingkan perilaku sebelum dengan perilaku yang akan diubah.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman yaitu tahap dimana seseorang mengatur dirinya sendiri.

d) Tahap pemberian penghargaan (*Self Reward*) merupakan sebuah bentuk pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai suatu tujuan tertentu. Tahap *self reward* bertujuan agar siswa lebih termotivasi untuk melakukan pengulangan perilaku terpuji.

Selain paparan yang ada di atas, pendapat lain tentang tahapan *self-management* juga dikemukakan oleh Uno (Dian, 2013) mengatakan bahwa secara umum *self-management* terdiri atas tiga langkah yaitu sebagai berikut:

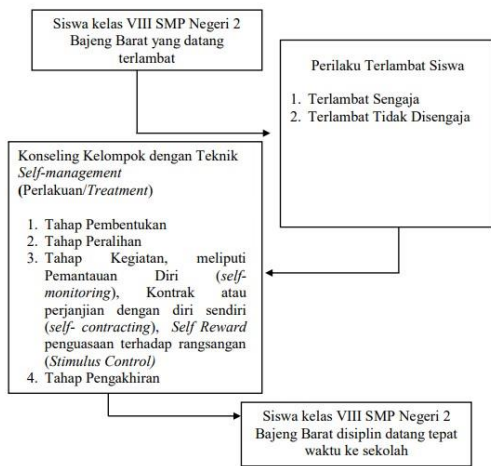
1) Menentukan tujuan, dalam menentukan tujuan kita harus tau apa yang ingin dicapai dari apa yang kita lakukan. Tujuan harus ditentukan oleh diri sendiri berdasarkan kreatifitas diri sendiri, tujuan yang telah disusun akan efektif diri

sendiri, tujuan yang telah disusun akan efektif jika dapat dicapai dalam waktu singkat bukan dalam jangka panjang.

- 2) Mencatat dan mengevaluasi kemajuan, setiap yang kita lakukan setiap yang kita ubah dicatat dan dievaluasi sejauh mana perubahan yang terjadi atau adakah peningkatan, misalnya seperti ketika guru meminta kita untuk menyelesaikan tugas tanpa adanya control dari guru atau orang lain, disini individu belajar untuk mandiri.
- 3) Penguatan diri, penguatan diri disini ada sisi positif dan negatifnya, jika kita berhasil kita memberi penghargaan untuk diri kita sendiri dan jika negative kita beri hukuman pada diri sendiri karena telah gagal melakukannya.

Jadi dapat kita simpulkan bahwa mengelola diri atau *self-management* yang baik memilih tahapan-tahapan yang harus kita lalui agar semua berjalan dengan baik. Dari tiga tahap yaitu tahap monitoring diri, tahap evaluasi, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman dan pendapat lain juga tentang tahapannya menentukan tujuan, mencatat dan mengevaluasi kemajuan, penguatan diri harus dilewati setiap proses agar memiliki kemampuan *self-management*.

2.7 Kerangka Pikir



Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir

2.8 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis teori penelitian ini adalah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* memiliki pengaruh dalam mengatasi perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik pendekatan kuantitatif. Peneliti memilih metode kuantitatif karena bertujuan untuk mendapatkan data konkrit, teramati dan terukur dan dianalisis menggunakan statistik karena masalah yang diteliti berupa ukuran tingkat perilaku terlambat datang ke sekolah siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-management* serta menggambarkan pengaruh teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah siswa pada SMP Negeri 2 Bajeng Barat.

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experimental Research* atau penelitian eksperimen semu. Penelitian ini memilih metode kuasi eksperimen sebagai pendekatan penelitian yang sesuai untuk menginvestigasi penerapan teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku terlambat siswa. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memiliki kendali sebagian besar terhadap variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian, seperti implementasi teknik *self-management*, serta dapat memungkinkan adanya kelompok kontrol untuk perbandingan yang lebih valid.

3.2 Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel terikat (*variable dependen*) dan variabel bebas (*variable independen*). Dalam penelitian ini diteliti variabel independen yakni Teknik *self-management* (X), dan variabel dependen yakni perilaku terlambat datang ke sekolah siswa (Y).

2. Desain Penelitian

Desain Quasi Eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test Nonequivalent Control Group Design*, yaitu desain yang memberikan Pre-Test sebelum dikenakan perlakuan, serta Post-Test sesudah dikenakan perlakuan pada masing-masing kelompok. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3.1 Desain *Quasi Experimental*

Kelas	Pre-test	Perlakuan (Treatment)	Post-test
Kontrol	Q ₁	-	Q ₂
Eksperimen	Q ₁	X	Q ₂

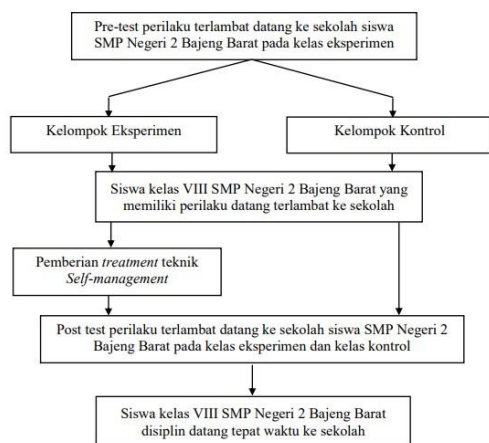
Keterangan:

Q1 = Pre-test (tes awal) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Q2 = Pos-test (tes akhir) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

X = Perlakuan kelas eksperimen dengan Teknik *Self-management*

Quasi Experimental Research yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design* atau kelompok kontrol *non-ekuivalen (pre-test and post-test)* yang digambarkan pada diagram penelitian berikut:



Gambar 3.1 Diagram Penelitian

Berdasarkan diagram penelitian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh perlakuan teknik *self-management* terhadap perilaku mengatasi perilaku terlambat siswa. Cara mengetahuinya yaitu dengan membandingkan perilaku terlambat siswa antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, diberikan perlakuan dengan menerapkan konseling kelompok melalui teknik *self-management*. Pada kelompok kontrol, tidak diberikan perlakuan khusus apapun. Setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*Post-test*) kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini dirumuskan untuk menghindari kesalahan konsepsi dan penafsiran yang berkaitan dengan istilah yang digunakan. Selain itu juga menguraikan indikator-indikator dari setiap variabel yang digunakan.

1. Teknik *Self-management*

Teknik *self-management* merupakan suatu strategi untuk mempelajari tingkah laku individu, yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam diri individu yang bersangkutan, dengan melalui 4 tahapan yakni 1) Tahap Pembentukan, 2) Tahap Peralihan, 3) Tahap Kegiatan, meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self*

contracting), *self reward*, penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), 4) Tahap pengakhiran.

2. Perilaku Terlambat Ke Sekolah Siswa

Dalam konteks pendidikan perilaku terlambat ke sekolah merupakan perilaku di mana seorang siswa sering terlambat datang ke sekolah karena faktor sengaja dan tidak sengaja. Terlambat sengaja dapat dibagi tiga yaitu sering tiba di sekolah setelah jam pelajaran dimulai, memakai waktu istirahat melebihi waktu yang ditentukan dan sengaja melambatkan diri masuk kelas meskipun tahu jam pelajaran sudah dimulai. Sedangkan terlambat tidak sengaja disebabkan karena jarak antara sekolah dan rumah jauh, kesulitan kendaraan, terlalu banyak kegiatan di rumah, membantu orang tua, dan gangguan kesehatan.

Perilaku terlambat ke sekolah dapat menjadi masalah karena dapat mengganggu proses belajar mengajar, mempengaruhi nilai akademik, serta dapat menunjukkan kurangnya tanggung jawab dan disiplin dari seorang siswa. Definisi terkait perilaku terlambat ini selanjutnya menjadi acuan dalam penyusunan kisi-kisi penelitian.

3.4 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Bajeng Barat yang teridentifikasi datang terlambat ke sekolah. Identifikasi populasi perilaku datang terlambat siswa berdasarkan informasi yang diperoleh dari catatan dan dokumentasi guru BK oleh Koordinator BK di SMP Negeri 2 Bajeng Barat pada bulan September hingga November 2022 yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 3.2 Penyebaran Siswa yang Menjadi Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi Penelitian
1.	VIII.A	32	4
2.	VIII.B	32	6
3.	VIII.C	32	7
4.	VIII.D	31	7
Total		127	23

Sumber: Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Bajeng Barat

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini Teknik *proportional random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari jumlah populasi secara *proportional* dan berimbang, terhadap kelas-kelas yang teridentifikasi mengalami perilaku datang terlambat sebagaimana menurut Sugiyono (2016).

Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *proporsional random sampling* dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a) Menentukan kelas VIII sebagai populasi penelitian kemudian menetapkan populasi sebanyak 23 siswa.

b) Menetapkan jumlah sampel per kelas.

Selain itu, penelitian ini dimaksudkan untuk menerapkan teknik *self-management* layanan konseling kelompok, maka pertimbangan ukuran kelompok menjadi perhatian yang mengacu pada pendapat Gladding (1994) jumlah ideal anggota kelompok antara 8 sampai 12 orang masih memungkinkan setiap anggota memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri tanpa perlu membentuk sub kelompok.

Berdasarkan kedua ketentuan tersebut maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang siswa kelas VIII yang memiliki perilaku datang terlambat ke sekolah yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Penyebaran Sampel Penelitian

No	Kelas	Sampel Penelitian
1.	VIII.A	3
2.	VIII.B	3
3.	VIII.C	3
4.	VIII.D	3
Total		12

Sumber : Teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Berikut adalah prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Skala Perilaku Terlambat

Dalam penelitian ini, pengukuran menggunakan metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner/angket model skala *likert* yang diberikan langsung kepada masing-masing responden yakni 12 orang siswa yang untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah siswa kelas VIII pada SMP Negeri 2 Bajeng Barat.

Tabel 3.4 Skala Perilaku Terlambat

Alternatif Jawaban	Bobot Penilaian	
	Skor Positif (favorable)	Skor negatif (Unfavorable)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Sumber: Sugiyono (2013)

Adapun kisi-kisi skala likret penelitian ini dibauang berdasarkan teori perilaku terlambat menurut Wilmore (1959) yang kemudian dikutip oleh Prayitno dan Amti (2004) dalam bukunya, serta dikutip oleh Supriyanto (2016), yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket Perilaku Terlambat Siswa

Variabel	Komponen	Indikator	Item		Jumlah	Sumber
			Favorable	Unfavorable		
Kisi-Kisi Angket Perilaku terlambat Siswa	Terlambat Sengaja	Sering tiba di sekolah setelah jam pelajaran di mulai	3,6,9,12,14	1	6	Dikembangkan oleh Peneliti berdasarkan Observasi dan Wawancara
			Memakai waktu istirahat melebihi waktu yang ditentukan	8		
	Terlambat Tidak Sengaja	Jarak antara sekolah dan rumah jauh, Kesulitan kendaraan	15,17	13	3	
			19,21,23			
	Terlambat Tidak Sengaja	Terlalu banyak kegiatan di rumah	24,32	28	3	
			Membantu orang tua	25,31		
	Terlambat Tidak Sengaja	Gangguan kesehatan	30,33	27	3	

2) Teknik Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa.

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Observasi Perilaku Terlambat Siswa

Kegiatan	Instrumen	Butir Item Observasi
Tahap Kegiatan- Penerapan <i>Self Monitoring</i>	Lembar Observasi	1,2,3,4,5,6,7,8, 9
Tahap Kegiatan- Penerapan <i>Self Contracting/</i>		10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18,
Tahap Kegiatan- Penerapan <i>Self Reward</i>		19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
Tahap Kegiatan- <i>Stimulus Control/Self Control</i>		29, 30, 31, 32, 33, 34, 35
Tahap Pengakhiran/ Terminasi		36, 37, 38, 39, 40, 41, 42.

Adapun kriteria untuk penentuan hasil observasi berdasarkan kurva normal yaitu nilai tertinggi 100% dan terendah 0% sehingga diperoleh kriteria berikut:

Tabel 3.7 Kriteria Hasil Observasi

Persentase	Kategori
80-100%	Sangat Tinggi
60-79%	Tinggi
40-59%	Sedang
20-39%	Rendah
0-19%	Sangat Rendah

3.6 Teknik Analisis Data

Sebelum kuesioner dibagikan kepada sampel penelitian ini, terlebih dahulu kuesioner divalidasi oleh dosen dan dilakukan uji coba kepada 30 orang untuk mengetahui validitas dan reabilitasnya serta selanjutnya dilakukan pengujian sebagai berikut.

1. Uji Validitas

Uji validitas instrument penelitian dimaksudkan untuk menguji validitas butir-butir instrument dengan cara menghitung korelasi antara setiap skor butir instrument dengan skor total. Pada penelitian ini guna melakukan pengujian validitas menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Setiap item-item angket dinilai kevalidan yang ditinjau pada nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Itemitem pernyataan kuesioner bisa disebutkan valid apabila r-rating nya adalah nilai *Corrected Item-Total Correlation* > dari r-tabel. Menurut Ghozali (2012), tolak ukur dalam pengambilan keputusan untuk menyatakan valid adalah:

Jika Sig < 0,05 , maka pertanyaan tersebut dikatakan valid.

Jika Sig ≥ 0,05 , maka pertanyaan tersebut dikatakan tidak valid

Dalam penelitian ini analisis validitas dilakukan terhadap instrumen penelitian variabel Perilaku Terlambat Siswa.

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas

Variabel	Komponen	Pernyataan	r Hitung	r Tabel	Keterangan	
Perilaku Terlambat Siswa	Terlambat Sengaja	Y1	0,667	0,361	Valid	
		Y2	0,581	0,361	Valid	
		Y3	0,237	0,361	Tidak Valid	
		Y4	0,578	0,361	Valid	
		Y5	0,581	0,361	Valid	
		Y6	0,381	0,361	Valid	
		Y7	0,587	0,361	Valid	
		Y8	0,407	0,361	Valid	
		Y9	0,742	0,361	Valid	
			Y10	0,581	0,361	Valid
			Y11	0,493	0,361	Valid
			Y12	0,513	0,361	Valid
			Y13	0,571	0,361	Valid
			Y14	0,623	0,361	Valid
			Y15	0,578	0,361	Valid
			Y16	0,523	0,361	Valid
			Y17	0,403	0,361	Valid
			Y18	0,492	0,361	Valid
		Terlambat Tidak Sengaja		Y19	0,668	0,361
			Y20	0,581	0,361	Valid
			Y21	0,567	0,361	Valid
			Y22	0,742	0,361	Valid
			Y23	0,607	0,361	Valid
			Y24	0,590	0,361	Valid
			Y25	0,439	0,361	Valid
			Y26	0,590	0,361	Valid
			Y27	0,581	0,361	Valid
			Y28	0,559	0,361	Valid
			Y29	0,524	0,361	Valid
			Y30	0,593	0,361	Valid
			Y31	0,239	0,361	Tidak Valid
			Y32	0,492	0,361	Valid
		Y33	0,286	0,361	Tidak Valid	

Sumber: Olah data SPSS 25, 2023

Berdasarkan analisis tabel 4.1 di atas menjelaskan item pertanyaan Perilaku Terlambat Siswa sebanyak 33 pertanyaan yang terdiri dari 18 komponen perilaku terlambat sengaja dan 15 komponen perilaku terlambat tidak sengaja. Di mana terdapat 3 item pertanyaan yang tidak valid karena

nilai r hitungnya < 0,361. Selebihnya hasil nilai pearson correlation > r tabel 0,361 sehingga item pertanyaan dinyatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal ketika jawaban responden terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Maka semakin tinggi tingkat reliabilitas suatu alat pengukur maka semakin stabil pula alat pengukur tersebut.

Dalam SPSS diberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik Cronbach Alpha (α), suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Conbarch Alpha > 0,60 (Ghozali, 2012).

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.911	30

Sumber: Olah data SPSS 25, 2023

Terlambat Siswa sebesar 0,911. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pertanyaan dalam kuesioner ini reliabel karena memiliki nilai Cronbach's Alpha (α) > 0.

3. Analisis Statistik Deskriptif

Teknik analisis statistik deskriptif adalah teknik data yang bertujuan untuk mendeskripsikan kedua variable dengan menggunakan analisis presentase dan rata-rata (mean), dengan rumus presentase sebagai berikut:

$$P \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

f = Frekuensi jawaban responden

N = Jumlah responden/sampel

Guna memperoleh gambaran umum tentang siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Bajeng Barat yang memiliki perilaku datang terlambat ke sekolah sebelum dan sesudah perlakuan berupa teknik *self-management*, maka untuk keperluan tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus:

$$M = \frac{\sum Xi}{N}$$

Keterangan:

M = Rata-rata

x = Nilai/harga

N = Jumlah data

4. Analisis Statistik Inferensial

a) Uji Normalitas Data

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui kenormalan data tentang pengaruh teknik *self-*

management dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah siswa pada SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Uji normalitas yang digunakan adalah rumus Chi Kuadrat dengan rumus:

$$X_h^2 = \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

X = Harga Chi Kuadrat

F_o = Frekuensi yang diobservasi

F_h = Frekuensi yang diharapkan (Sugiyono, 2019).

Kriteria pengujian ini dilakukan dengan membandingkan harga Chi Kuadrat hitung dengan harga tabel. Bila harga Chi Kuadrat hitung lebih kecil atau sama dengan Chi Kuadrat (H_h² ≤ X²), maka distribusi dinyatakan normal, dan apabila lebih besar (≤) dinyatakan tidak normal.

b) Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians dilakukan untuk mengetahui apakah kedua sampel yang diambil memiliki varians homogen atau tidak. Uji homogenitas varians dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan bantuan program SPSS versi 21.

Adapun pedoman pengambilan keputusan mengenai uji homogenitas adalah jika level signifiansi > 5%, maka data tersebut homogen dan jika level signifiansi < 5%, maka data tersebut tidak homogen.

Dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan eksperimen, membandingkan nilai rata-rata kelompok sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan, dan membandingkan nilai rata-rata kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

1) Uji independent samples *t-test* digunakan untuk menganalisis perbedaan rata-rata kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Adapun hipotesis statistik penelitian ini adalah:

- a. H₀ : Tidak terdapat perbedaan nilai gainscore perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat yang diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut.
- b. H₁ : Terdapat perbedaan nilai gainscore perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat yang diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut.

2) Pengambilan keputusan:

- a. Jika probabilitas ≥ 0,05 maka H₀ tidak dapat ditolak rerata adalah sama.

- b. Jika probabilitas ≤ 0,05 maka H₀ ditolak artinya rerata berbeda.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

1. Gambaran tingkat perilaku terlambat pada siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat

- a. Perilaku terlambat pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum intervensi (*Pre-Test*)

Tabel 4.1 Data *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Statistics	
		Pre Test Eksperimen	Pre Test Kontrol
N	Valid	12	11
	Missing	0	0
Mean		119,17	111,70
Median		125,00	112,50
Std. Deviation		15,326	10,874
Variance		234,879	118,233
Range		41	34
Minimum		90	90
Maximum		131	124

Sebelum penerapan teknik *self-management*, dilakukan pengukuran menggunakan *Pre-Test* pada kelompok siswa kelas eksperimen. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa rata-rata skor *Pre-Test* adalah 119,17. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum penerapan teknik *self-management*, siswa dalam kelompok tersebut cenderung memiliki perilaku datang terlambat ke sekolah. Selain itu, median skor *Pre-Test* sebesar 125,00 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki skor di atas dan di bawah angka tersebut. Standar deviasi yang relatif tinggi sebesar 15,326 mengindikasikan adanya variasi yang signifikan dalam skor *Pre-Test*, menunjukkan perbedaan perilaku terlambat antara siswa. Rentang data *Pre-Test* sebesar 41 menunjukkan perbedaan antara skor terendah (90) dan skor tertinggi (131), menggambarkan variasi yang cukup besar dalam perilaku datang terlambat sebelum perlakuan *self-management*.

Pada kelompok kontrol, yang tidak mendapatkan perlakuan seperti *self-management*, dilakukan pengukuran menggunakan *Pre-Test* untuk mengamati perilaku terlambat siswa sebelum perlakuan diberikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *Pre-Test* Kontrol adalah 111,70. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa dalam kelompok kontrol cenderung memiliki perilaku datang terlambat ke sekolah dengan skor rata-rata yang relatif rendah sebelum adanya perlakuan apa pun. Median skor *Pre-Test* Kontrol sebesar 112,50 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki skor di atas dan di bawah angka tersebut. Standar deviasi yang relatif tinggi sebesar 10,874 mengindikasikan adanya variasi

yang signifikan dalam skor *Pre-Test* Kontrol, menunjukkan perbedaan dalam perilaku terlambat antara siswa dalam kelompok kontrol. Rentang data *Pre-Test* Kontrol sebesar 34 menunjukkan perbedaan antara skor terendah (90) dan skor tertinggi (124), menggambarkan variasi yang cukup besar dalam perilaku datang terlambat pada kelompok kontrol sebelum adanya perlakuan atau intervensi.

Dengan demikian, hasil analisis statistik deskriptif dari *Pre-Test* pada kelompok siswa kelas eksperimen dan kontrol menunjukkan perbedaan rata-rata skor yang tidak begitu signifikan berbeda sebelum perlakuan *self-management* menunjukkan efektivitas dari teknik tersebut dalam mengurangi perilaku terlambat siswa.

b. Perilaku terlambat pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi (*Post-Test*)

Tabel 4.2 Data *post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Statistics	
		Post Test Eksperimen	Post Test Kontrol
N	Valid	12	11
	Missing	0	0
Mean		152,92	114,60
Median		154,50	115,50
Std. Deviation		5,869	8,168
Variance		34,447	66,711
Range		21	28
Minimum		138	98
Maximum		159	126

Setelah penerapan teknik *self-management*, dilakukan pengukuran menggunakan *Post-Test* pada kelompok siswa kelas eksperimen. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *Post-Test* meningkat menjadi 152,92. Hal ini menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik *self-management*, siswa dalam kelompok tersebut mengalami perbaikan dalam perilaku datang terlambat ke sekolah dengan peningkatan skor rata-rata yang signifikan. Median skor *Post-Test* sebesar 154,50 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki skor di atas dan di bawah angka tersebut setelah perlakuan *self-management*. Standar deviasi yang relatif rendah sebesar 5,869 menunjukkan bahwa skor *Post-Test* cenderung lebih homogen dibandingkan dengan skor *Pre-Test*, mengindikasikan pengurangan variasi dalam perilaku datang terlambat setelah perlakuan *self-management*. Rentang data *Post-Test* sebesar 21 menunjukkan perbedaan antara skor terendah (138) dan skor tertinggi (159), yang menggambarkan variasi perilaku datang terlambat yang lebih terkendali setelah perlakuan *self-management*.

Setelah mengamati kelompok kontrol tanpa adanya perlakuan atau intervensi seperti *self-*

management, dilakukan pengukuran menggunakan *Post-Test* untuk melihat apakah ada perubahan dalam perilaku terlambat siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor *Post-Test* Kontrol adalah 114,60. Meskipun tidak ada perlakuan atau intervensi, terdapat sedikit peningkatan rata-rata skor perilaku terlambat pada kelompok kontrol. Median skor *Post-Test* Kontrol sebesar 115,50 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki skor di atas dan di bawah angka tersebut setelah melewati periode pengamatan. Standar deviasi yang relatif rendah sebesar 8,168 menunjukkan bahwa skor *Post-Test* Kontrol cenderung lebih homogen dibandingkan dengan skor *Pre-Test* Kontrol, meskipun variasi tersebut tetap ada. Rentang data *Post-Test* Kontrol sebesar 28 menunjukkan perbedaan antara skor terendah (98) dan skor tertinggi (126), yang menggambarkan variasi dalam perilaku datang terlambat yang masih ada meskipun tidak ada perlakuan khusus. Dengan demikian, perubahan yang terjadi dalam perilaku terlambat pada kelompok kontrol mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain selain perlakuan *self-management* yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

c. Deskripsi Data

Tabel 4.3 Tingkat Perilaku Terlambat Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

No	Skor	Kriteria	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
			Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
1	132 - 165	Sangat Rendah	0	12	0	0
2	99 - 131	Rendah	3	0	2	4
3	66 - 98	Tinggi	9	0	9	7
4	33 - 65	Sangat Tinggi	0	0	0	0

Sumber: (Olah Data SPSS, 2023)

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang perilaku terlambat pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Bajeng Barat untuk kelompok eksperimen. Pada saat pretest, terdapat 9 responden atau 75% responden berada pada kategori tinggi dengan interval 66 - 98, dan 3 responden atau 25% pada kategori tinggi dengan interval 99 - 131, dan 0 responden pada kategori sangat rendah, dan sangat tinggi. Dengan demikian gambaran awal siswa VIII di SMP Negeri 2 Bajeng Barat memiliki tingkat perilaku datang terlambat yang tinggi ditandai dengan sering tiba di sekolah setelah jam pelajaran di mulai, memakai waktu istirahat melebihi waktu yang ditentukan dan sengaja melambat-lambatkan diri masuk kelas meskipun tahu jam pelajaran sudah dimulai.

Setelah dilakukan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, hasil post-test menunjukkan tingkat perilaku terlambat

siswa mengalami penurunan. Secara keseluruhan yaitu 12 responden mengalami perubahan perilaku, di mana perilaku terlambat turun pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 132 - 165. Tingkat perubahan perilaku terlambat siswa pada kelompok eksperimen ditandai dengan siswa mulai hadir lebih tepat waktu dan mematuhi jadwal atau aturan yang telah ditetapkan, siswa mulai menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk menggunakan waktu dengan lebih efektif, terlihat dari hasil pengisian lembar monitoring siswa tersebut telah lebih banyak menghabiskan waktunya dengan belajar dan kegiatan lain yang lebih produktif. Dari data ini membuktikan bahwa responden dominan berada pada kategori sangat rendah setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self-management* sebanyak tujuh kali pertemuan. Data tersebut menunjukkan terjadi penurunan tingkat perilaku terlambat pada siswa setelah perlakuan/ *treatment*.

2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self-management*

Pelaksanaan pemberian teknik *self-management* kepada kelompok eksperimen dalam penelitian ini dilakukan melalui tujuh kali pertemuan, mulai dari *Pre-Test* hingga *Post-Test*.

a. Persiapan

Kegiatan pada tahap ini meliputi penyusunan scenario pelaksanaan kegiatan dan Rencana Pembelajaran (RPL), menentukan waktu pelaksanaan yang telah disepakati dengan guru pembimbing, menata *setting* pertemuan, dan mempersiapkan rancangan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Setelah persiapan dilakukan, pelaksanaan kegiatan dimulai pada tanggal 12 Juni 2023 hingga 24 Juni 2023. Peneliti membawa surat rekomendasi ke sekolah dan Guru BK memperkenalkan peneliti kepada siswa. Maksud dan tujuan kedatangan peneliti dijelaskan kepada siswa, dan proses administrasi yang berlaku di sekolah diselesaikan sebelum pelaksanaan penelitian.

1) *Beginning Stage*/Tahap Pembentukan Kelompok

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk konseling menggunakan teknik *self-management*. Pertemuan pertama, yang merupakan tahap pembentukan kelompok, dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2023 di ruang kelas SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Pada tahap ini, terjadi interaksi antara konselor dan responden untuk memperkenalkan diri, membentuk

hubungan yang hangat, serta menjelaskan tujuan dan asas-asas konseling.

2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan dilakukan setelah pembentukan kelompok, di mana pemimpin kelompok menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya yaitu *treatment* menggunakan teknik *self-management*. Pada tahap ini juga dilakukan kegiatan *ice breaking* untuk menciptakan suasana yang ceria dan mengakrabkan hubungan antar anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok dan membahas suasana yang terjadi dalam kelompok konseling.

Dalam pelaksanaan teknik *self-management*, siswa diberdayakan untuk mengelola perilaku terlambat datang ke sekolah dengan strategi yang mereka pilih dan atur sendiri. Pertemuan kelompok dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan kesan-kesan dan memberikan umpan balik satu sama lain. Jadwal pertemuan selanjutnya dibahas dan setiap pertemuan ditutup dengan harapan adanya perubahan perilaku terlambat datang ke sekolah.

Dengan demikian, pelaksanaan teknik *self-management* memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Proses ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan diri dalam mengelola perilaku mereka sendiri, dengan harapan dapat mengurangi perilaku terlambat dan meningkatkan kehadiran tepat waktu di sekolah.

3) Tahap Pelaksanaan *Treatment* (Identifikasi Masalah dan *Self Monitoring*)

Pada pertemuan kedua, yang dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 21 Juni 2023, pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan yaitu mengevaluasi pertemuan sebelumnya dan melakukan penyegaran mengenai kegiatan sebelumnya. Anggota kelompok diminta untuk menyampaikan refleksi mengenai pertemuan sebelumnya, sehingga pemimpin kelompok dapat mengetahui sejauh mana kesungguhan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan konseling dan pengalaman belajar yang diperoleh dari pertemuan sebelumnya.

Selanjutnya, anggota kelompok diperkenalkan pada kegiatan identifikasi masalah dan *self monitoring* terkait dengan perilaku terlambat datang ke sekolah. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan tentang

masalah tersebut, karakteristik perilaku terlambat datang ke sekolah, serta dampak yang ditimbulkan jika perilaku tersebut tidak diatasi. Anggota kelompok kemudian mengidentifikasi masalah yang mereka alami dan memulai proses *self monitoring* dengan mencatat jadwal kegiatan harian dan mencatat perilaku terlambat datang ke sekolah. Diskusi mengenai layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* juga dilakukan.

4) Pemberian *Self Contracting*

Pada pertemuan ketiga, yang dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 23 Juni 2023, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melihat kembali jadwal yang telah mereka buat pada pertemuan pertama dan membahas masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya. Peneliti memberikan masukan kepada anggota kelompok untuk membuat manajemen waktu yang bertujuan untuk mengontrol kegiatan sehari-hari dengan komitmen dan tanggung jawab. Anggota kelompok diminta untuk membuat kontrak perilaku atau *self contracting* yang berisi perilaku yang ingin diubah terkait dengan perilaku terlambat datang ke sekolah. Kontrak tersebut harus dipatuhi oleh anggota kelompok untuk mencapai tujuan mengurangi perilaku terlambat datang ke sekolah.

5) Pemberian *Self Reward*

Pada pertemuan keempat, yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 13 Juli 2023, pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan salam dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok menanyakan kemajuan anggota kelompok dalam mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun sebelumnya. Diskusi mengenai masalah yang dihadapi dalam menjalankan manajemen waktu juga dilakukan. Pemimpin kelompok memberikan masukan agar anggota kelompok memberikan *reward* kepada diri sendiri sebagai bentuk penghargaan ketika berhasil menghindari perilaku terlambat datang ke sekolah. Jika anggota kelompok tidak dapat menghindari perilaku tersebut, maka anggota kelompok dapat memberikan *punishment* kepada diri sendiri. Tujuan dari pemberian *reward* dan *punishment* ini adalah untuk memotivasi anggota kelompok agar tetap berkomitmen dalam mengubah perilaku terlambat datang ke sekolah.

6) Pemberian *Stimulus Control/Self Control*

Pada pertemuan kelima, yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 17 Juli 2023, pemimpin

kelompok membuka kegiatan dengan memberikan salam dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengevaluasi kemajuan anggota kelompok dalam mematuhi kontrak atau perjanjian diri yang telah disusun. Anggota kelompok diminta untuk mengidentifikasi stimulus yang dapat menyebabkan perilaku terlambat datang ke sekolah muncul kembali. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai *self control* dan mengarahkan anggota kelompok untuk menulis daftar rangsangan yang menjadi penghambat dan tindakan yang harus dilakukan untuk mengontrol diri (lembar *Self Control*). Diskusi mengenai upaya mengontrol stimulus dan pengembangan *self control* dilakukan agar anggota kelompok dapat menghilangkan perilaku terlambat datang ke sekolah.

7) Tahap Terminasi/Pengakhiran

Pada pertemuan terakhir, yang dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 24 Juli 2023, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengungkapkan pendapat dan pengalaman mereka dalam menjalankan manajemen waktu selama proses konseling. Skala perilaku terlambat yang diisi oleh anggota kelompok juga dikumpulkan. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih atas partisipasi anggota kelompok dan meminta maaf jika ada kata atau tindakan yang tidak berkenan. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan memberikan salam.

Berikut hasil pengamatan dari olah data lembar observasi kegiatan teknik *self-management* untuk menurunkan perilaku terlambat siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat.

Tabel 4.4 Keterlaksanaan Kegiatan di Kelas Eksperimen

Pertemuan	Persentase	Keterangan
1	-	<i>Pre-Test</i>
2	59%	Perlakuan
3	74%	Perlakuan
4	80%	Perlakuan
5	87%	Perlakuan
6	91%	Perlakuan
7	-	<i>Post-Test</i>

Tabel di atas menunjukkan bahwa persentase keterlaksanaan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku terlambat siswa di setiap pertemuan mengalami peningkatan. Adapun pada pertemuan pertama di akhir pembelajaran dilakukan pengambilan data pre-test sebelum diterapkan perlakuan pada pertemuan selanjutnya. Skor keterlaksanaan treatment *self-management* pada

pertemuan kedua dengan skor 59% yang dikategorikan “sedang”. Skor ini dianggap wajar karena konselor masih dalam masa adaptasi sehingga pada pertemuan kedua masih menyesuaikan dengan kondisi setiap anggota kelompok. Pada pertemuan ketiga peningkatan skor keterlaksanaan kegiatan konselor menjadi 74% menunjukkan pelaksanaan oleh konselor berada pada kategori “tinggi” begitupun pada pertemuan keempat dengan skor 80% dan pertemuan kelima 87%, serta pertemuan keenam 91% menandakan rata-rata kemajuan pada nilai keterlaksanaan hingga kategori “sangat tinggi”.

Setelah dilakukan observasi terhadap kegiatan guru dalam penerapan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku terlambat siswa ke sekolah, terlihat adanya perubahan positif yang signifikan. Siswa tampak lebih mampu mengidentifikasi dan menetapkan tujuan mereka sendiri terkait waktu kedatangan ke sekolah. Mereka menunjukkan peningkatan dalam ketaatan terhadap jadwal yang telah mereka susun, serta lebih terlibat dalam pengelolaan waktu mereka secara mandiri. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan pemecahan masalah terkait waktu dan menjadi lebih terampil dalam merencanakan dan mengorganisir aktivitas mereka. Hasil observasi juga mencerminkan peningkatan dalam evaluasi diri siswa terkait pencapaian tujuan waktu mereka. Yang lebih penting, perilaku terlambat siswa mengalami penurunan yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* telah memberikan dampak positif dalam mengubah perilaku terlambat siswa menuju kedisiplinan yang lebih baik dalam waktu tiba di sekolah.

Pengamatan terhadap kelas kontrol juga dilakukan, di mana siswa tidak menerima *treatment* berupa teknik *self-management* untuk membandingkan hasilnya. Hasil observasi pada kelas kontrol menunjukkan bahwa siswa cenderung mempertahankan perilaku terlambat mereka. Mereka mungkin belum menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola waktu atau keteraturan kedatangan ke sekolah. Dalam hal ini, perbedaan antara dua kelompok siswa ini dapat memberikan indikasi kuat bahwa penerapan teknik *self-management* memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengurangi perilaku terlambat siswa di kelas yang mendapat *treatment* tersebut.

3. Pengaruh Penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku terlambat siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Penerapan teknik *self-management* untuk menurunkan perilaku terlambat siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat”. Dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui eksperimen dengan uji statistik independent *t-test*, sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi :

- H0 : Tidak terdapat perbedaan perilaku datang terlambat siswa pada kelas eksperimen-kontrol
- H1 : Terdapat perbedaan peningkatan perilaku datang terlambat siswa pada kelas eksperimen-kontrol

Tabel 4.3 Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen

No.	Kelas Eksperimen				Kategori
	Pre-Test	Post-Test	Gain	N-Gain Skor	
1	123	155	32	0,762	Tinggi
2	129	156	27	0,750	Tinggi
3	95	154	59	0,843	Tinggi
4	128	156	28	0,757	Tinggi
5	125	157	32	0,800	Tinggi
6	125	152	27	0,675	Sedang
7	131	153	22	0,647	Sedang
8	124	146	22	0,537	Sedang
9	90	151	61	0,813	Tinggi
10	98	138	40	0,597	Sedang
11	131	159	28	0,824	Tinggi
12	131	158	27	0,794	Tinggi
Mean	119,167	152,917		0,733	Tinggi

Rata-rata skor pre-test untuk kelas eksperimen adalah 119,166, sedangkan rata-rata skor post-test adalah 152,916. Gain rata-rata adalah 0,733, yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* memberikan pengaruh positif dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat.

Tabel 4.4 Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol

No.	Kelas Kontrol				Kategori
	Pre-Kontrol	Post-Kontrol	Gain	N-Gain Skor	
1	121	117	-4	-0,091	Rendah
2	124	126	2	0,049	Rendah
3	112	112	0	0,000	Rendah
4	124	123	-1	-0,024	Rendah
5	113	120	7	0,135	Rendah
6	111	113	2	0,037	Rendah
7	116	117	1	0,020	Rendah
8	107	114	7	0,121	Rendah
9	90	98	8	0,107	Rendah
10	99	106	7	0,106	Rendah
Mean	111,7	114,6		0,046	Rendah

Rata-rata skor pre-test kontrol untuk kelas kontrol adalah 111,7, sedangkan rata-rata skor post-test kontrol adalah 114,6. Gain rata-rata adalah 0,046, yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kelas kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan dalam mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat.

Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis Independent Samples T Test

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
Perilaku	Equal variances assumed	10,010	,004	-7,124	22	,000	-33,750	4,737	-43,575	-23,925
Terlambat	Equal variances not assumed			-7,124	14,159	,000	-33,750	4,737	-43,900	-23,600

Berdasarkan output hasil uji t, diperoleh nilai nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, H₀ ditolak dan H₁ diterima yang berarti terdapat perbedaan nilai gainscore perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat yang diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rerata gainscore perilaku terlambat datang ke sekolah pada siswa kelas eksperimen adalah 0,733 dan pada kelas kontrol 0,046. Hal ini menunjukkan bahwa pertambahan nilai perilaku terlambat datang ke sekolah siswa yang mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *self-management* lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan terhadap menurunkan perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat.

4.2 Pembahasan

1. Gambaran Perilaku Datang Terlambat Ke Sekolah Siswa SMP Negeri 2 Bajeng Barat Sebelum Penerapan dan Sesudah Penerapan Teknik *Self-management*

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa gambaran awal siswa VIII di SMP Negeri 2 Bajeng Barat memiliki tingkat perilaku datang terlambat yang tinggi ditandai dengan sering tiba di sekolah setelah jam pelajaran di mulai, memakai waktu istirahat melebihi waktu yang ditentukan dan sengaja melambat-lambatkan diri masuk kelas meskipun tahu jam pelajaran sudah dimulai.

Maile & Olowoyo (2017) mengungkapkan bahwa keterlambatan sekolah bagaikan seperti kanker yang dapat menghambat pengembangan dan pencapaian tujuan akademik siswa. Ada kecenderungan siswa yang sering terlambat mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan menguasai rutinitas yang ditandai dengan ditemukan siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat sering tiba di

sekolah setelah jam pelajaran di mulai, memakai waktu istirahat melebihi waktu yang ditentukan, serta sengaja melambat-lambatkan diri masuk kelas meskipun tahu jam pelajaran sudah dimulai.

Perilaku tersebut dapat mencerminkan kurangnya tanggung jawab dan keseriusan siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat dalam menjalani kewajiban sekolah, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial dan kedisiplinan siswa di masa depan. Menurut Supriyanto (2013) pelanggaran yang dilakukan siswa dengan terlambat datang ke sekolah dapat menghambat proses pembelajaran.

Suatu layanan yang diterapkan kepada siswa dengan kebiasaan sering terlambat datang di sekolah SMP Negeri 2 Bajeng Barat adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Konseling kelompok memungkinkan para siswa untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung dalam usaha mengatasi kebiasaan datang terlambat.

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri dan setiap perilaku yang salah dapat di ubah melalui konseling behavior menggunakan teknik *self-management*. Penelitian yang dilakukan oleh Kholiyati (2021) bahwa upaya mengatasi keterlambatan masuk kelas sudah berkurang dari 40% menjadi 30% melalui konseling Behavior menggunakan teknik *self-management*.

Dengan demikian, hasil analisis statistik deskriptif dari *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok siswa kelas eksperimen menunjukkan tingkat perilaku terlambat siswa mengalami penurunan dengan kategori sangat rendah. Tingkat perubahan perilaku terlambat siswa pada kelompok eksperimen ditandai dengan siswa mulai hadir lebih tepat waktu dan mematuhi jadwal atau aturan yang telah ditetapkan. Sementara pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan dalam perilaku datang terlambat dari *Pre-Test* dan *Post-Test* tetapi masih menggambarkan variasi dalam perilaku datang terlambat yang tinggi. Dengan demikian, perubahan yang terjadi dalam perilaku terlambat pada kelompok kontrol mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain selain penerapan teknik *self-management* yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Astuti dan Lestari (2020) bahwa terdapat perubahan perilaku yang ditandai dengan menurunnya perilaku terlambat siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan teknik *self-management*. Penelitian ini

menegaskan kembali bahwa penerapan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah.

2. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self-management* Untuk Menurunkan Tingkat Perilaku Datang Terlambat Siswa

Pendekatan Behaviorisme dengan teknik *self-management* digunakan pada penelitian ini untuk mengurangi perilaku datang terlambat siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Pendekatan Behaviorisme atau sering disebut juga pendekatan tingkah laku menitikberatkan pada aspek kognitif individu dengan beragam teknik, fokus dalam membantu menentukan langkah yang tepat dalam mengubah perilaku seseorang (Walker & Shea, 2011).

Penerapan teknik *self-management* pada siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat yang sering datang terlambat merupakan pendekatan yang berfokus pada memberdayakan siswa untuk mengelola perilaku mereka sendiri dengan lebih efektif. Penerapan teknik *self-management* dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yang perlu diperhatikan diantaranya; 1) Tahap monitor diri atau observasi diri, 2) tahap evaluasi dan ke 3) tahap penguatan, adapun langkah-langkah pemberian teknik *self-management*.

Hasil penelitian menunjukkan persentase keterlaksanaan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku terlambat siswa di setiap pertemuan mengalami peningkatan. Adapun pada pertemuan pertama di akhir pembelajaran dilakukan pengambilan data pre-test sebelum diterapkan perlakuan pada pertemuan selanjutnya. Skor keterlaksanaan treatment *self-management* pada pertemuan kedua dengan skor 59% yang dikategorikan "sedang". Pada pertemuan ketiga peningkatan skor keterlaksanaan kegiatan konselor menjadi 74% menunjukkan pelaksanaan oleh konselor berada pada kategori "tinggi" begitupun pada pertemuan keempat dengan skor 80% dan pertemuan kelima 87%, serta pertemuan keenam 91% menandakan rata-rata kemajuan pada nilai keterlaksanaan hingga kategori "sangat tinggi".

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan, pada penelitian ini tahapan persiapan dilakukan secara terstruktur dan sehingga dapat dipastikan bahwa penerapan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku terlambat siswa di SMPN 2 Bajeng Barat berjalan dengan lancar dan efektif sehingga siswa memiliki pemahaman yang kuat tentang tujuan,

rencana tindakan, dan cara mengukur keberhasilan mereka dalam mengatasi masalah perilaku terlambat.

Selanjutnya pada pertemuan pertama yakni tahap pelaksanaan teknik *self-management* dengan konseling kelompok. Peneliti memilih layanan konseling kelompok sebagai layanan untuk membantu menurunkan mengurangi perilaku datang terlambat siswa karena melalui layanan konseling kelompok kepribadian manusia dapat berkembang secara optimal. Sejalan dengan penelitian Prayogo dan Prasetiawan (2022) mengutarakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan.

Konseling kelompok muncul sebagai metode yang sangat relevan dalam mengatasi perilaku terlambat siswa karena menyediakan lingkungan yang mendukung pertukaran pengalaman, belajar dari teman sebaya, dan membangun dukungan sosial. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa dapat merasa lebih terlibat dan terhubung dengan orang lain yang menghadapi tantangan serupa.

Penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku terlambat siswa di SMPN 2 Bajeng Barat melibatkan serangkaian langkah yang terarah melalui 4 tahapan yakni 1) Tahap Pembentukan, 2) Tahap Peralihan, 3) Tahap Kegiatan, meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), *self reward*, penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), 4) Tahap pengakhiran (Prayitno, dalam Sukma, 2018). Langkah-langkah yang terstruktur dan progresif diterapkan untuk membantu siswa meraih perubahan positif dalam kehadiran mereka.

Lebih lanjut, pada pertemuan pertama yakni pada tahap pembentukan kelompok dan peralihan. Tahapan pembentukan kelompok ini melibatkan langkah-langkah penting yang membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi kelompok dalam mencapai tujuan mereka. Siswa-siswa ini ditempatkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan kemudian meminta siswa untuk mengisi lembar angket. Setelah itu konseli mempersiapkan anggota kelompok eksperimen tentang apa yang diharapkan selama sesi konseling, termasuk tujuan konseling, struktur kelompok, dan peran masing-masing anggota.

Pada tahap ini juga disampaikan rencana tindakan awal yang akan dijalankan selama konseling

mencakup pendekatan yang akan digunakan, teknik konseling yang akan diterapkan, serta langkah-langkah yang akan diambil untuk mengatasi perilaku terlambat.

Pada pertemuan kedua yakni tahap *self monitoring* yang melibatkan orientasi dan pembukaan kelompok. Konselor memperkenalkan tujuan konseling kelompok serta menjelaskan pentingnya partisipasi aktif dari setiap anggota. Siswa-siswa juga diberi kesempatan untuk saling mengenal dan membangun rasa kebersamaan dalam kelompok. Mereka diberikan pemahaman tentang pentingnya mengatur diri sendiri, merencanakan langkah-langkah konkret, dan memantau perkembangan untuk mencapai tujuan.

Siswa-siswa diajak untuk merenung tentang perilaku terlambat mereka, mengidentifikasi faktor penyebabnya, dan merencanakan tindakan-tindakan khusus untuk menghindari perilaku tersebut. Mereka juga belajar mengenali potensi hambatan dan cara mengatasi godaangodaan yang mungkin muncul.

Pada pertemuan ketiga yakni tahap pemantauan Diri (*Self-Monitoring*) di mana siswa-siswa diajak untuk mencatat perilaku terlambat mereka secara objektif. Hal ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan untuk memantau dan mengelola perilaku terlambat ke sekolah mereka sendiri. Siswa diberi kesempatan untuk menjelajahi akar penyebab perilaku terlambat ke sekolah secara lebih mendalam melalui diskusi dan refleksi agar siswa dapat memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut, seperti rutinitas pagi, hambatan psikologis, atau masalah personal lainnya.

Pada tahap ini, siswa juga diajak merumuskan tujuan spesifik terkait perilaku terlambat ke sekolah yang ingin mereka ubah. Mereka juga mengembangkan rencana tindakan konkret untuk mengatasi situasi yang mungkin memicu perilaku tersebut dan mengisinya pada lembar monitoring diri.

Pada pertemuan keempat yakni pelaksanaan tahap kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), hal ini dimaksudkan agar konseling kelompok memiliki tujuan yang spesifik untuk mengarahkan anggota kelompok dalam merumuskan komitmen mereka sendiri untuk mengatasi perilaku terlambat ke sekolah. Kegiatan siswa pada tahap ini merumuskan komitmen pribadi mereka untuk mengubah perilaku terlambat ke sekolah dalam bentuk kontrak tertulis, mereka menetapkan tujuan

spesifik yang ingin dicapai dan komitmen untuk mengambil tindakan yang diperlukan. Siswa didorong agar berkomitmen untuk mematuhi rencana tindakan datang tepat waktu ke sekolah yang telah disepakati dan memberikan konsekuensi positif atau negatif berdasarkan pencapaian atau ketidakpencapaian tujuan.

Pada tahap kelima yakni pelaksanaan tahap *self reward* yakni kegiatan untuk memberikan insentif positif kepada siswa sebagai penghargaan atas usaha mereka dalam mencegah perilaku terlambat ke sekolah. Pada pertemuan ini, siswa-siswa memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri, seperti waktu luang ekstra atau aktivitas yang disukai dan membeli barang yang disukai. Selain itu, kegiatan pada pertemuan ini konselor memberikan motivasi kepada siswa agar tetap mematuhi konsekuensi-konsekuensi yang telah disusun selama pertemuan konseling kelompok ini.

Pada pertemuan keenam yaitu tahap *stimulus control*, kegiatan pada tahapan ini dimaksudkan membantu siswa mengidentifikasi dan mengelola langkah-langkah konkret yang dapat mereka ambil untuk mengendalikan faktor lingkungan yang memengaruhi perilaku terlambat misalnya melibatkan perubahan rutinitas tidur, menyiapkan perlengkapan sekolah sebelum tidur, atau mengurangi distraksi pagi. Siswa juga diajak mengkonsolidasikan perubahan yang telah dicapai dalam mencegah perilaku terlambat ke sekolah yakni berupa kegiatan refleksi terhadap kemajuan yang telah dicapai dan pengenalan kepada siswa tentang bagaimana mereka berhasil mengatasi tantangan mereka.

Kemudian pada pertemuan ketujuh yakni pada tahap pengakhiran, siswa diberi kesempatan untuk memantapkan keterampilan yang telah mereka kembangkan selama proses konseling dan mengepresiasi atas usaha dan dedikasi mereka dalam mengatasi perilaku terlambat. Selain itu, siswa mengisi lembar angket tentang perilaku datang terlambat siswa setelah penerapan teknik *selfmanagement* melalui konseling kelompok.

Secara keseluruhan, langkah-langkah penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* di SMPN 2 Bajeng Barat membantu siswa-siswa dalam merancang, menerapkan, dan memantau rencana tindakan untuk mengatasi perilaku terlambat, sebagaimana hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* telah memberikan dampak positif dalam mengubah

perilaku terlambat siswa menuju kedisiplinan yang lebih baik dalam waktu tiba di sekolah.

Adapun hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Asmara (2021) mengatakan bahwa teknik *self-management* terbukti secara ilmiah memberikan dampak dan perubahan yang signifikan terhadap peningkatan tanggung jawab belajar pada siswa di setiap tahapan siklus. Melalui kegiatan mengelola diri dalam layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* dan juga dengan memanfaatkan dinamika kelompok akan dapat memfasilitasi siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola diri, bergaul dengan teman dalam satu kelompok, bertukar pendapat, ide, gagasan, lebih mudah untuk menguraikan persoalan yang dihadapinya dan cara mengatasinya.

3. Pengaruh Penerapan Teknik *Self-management* Untuk Mengatasi Perilaku Datang Terlambat Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai gainscore perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat yang diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dengan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut. Pada penelitian ini, pelaksanaan sesi konseling pada kelompok eksperimen mengarahkan siswa belajar tentang pentingnya disiplin waktu dan dampak negatif dari keterlambatan terhadap kinerja akademis dan kehidupan sehari-hari.

Melalui penerapan *self-management*, siswa kelompok eksperimen diajarkan untuk mengidentifikasi pola datang terlambat mereka, mengenali penyebabnya, dan mengembangkan strategi pencegahan yang tepat. Konselor memberikan panduan praktis dan dukungan yang berkelanjutan untuk membantu siswa mengembangkan kebiasaan datang tepat waktu yang lebih positif dan berdampak baik pada perkembangan pribadi serta prestasi akademis mereka.

Setelah menerapkan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku datang terlambat, siswa di kelas eksperimen mengalami perubahan yang signifikan dalam perilaku datang terlambat datang ke sekolah pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat, sebagaimana hasil analisis deskriptif, yang menunjukkan bahwa pertambahan nilai perilaku terlambat datang ke sekolah siswa yang mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *self-management* lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat. Penelitian oleh Astuti dan Lestari (2020) bahwa terdapat perubahan perilaku yang ditandai dengan menurunnya perilaku terlambat siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan teknik *self-management*. Penelitian ini menegaskan kembali bahwa penerapan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah.

Penerapan teknik *self-management* yang konsisten dan dukungan dari guru serta konselor membuat siswa di SMP Negeri 2 Bajeng Barat secara bertahap mengatasi kebiasaan datang terlambat dan meningkatkan kedisiplinan serta tanggung jawab pribadi mereka. Lebih lanjut, mereka menjadi lebih disiplin dan terorganisir dalam mengelola waktu mereka menghasilkan peningkatan dalam kualitas persiapan pagi mereka. Siswa merasa lebih puas dengan pencapaian mereka dan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam aktivitas sekolah.

Selain itu, siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang berharga, mempersiapkan mereka untuk tantangan yang lebih besar dalam masa depan. Dengan penerapan teknik *self-management*, siswa kelompok eksperimen tidak hanya mengatasi perilaku datang terlambat, tetapi juga akan tumbuh menjadi individu yang lebih terampil, teratur, dan memiliki sikap positif terhadap tanggung jawab mereka dalam menjaga waktu.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti paparkan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran awal siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di SMP Negeri 2 Bajeng Barat memiliki tingkat perilaku datang terlambat yang tinggi ditandai dengan sering tiba di sekolah setelah jam pelajaran di mulai, memakai waktu istirahat melebihi waktu yang ditentukan dan sengaja melambat-lambatkan diri masuk kelas meskipun tahu jam pelajaran sudah dimulai. Setelah penerapan konseling kelompok dengan *self-management*, siswa kelompok eksperimen menunjukkan gambaran penurunan perilaku terlambat mengalami dengan kategori sangat rendah. Tingkat perubahan perilaku terlambat siswa pada kelompok eksperimen ditandai

- dengan siswa mulai hadir lebih tepat waktu dan mematuhi jadwal atau aturan yang telah ditetapkan. Sementara pada kelompok kontrol menunjukkan adanya penurunan dalam perilaku datang terlambat dari tetapi masih menggambarkan variasi perilaku datang terlambat yang tinggi.
2. Penerapan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mengatasi perilaku terlambat siswa di SMPN 2 Bajeng Barat melibatkan serangkaian langkah yang terarah melalui 4 tahapan yakni 1) Tahap Pembentukan, 2) Tahap Peralihan, 3) Tahap Kegiatan, meliputi pemantauan diri (self monitoring), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), self reward, penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control), 4) Tahap pengakhiran. Selama penerapan teknik self-management, siswa menunjukkan keaktifan yang sangat tinggi dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan karena persentase keterlaksanaan teknik self-management dalam mengurangi perilaku terlambat siswa di setiap pertemuan mengalami peningkatan hingga berada pada kategori sangat tinggi.
 3. Terdapat perbedaan nilai gainscore perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat yang diberikan konseling kelompok dengan teknik self-management dengan siswa yang tidak diberikan layanan tersebut sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik selfmanagement berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi perilaku datang terlambat siswa pada siswa VIII SMP Negeri 2 Bajeng Barat.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Akhmad, Sudrajat. (2008). *Perkembangan Kognitif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Amin, Z. N. (2017). *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Dan Contoh Aplikasi Penerapan)*. UNNES, May.
- Asmara, T. (2021). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1), 97–105.
- Astuti, A., D., & Lestari, S., D. (2020). Teknik *Self-management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 54 – 68.
- Baihaq, Akhmad. (2022). Menurunkan Perilaku Siswa Terlambat Masuk Sekolah Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturing Kognitif. *Jurnal Helper*, 37(1), 23 – 31.
- Chasanah, Nur. (2017). Upaya Mengatasi Keterlambatan Siswa Masuk Kelas Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Manajemen Waktu. 4(2), 29-40.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik SelfManagement Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 24-29.
- Gata, W., Grand, G., Fatmasari, R., Baharuddin, B., Patras, Y. E., Hidayat, R., Tohari, S., & Wardhani, N. K. (2019). Prediction of Teachers' Lateness Factors Coming to School Using C4.5, Random Tree, Random Forest Algorithm. 258 (Icream 2018), 161–166.
- Gelfand, M. J., & Jackson, J. C. (2016). From one mind to many: The Emerging Science Of Cultural Norms. *Current Opinion In Psychology*, 8, 175–181.
- Harahap, A., C., P., Syafira, R., & Nasution, S. (2022). Terlambat Sekolah (Studi Kasus pada Anak Pesisir Pantai). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 6552-6558.
- Hikmawati, Fenti. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Press.
- Jawwad, Ahmad Abdul. (2014). *Manajemen Diri*. Bandung: Savei Generation.
- Kholiyati, U. (2021). Upaya Mengatasi Keterlambatan Masuk Kelas Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Media Sosiodrama Siswa Kelas VII Semester 1 SMP Negeri 3 Situbondo Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal IKA : Ikatan Alumni PGSD UNARS*, 9(1), 63-76.
- Kusumah, R., N., Fariyal, Haryadi, H., & Wardah, A. (2022). Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Siswa Yang Terlambat Datang Ke Sekolah Di Smp Negeri 23 Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia.*, 8(3), 1-9.
- Kusumawati, K. T., Saputra, W. N. E., Alhadi, S., & Prasetyawan, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk

- menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 89-102.
- Maile, S., & Olowoyo, M. M. (2017). The Causes of Late Coming among High School Students in Soshanguve, Pretoria, South Africa. *Pedagogical Research*, 2(2), 1– 11.
- Mulyadi. (2015). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Mulyani, A. (2017). Peningkatan Kehadiran Siswa kelas XI Pemasaran 2 Menggunakan Konseling Perorangan Teknik Eklektik. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 167.
- Mulyasa. (2007). *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhidayatullah, D., & Halim, N., A.,R. (2021). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 83-88.
- Pandang, A., & Anas, M. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Depdikbud: Rineka Cipta.
- Prayitno, & Erma, A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: RinekaCipta.
- Prayogo, A., S., & Prasetiawan, H. (2022). Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4),176-184.
- Sardiman. (2001). *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D., K. (2010). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriyati, Anik. (2013). *Upaya Peningkatan Self-management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. UNESA.
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Walgito, Bimo. (2010). *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta: Andi.
- Zuriah, Nuzul. (2009). *Metodologi Penelitian Sosial Pendidikan Teori-Aplikasi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.