

KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA MTSN 4 JAKARTA

Salma Azzahra¹, Nur Azmi Wiantina², Miftachudin³

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Daarul
Qur'an Jakarta

Email: salmaazzahra1002@gmail.com¹ wiantinaazmi@gmail.com²
miftachudin.pgmi@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman, deskripsi, dan meningkatkan kedisiplinan pada siswa MTSN 4 Jakarta dengan teknik *self control*. Metode penelitian pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus pada seorang siswa kelas VIII di MTSN 4 Jakarta yang mengalami ketidakdisiplinan terhadap peraturan yang ada di sekolah. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian dianalisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan teknik *self control* lebih efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa dengan tiga tahapan teknik *self control* meliputi *self monitoring* (pemantauan diri), *self evaluation* (evaluasi diri), dan *self reinforcement* (penguatan diri). Setelah mengikuti tiga sesi konseling individu siswa menunjukan perubahan perilaku yang signifikan lebih positif terhadap kedisiplinan peraturan yang ada di sekolah, serta mampu mengendalikan diri dari pengaruh negatif teman sebaya, siswa juga menunjukkan yang lebih baik dalam mengatur waktu dan bertanggung jawab terhadap kedisiplinan. Teknik *self control* membantu siswa untuk mengenali perilaku kurang disiplin, meningkatkan kemampuan pengendalian diri, serta membentuk kebiasaan yang lebih positif yang mendukung terciptanya kedisiplinan terhadap peraturan yang ada di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik *Self Control*, Kedisiplinan.

Abstract

This study aims to gain an understanding, describe, and improve discipline in students at MTSN 4 Jakarta using self-control techniques. The research method used a qualitative approach with a case study of an eighth-grade student at MTSN 4 Jakarta who experienced indiscipline regarding school regulations. Data collection techniques included observation, interviews, and documentation, followed by data analysis developed by Miles and Huberman. The results of this study indicate that the application of individual counseling with self-control techniques is more effective in improving student discipline through three stages of self-control techniques: self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement. After participating in three individual counseling sessions, students demonstrated significantly more positive behavioral changes regarding discipline and school regulations, as well as being able to control themselves from the negative influence of peers. Students also demonstrated better time management and responsibility for discipline. Self-control techniques help students recognize undisciplined

behavior, improve self-control, and develop more positive habits that support discipline in the school environment.

Keywords: Individual Counseling, Self Control Techniques, Discipline.

Pendahuluan

Pendidikan adalah upaya yang direncanakan untuk menciptakan metode dan proses pembelajaran yang memungkinkan siswa dapat efisien mengembangkan kemampuan dirinya untuk memiliki akhlak mulia, kecerdasan, pengendalian diri, keagamaan, kepribadian, dan keterampilan untuk bangsa, dan negara. Siswa yang duduk dibangku sekolah selaku anak didik serta objek dari proses pembelajaran mempunyai kewajiban yang harus dipenuhi yaitu dituntut untuk bertingkah laku sesuai dengan norma yang berlaku. Tidak hanya itu juga remaja atau siswa juga harus disiplin bukan hanya terhadap diri mereka sendiri, tetapi juga terhadap keluarga, masyarakat dan sekolah karena disiplin itu untuk menentukan keberhasilan atau tidaknya seseorang. Mengingat kalau siswa adalah remaja yang mengalami masa terjadinya karakter dari pengalaman remaja. Apabila remaja kandas dalam meningkatkan jati diri, mereka akan kehabisan arah dan menciptakan sikap yang tidak cocok dengan norma di masyarakat yang akan mengganggu perkembangan mereka. Akibatnya akan berdampak pada kedisiplinan siswa hingga dewasa (Yusuf, 2006).

Menurut Arikunto (2003) Menyatakan bahwa “Disiplin merupakan kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena didorong oleh adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya”. Disiplin dapat dipengaruhi dari diri sendiri siswa dan lingkungan sekitar siswa. Faktor dari diri sendiri siswa seperti kesadaran, ketaatan, dan latihan berdisiplin. Disiplin yang tumbuh dari diri sendiri disebabkan oleh kemauan diri sendiri dalam menaati peraturan. Diharapkan siswa dapat mengikuti peraturan yang berlaku tanpa harus menunggu teguran. Faktor yang berasal dari luar siswa seperti lingkungan sekitar, pergaulan dan kebiasaan dari keluarga (Slameto, 2010). Pada usia remaja, ketika memperluas pergaulan, seringkali menghadapi berbagai situasi dan dipengaruhi oleh lingkungannya. Selain itu, kehidupan remaja di sekolah dapat dipantau secara langsung oleh guru, dan aktivitas mereka dilakukan sesuai dengan program di sekolah. Dengan cara yang sama, orang tua dapat mengawasi aktivitas siswa di rumah. Selain itu, orang tua seringkali tidak memperhatikan kegiatan siswa di rumah yang menyebabkan perbedaan perilaku kedisiplinan. Ini terjadi karena berbagai latar belakang orang tua, seperti tingkat ekonomi, keharmonisan keluarga, pendidikan, perhatian, dan faktor lainnya.

Perilaku kedisiplinan siswa baik di rumah maupun di sekolah akan selalu berbeda-beda. Beberapa remaja memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi, sedangkan remaja yang lain jarang atau bahkan rendah dalam tingkat kedisiplinannya. Siswa dengan tingkat kedisiplinan yang tinggi akan selalu berperilaku disiplin tanpa diminta ataupun disuruh, contohnya seperti datang ke sekolah tepat waktu dan memenuhi peraturan sekolah. Siswa dengan kedisiplinan rendah cenderung berperilaku seenaknya sendiri, seperti sering datang ke sekolah pada jam pelajaran sudah dimulai dan dihukum karena terlambat. Sehingga siswa tidak terjebak pada perilaku melanggar aturan, nilai-nilai mereka harus ditanamkan. Dalam peristilahan Freud, nilai-nilai dikenal sebagai "superego". Nilai-nilai dari aturan sekolah pada dasarnya berfungsi untuk menetapkan batasan terhadap baik dan tidak baik perilaku yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah. Interaksi paling dominan pada masa kanak-kanak, orang tua memungkinkan anak-anak mereka mulai mempelajari nilai prinsip baik dan buruk.

Konseling individual merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang diberikan secara pribadi oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang di derita oleh siswa (Hallen, 2005). Konseling individual adalah layanan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan siswa dalam suasana tatap muka untuk menyelesaikan permasalahan pribadi siswa (Prayitno, 2004). Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah upaya yang dilakukan guru BK untuk membantu siswa yang menyelesaikan masalah pribadi siswa. Konseling ini dilakukan secara tertutup dan privasi di ruang tertutup.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling individu dapat membantu mengatasi permasalahan kedisiplinan siswa. Dengan teknik *self control* dapat membantu siswa belajar mengendalikan, emosi, perilaku dan kebiasaan yang kurang disiplin. Konseling individual adalah proses yang terjadi dalam hubungan dua orang yang mengalami masalah yang tidak dapat diselesaikan secara mandiri dengan seorang konselor membantu siswa dalam menemukan solusi dalam menyelesaikan masalah siswa (Willis S. Sofyan, 2004). Layanan konseling individual memiliki tujuan membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karier. Konselor dalam melakukan pelayanan konseling dengan menggunakan berbagai teknik dan pendekatan sesuai dengan permasalahan konseli. Konseling individual lebih efektif untuk mengatasi permasalahan kedisiplinan karena hanya terjadi antara guru bimbingan dan konseling dan siswa, sehingga siswa merasa aman dan merasa dilindungi. Dengan demikian, guru BK dapat lebih leluasa mengeksplorasi masalah nyata yang dihadapi siswa, sehingga diharapkan siswa dapat meningkatkan kedisiplinan mereka, menjadi lebih termotivasi untuk berubah, dan menjadi lebih termotivasi untuk terus mematuhi peraturan tata tertib sekolah.

Self control adalah kemampuan fisik dan mental yang harus dimiliki seseorang. *Self control* ini termasuk kemampuan untuk membaca situasi diri sendiri dan lingkungannya, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengendalikan perilaku dalam interaksi sosial. (Masrohan, 2017). Kontrol diri *self control* menurut Baumeister dalam (Efendi et al., 2019) kontrol diri atau *self control* dapat diartikan sebagai kemampuan seorang individu untuk bertindak atau merespon dengan cara mencegah atau mengurangi stimulus ataupun peristiwa yang tidak diinginkan. Menurut Widodo dalam (Adlya et al., 2020) Seorang remaja dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengendalikan perilakunya dan mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol rangsangan yang mereka hadapi, tidak dapat mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin terjadi, dan tidak dapat memilih tindakan yang tepat.

Kontrol diri adalah kualitas yang membantu siswa mengendalikan pikiran dan perilaku mereka terhadap dorongan eksternal. Kontrol diri membantu siswa mengendalikan perilaku sesuai dengan keadaan untuk mengekspresikan diri dalam sosialisasi (Blegur, 2020). Selama perkembangan beberapa remaja kehilangan kontrol diri mereka sehingga mempengaruhi perilaku disiplin dan berperilaku buruk di sekolah (Adlya et al., 2020). Kedisiplinan siswa di sekolah dipengaruhi oleh dorongan internal (Masrohan, 2017). Keterampilan kontrol diri dapat mempengaruhi dorongan diri (Casey & Caudle, 2013). Seseorang memiliki kontrol diri yang baik dapat dilihat dengan tertibnya kedisiplinan pada

dirinya dan memiliki etika dalam melakukan sesuatu. Dengan mengembangkan kontrol diri, seseorang dapat menghindari bertindak secara negatif dengan menetapkan batasan untuk dirinya dan orang lain (Afriwilda et al., 2020).

Self Control memiliki arti kemampuan siswa dalam mengendalikan dan mengatur tindakan serta perilaku sehingga memunculkan tindakan yang positif terhadap rangsangan dari luar diri mereka, dengan siswa yang tidak menaati dan melanggar peraturan yang ada di sekolah dapat memunculkan tindakan yang negatif dan bersikap tidak disiplin merupakan bentuk dari ketidakmampuan siswa dalam mengendalikan dan mengatur diri mereka. Setiap pelanggaran yang dilakukan siswa merupakan hasil dari ketidakmampuan siswa dalam mengontrol diri mereka (Nashruddin, 2019).

Ada beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kedisiplinan siswa baik itu internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yaitu kurangnya pengendalian diri siswa. *Self control* yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, perilaku dan keinginan diri agar sesuai dengan norma dan tujuan yang diharapkan. Siswa yang memiliki kemampuan untuk mengontrol diri yang baik mudah mematuhi aturan, mengatur waktu dan bertanggung jawab atas kewajiban di sekolahnya. Selain itu, ada faktor eksternal seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi kedisiplinan siswa. Kurangnya pengawasan dari orang tua, pengaruh teman yang mengarah ke hal negatif, dan kurangnya kesadaran siswa tentang pentingnya disiplin yang dapat menyebabkan perilaku menyimpang di sekolah. Oleh karena itu, yang dapat dilakukan untuk mendukung siswa agar lebih meningkatkan kedisiplinan dan pengendalian diri.

Dari hasil pengamatan observasi awal lapangan menunjukkan beberapa siswa yang tergolong rendah tingkat kedisiplinannya. Ada siswa yang keluar kelas ketika masih jam pelajaran dan ketika jam kosong di kelas. Siswa yang keluar kelas ada yang ke kantin, duduk di depan koridor kelas, izin ke kamar mandi, ngobrol di dalam kelas, dan tidur di dalam kelas. Berdasarkan wawancara awal bersama guru BK di sekolah MTSN 4 Jakarta, dapat diketahui bahwa permasalahan yang paling banyak di sekolah ini adalah tentang kedisiplinan terhadap tata tertib dan peraturan di sekolah, dan guru BK itu mengatakan bahwa ada beberapa permasalahan tentang ketidakdisiplinan yang sering dilakukan oleh siswa yaitu, ketidakdisiplinan pada mata pelajaran, ketidakdisiplinan terkait seragam dan kerapian, dan ketidakdisiplinan pada waktu. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa perilaku tersebut terjadi bukan secara tiba-tiba, ada faktor yang mempengaruhinya. Dari faktor internal salah satu penyebab utama ketidakdisiplinan siswa adalah rendahnya kemampuan kontrol diri. Siswa menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan keinginan sesaat, kesulitan dalam mengatur waktu, rendahnya motivasi untuk belajar. Kondisi seperti ini menyebabkan siswa memilih aktivitas yang dianggap menyenangkan daripada memenuhi kewajiban akademik dan mematuhi peraturan sekolah. Selain itu, kurangnya kesadaran disiplin membuat siswa kurang memahami konsekuensi dari perilaku mereka. Namun dari faktor eksternal ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku kedisiplinan siswa, yaitu pengaruh teman sebaya, lingkungan yang tidak mendukung perilaku disiplin, kurangnya pengawasan dan pendampingan keluarga, dan penggunaan berlebihan media sosial. Tidak ada aturan yang diterapkan secara konsisten di rumah dan di sekolah juga dapat menyebabkan siswa tidak memiliki kebiasaan disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang mengalami masalah kedisiplinan memiliki beberapa kecenderungan seperti kurang bertanggung jawab atas tugas dan kewajiban mereka, kontrol emosi yang buruk, rentan terhadap pengaruh pertemanan, dan kurangnya kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat tentang perilaku mereka. Sebagian siswa juga memiliki karakter impulsif, yang berarti mereka cenderung bertindak hanya karena keinginan mereka tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perilaku mereka. Selain itu, ada siswa yang tidak percaya diri yang membuat mereka lebih mudah mengikuti perilaku buruk dari teman sebaya mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kedisiplinan tidak hanya terkait dengan kepatuhan terhadap peraturan, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan karakter, pengendalian diri, tanggung jawab, dan kemampuan siswa untuk mengendalikan perilaku mereka sendiri. Oleh karena itu, konseling individu dengan teknik *self control* dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengendalikan diri mereka sendiri dan membangun kesadaran terhadap pentingnya kedisiplinan dan mengembangkan karakter yang lebih bertanggung jawab dan mandiri. Dengan ini penulis menerapkan konseling individu dengan teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Rumusan masalah penelitian ini mencakup beberapa pertanyaan, yaitu bagaimana profil kedisiplinan pada siswa melalui teknik *self control*, apakah teknik *self control* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan pada siswa, bagaimana pengaruh teknik *self control* terhadap kedisiplinan pada siswa. Rumusan tersebut menjadi dasar dalam. Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut mengenai “Konseling Individu Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa MTSN 4 Jakarta”. Sehingga dapat memberikan penjelasan deskriptif yang lebih mendalam terkait bagaimana bentuk perilaku ketidakdisiplinan siswa di MTSN 4 Jakarta, apa faktor yang menyebabkan ke tidakdisiplinan siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena sosial atau perilaku manusia dari berbagai sudut pandang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan, menganalisis, dan memahami makna yang terkandung dalam konteks sosial, budaya, dan individu (Abdussamad, 2021). Penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk mempelajari dan memahami fenomena sosial atau perilaku manusia secara menyeluruh. Metode ini dilakukan dalam lingkungan alami tanpa intervensi dalam lingkungan dan menghasilkan pemaparan yang luas dan mendalam melalui cerita (Fadli, 2021). Penelitian kualitatif adalah metode sistematis yang lebih menekankan pada pemahaman mendalam tentang makna, persepektif, dan pengalaman subjek dalam konteks sosial tertentu. Metode ini tidak berfokus pada angka, tetapi lebih menekankan pada mengeksplorasi dinamika dan kompleksitas gejala melalui pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi (Ali et al., 2022). Studi kasus merupakan studi suatu kejadian, situasi, peristiwa atau disebut dengan fenomena sosial dengan tujuan untuk mengungkap kekhasan atau keunikan karakteristik yang terdapat didalam kasus yang diteliti (Harahap, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman, deskripsi, dan meningkatkan tentang kedisiplinan pada siswa kelas VIII.

Penelitian dilaksanakan di MTSN 4 Jakarta yang berlokasi di Jl. Yonzikon 14, Srengseng Sawah, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, D.K.I. Jakarta. Pemilihan Lokasi ini ada permasalahan yang terkait dengan ketidakdisiplinan siswa dan Lokasi penelitian ini strategis sehingga penelitian dapat dilakukan di lokasi tersebut. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII yang memiliki permasalahan kedisiplinan, informan pendukung yaitu guru bk, sedangkan objek dari penelitian ini yaitu konseling individu dengan teknik *self control* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa kelas VIII. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal siswa kelas VIII merupakan siswa yang banyak melakukan ketidakdisiplinan dalam tata tertib disekolah. Dalam wawancara awal pada guru bk menjelaskan ada satu siswa kelas VIII yang bermasalah tentang kedisiplinan yang berinisial FAS. Penelitian ini dilakukan selama tiga minggu.

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini seperti: observasi, wawancara, serta dokumentasi. Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan pengamatan secara langsung terhadap suatu objek dalam jangka waktu tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu. Wawancara dilakukan secara langsung melalui pendoman wawancara, dan dokumentasi berupa foto ketika kegiatan wawancara berlangsung dengan siswa dan guru BK. Peneliti menggunakan teknik analisis data yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap awal reduksi data merupakan tahap dimana peneliti memfokuskan, menyederhanakan dan merangkum data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang telah dikumpulkan relevan dengan fokus penelitian yang dianalisis, tahap kedua yaitu penyajian data merupakan data yang telah di reduksi kemudian di bentuk dalam uraian naratif, tabel, maupun kutipan hasil wawancara sehingga memudahkan peneliti dalam memahami hubungan antar data serta proses perubahan perilaku siswa, dan tahap terakhir yaitu penarikan kesimpulan merupakan kesimpulan dibuat berdasarkan tema, hubungan yang ditemukan dari analisi data (Miles et al., 2014).

Teknik triangulasi digunakan untuk menguji keabsahan data penelitian ini. Triangulasi adalah metode yang meningkatkan kredibilitas data dengan membandingkan informasi yang dikumpulkan dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi. Menurut Denzin (2017) metode trigulasi digunakan oleh peneliti untuk meningkatkan validitas hasil penelitian dengan menggabungkan berbagai submer data, metode peneliti, dan pandangan teori. Sejalan dengan itu Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa trigulasi digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan meninjau data dari berbagai sumber dan metode pengumpulan data yang berbeda. Oleh karena itu, menggunakan triagulasi dalam penelitian kualitatif adalah langkah penting untuk mengurangi subjektivitas peneliti dan meningkatkan kepercayaan pada hasil penelitian. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan melalui triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari gruru bimbingan dan konseling dengan informasi dari wawancara siswa tentang proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self comtrol*, serta perubahan perilaku kedisiplinan yang dialami siswa.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan mendeskripsikan hasil wawancara dan observasi. Peneliti melakukan wawancara dengan guru BK MTSN 4 Jakarta, dari hasil wawancara tersebut peneliti menetapkan satu orang subjek yang kurang disiplin yaitu siswa kelas VIII dengan insial

nama FAS. Untuk membantu meningkatkan kedisiplinan terhadap siswa tersebut, peneliti menggunakan pendekatan konseling individu dengan teknik *self control*. Untuk meningkatkan kedisiplinan FAS peneliti menerapkan teknik *self control*.

Hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan bahwa siswa ini memiliki kesadaran yang rendah akan kedisiplinan terhadap peraturan yang ada di sekolah. Seperti memakai atribut sekolah yang tidak lengkap, jarang melakukan kegiatan yang ada di sekolah, jarang mengerjakan tugas yang dikasih oleh guru mata pelajaran, sering telat mengumpulkan tugas, dan terlambat mengikuti sholat zuhur berjamaah. Guru BK menjelaskan bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran terhadap aturan sekolah serta adanya pengaruh teman sebaya. Oleh karena itu ketika ada sesi konseling yang dilakukan, biasanya memulai dengan membangun kepercayaan terlebih dahulu, karena FAS ini sulit terbuka dan menceritakan permasalahannya. Lalu saya membantu mengasih solusi yang terbaik dengan memberikan nasihat dan arahan dengan menyadarkan FAS terkait kedisiplinan dengan mengatur waktu dan menentukan titik solusi dari masalah tersebut. Saya mempelajari dulu sebab akibatnya kenapa bisa melakukan ketidakdisiplinan itu.

Hasil wawancara dengan siswa FAS mengakui bahwa dirinya sering melanggar peraturan sekolah karena mengikuti ajakan teman dan kurang mampu mengendalikan diri. Siswa menyatakan, “saya sering tidak memakai atribut sekolah yang lengkap, ketika halal bihalal saya tidak ikut izin ke toilet, telah sholat zuhur berjamaah di musholla datang ketika rakaat kedua atau ketiga, dan saya pernah keluar sekolah pas jam pelajaran”. Namun, setelah mengikuti konseling individu dengan guru BK, saya mulai berusaha memperbaiki perilakunya dengan membuat menulis dikertas terkait peraturan apa saja yang harus saya taati ketika di sekolah dan saya tempelkan di meja belajar saya, saya juga langsung segera ke musholla ketika azan zuhur berkumandang, dan saya juga langsung mengerjakan pr ketika sudah sampe dirumah agar saya tidak lupa untuk mengerjakan, dan saya membuat jadwal di buku terkait aktivitas saya sehari-hari agar lebih teratur.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK menunjukkan kalau FAS sulit untuk menerapkan kedisiplinan yang berkaitan dengan peraturan yang ada di sekolah, seperti tidak menggunakan atribut sekolah yang lengkap, terlambat mengikuti sholat berjamaah, telat mengumpulkan tugas. Guru BK menjelaskan bahwa perilaku tersebut dipengaruhi oleh rendahnya kesadaran siswa dalam mematuhi peraturan tata tertib serta adanya pengaruh dari teman sebaya. Pernyataan tersebut dikonfirmasi melalui hasil wawancara dengan siswa yang mengakui sering melanggar peraturan sekolah, terutama karena mengikuti ajakan teman dan belum mampu mengendalikan diri terhadap lingkungan pergaulannya. Hasil wawancara diperkuat oleh observasi awal yang menunjukkan bahwa FAS tidak memakai atribut sekolah yang lengkap, serta kurang disiplin dalam mengikuti sholat zuhur berjamaah. FAS sulit terbuka ketika sesi konseling individu berlangsung sehingga guru BK melakukan pendekatan yang cukup lama untuk membangun kepercayaan dan memberikan kenyamanan sehingga akan lebih terbuka ketika menceritakan masalah yang dihadapi oleh FAS. FAS selama konseling dengan guru BK sangat sedikit terlihat perubahan terhadap peraturan yang diterapkan di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan FAS diatas mengungkapkan bahwa subjek mengakui memiliki kesadaran yang rendah tentang ketidakdisiplin terkait peraturan yang ada di sekolah karena adanya pengaruh dari teman sebayanya dan dirinya. Subjek juga

mengungkapkan agar lebih disiplin subjek membuat jadwal aktivitas sehari-harinya agar lebih teratur dan disiplin, menolak ajakan teman ketika melakukan pelanggaran.

Secara bahasa, kata “disiplin” berasal dari bahasa latin, yaitu *Discere* yang berarti belajar. Dari kata tersebut timbul kata *Disciplina* yang memiliki arti pengajaran atau pelatihan. Kata disiplin memiliki beberapa pengertian yaitu Pertama, disiplin berarti kepatuhan terhadap peraturan dan pengendalian. Kedua, disiplin adalah upaya yang bertujuan untuk menjadi lebih baik agar dapat berperilaku tertib dan teratur (Mz, 2018). Untuk mendisiplinkan siswa memberikan tatahan kehidupan yang ada, dalam arti lain disiplin berarti suatu ilmu tentang tatahan kehidupan yang diberikan kepada siswa agar mereka menjalani hidup dengan lebih teratur tanpa ada halangan dan hambatan.

Kedisiplinan adalah kondisi yang tercipta dan terbentuk yang menunjukkan nilai ketaatan, keteraturan, dan ketertiban (Sudarto, 2019). Kedisiplinan kemudian dijelaskan sebagai proses dalam melatih pikiran dan sifat seorang anak secara bertahap sehingga mereka dapat mengontrol diri dan akhirnya dapat bersosialisasi dengan baik. (Ilyasin & Muadin, 2021). Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin merupakan sifat menaati dan patuh terhadap peraturan, norma, nilai-nilai yang berlaku. suatu sikap yang harus ditanamkan dan penuh kesadaran dari diri sendiri dalam mematuhi semua peraturan serta dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab. Disiplin memerlukan proses juga membutuhkan waktu dan konsisten.

Tujuan dari disiplin untuk siswa yaitu agar siswa bisa menjaga dirinya sendiri, dan dapat mengendalikan dirinya terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu pendidik menanamkan kesadaran sehingga siswa menjadi lebih disiplin sesuai keinginan hatinya tanpa ada rasa takut (Syafirin et al., 2023). Disiplin merupakan salah satu pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan mental yang baik, mampu mengontrol diri, mematuhi peraturan, minat, pendirian dan kemampuan dalam bertanggung jawab dan melakukan suatu kegiatan yang positif. Tujuan disiplin bukan hanya sekedar membentuk anak untuk mematuhi peraturan yang berlaku tetapi juga disiplin untuk membentuk anak lebih bertanggung jawab terhadap dirinya maupun orang disekitarnya (Mistiningsih & Fahyuni, 2020). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan disiplin yaitu supaya siswa lebih mengendalikan diri untuk meningkatkan kedisiplinan agar dapat mencapai hasil yang lebih baik terhadap mematuhi peraturan dan tata tertib dengan kesadaran diri sendiri dan lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Menurut Asmani dalam (Risma et al., 2020) menggabungkan beberapa jenis-jenis disiplin siswa yaitu 1. Disiplin waktu, yang berarti mematuhi atau menaati waktu yang telah ditetapkan sekolah, menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak menunda-nunda waktu melakukan tugas atau kewajiban sebagai siswa, sehingga hidup kita menjadi efektif dan efisien. 2. Disiplin menegakkan aturan, yang berarti disiplin siswa dapat memberikan tata tertib yang mengatur dalam lingkungan sekolah. tata tertib disertai pengawasan akan membuat terlaksananya memberikan pengertian peraturan pada dan setiap pelanggaran, yang membuat timbulnya rasa keteraturan dan disiplin diri. Adapun tata tertib sekolah yang harus dipatuhi oleh siswa, siswa wajib berpakaian sesuai dengan ketentuan yang ditentukan sekolah, siswa wajib menjaga ketertiban serta menjunjung nama baik sekolah, selama jam pelajaran berlangsung siswa diharuskan untuk tidak meninggalkan sekolah tanpa izin, siswa yang tidak dapat

mengikuti pelajaran harus dengan menunjukkan keterangan mengapa tidak dapat hadir dikelas, dan siswa dilarang membawa apapun yang dilarang oleh sekolah. 3. Disiplin sikap, sikap mental yang tercermin dalam tingkah laku seseorang atau siswa, sikap ini terdiri dari kepatuhan atau ketaatan terhadap peraturan, ketentuan, etika, norma dan prinsip yang berlaku.

Kemudian hasil dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa ketidakdisiplinan siswa karena adanya faktor internal karena siswa yang melanggar disiplin dapat terjadi karena ada permasalahan dengan dirinya sendiri sehingga dapat menyebabkan siswa kesulitan dalam mengelola dirinya sehingga siswa sering melanggar peraturan disiplin. Faktor eksternal biasanya pengaruh dari lingkungan keluarga, sekitar dan pengaruh teman sebaya.

Table 2. Hasil Penelitian FAS

Insial	Usia	Sebelum Konseling Individu	Sesudah Konseling Individu	Penerapan Sehari-hari
FAS	15	Sering tidak memakai atribut sekolah yang lengkap, tidak mengikuti kegiatan sekolah seperti halal bihalal, sering telat ketika sholat zuhur berjamaah, pernah keluar ketika jam pelajaran, mudah terpengaruh ajakan teman, dan kurang mampu dalam mengontrol perilaku yang melanggar	Berusaha dengan baik menggunakan atribut sesuai aturan yang ada disekolah, berusaha mengikuti kegiatan sekolah, segera menuju musholla ketika azan berkumandang, mulai mempertimbangkan konsekuensi sebelum mengikuti ajakan teman, langsung mengerjakan pr ketika sampai dirumah.	Membuat jadwal peraturan terkait atribut sekolah yang dipakai setiap hari dan menempelkannya di meja belajar sebagai pengingat, dan membuat jadwal kegiatan harian untuk mengatur aktivitas.

aturan, sering
menunda
mengerjakan
pr.

Setelah menjalani tiga sesi konseling individu yang berfokus pada subjek. Subjek mulai menunjukkan hasil sudah terlihat peningkatan kedisiplinan mengenai peraturan yang ada di sekolah. Dengan menempelkan peraturan tata tertib di dinding, membuat jadwal artibut yang di tempelkan di meja belajar nya sebagai pengingat dan mengerjakan tugas pr di rumah ketika sudah sampai di rumah. Menurut Kohlberg dalam (Widodo, 2013) berpendapat bahwa perilaku disiplin akan lebih berkembang jika muncul dari kesadaran dari dirinya sendiri, adanya kualitas pengendalian diri.

Pendekatan konseling individu yang dilakukan dengan teknik *self control* (pengendalian diri) dapat membantu siswa untuk lebih mengontrol diri tentang kedisiplinan. Melalui teknik *self control* siswa diminta untuk mencatat semua permasalahan ketidakdisiplinan (*self monitoring*), kemudian menganalisis penyebabnya (*self evaluation*), selanjutnya siswa memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri setelah berhasil menunjukkan perubahan perilaku lebih disiplin. Peningkatan disiplin siswa dengan metode *self control* lebih baik dibandingkan dengan pendekatan control eksternal. Perubahan yang didasarkan pada keinginan atau dorongan diri sendiri lebih efektif dan bertahan lama. Peraturan formal di lingkungan diperlukan untuk menyepakati perilaku yang diharapkan dan tidak diharapkan, tetapi *self control* lebih efisien untuk meningkatkan kedisiplinan dari pada kontrol diri lingkungan (Larasati et al., 2023).

Konseling individual yaitu suatu layanan yang memberikan bantuan yang dilakukan secara tertutup dengan wawancara tatap muka antara konselor dan klien untuk membahas dan mengatasi masalah pribadi yang dihadapi oleh klien (Idaningsih, 2023). Layanan ini dimanfaatkan oleh konselor untuk membantu siswa yang menghadapi masalah pribadi, akademik, sosial, maupun karier (Sulussyawati & Juwanto, 2020). Layanan dalam bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu mengatasi masalah konseli. Layanan ini, konselor berperan penting dalam membantu siswa mengatasi permasalahan seperti pribadi, kesulitan dalam belajar, kedisiplinan, hubungan sosial, dan perencanaan karier. Layanan konseling individu bersifat personal dan sesuai dengan kebutuhan setiap konseli agar dapat menemukan solusi. Konseling individu yaitu layanan yang bersifat rahasia dan pribadi, konselor dan konseli bertemu secara langsung bertatap muka. Tujuan dari layanan ini adalah membantu konseli untuk memahami diri sendiri dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi dan mengembangkan diri sehingga dapat mengenali potensi secara optimal untuk mencapai keberhasilan untuk diri sendiri maupun dalam lingkungan sosial.

Menurut Tohirin (2007) proses pelaksanaan konseling individual ada beberapa tahap kegiatan, diantaranya, 1. Tahap perencanaan ini meliputi beberapa kegiatan diantaranya: mengidentifikasi siswa, mengatur waktu pertemuan, mempersiapkan tempat dan perangkat teknik penyelenggaraan layanan, menetapkan fasilitas layanan, dan menyiapkan kelengkapan administrasi. 2. Tahap Pelaksanaan pada tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa kegiatan, diantaranya: menerima siswa, mengadakan penstrukturan, membahas masalah siswa dengan menggunakan teknik konseling yang ada, mendorong pengentasan masalah siswa (bisa

menggunakan teknik khusus), menetapkan komitmen siswa dalam pengetasan masalahnya dan melakukan penilaian segera. 3. Tahap evaluasi jangka pendek pada tahap ini guru bk diminta untuk menganalisis hasil kegiatan di tahap perencanaan dan pelaksanaan. Kemudian menafsirkan hasil dari konseling individu yang dilakukan selama kegiatan berlangsung. 4. Tahap tindak lanjut yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling harus menetapkan jenis arah tindak lanjut, menginformasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, dan melaksanakan rencana tindak lanjut. 5. Laporan, membuat laporan tentang layanan konseling individu, menyerahkan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dari pihak terkait, dan menyimpan laporan.

Pada tahap awal konseling individu, pendekatan yang digunakan berfokus pada pengenalan diri, pengenalan permasalahan siswa, membangun hubungan yang baik, serta indifikasi ketidakdisiplinan pada siswa. Kegiatan tahap awal mencakup: membangun hubungan dan kepercayaan (*rapport*), menggali permasalahan kedisiplinan yang dialami siswa, memberikan pemahaman dasar tentang disiplin melalui teknik *self control* (pengendalian diri). Tujuan tahap awal ini untuk membangun hubungan yang positif kepada siswa sehingga siswa merasa nyaman, aman dan terbuka untuk menceritakan permasalahan yang dihadapinya. Selanjutnya tahap pertengahan (tahap kerja/inti) konseling individu, tahap ini berfokus untuk merubah dan meningkatkan kedisiplinan siswa. Sesi pada tahap ini diarahkan untuk membantu siswa secara aktif mengenai perubahan untuk lebih disiplin, mengeksplorasi masalah secara mendalam untuk memperoleh solusi dari masalah tersebut. Pada tahap ini dengan teknik *self control* memberikan fase perubahan dimana siswa secara aktif menerapkan pemantauan diri, evaluasi diri, dan pengukuhan diri untuk mengubah perilaku ketidakdisiplin menjadi lebih aktif untuk disiplin. Tujuan dari tahap pertengahan ini untuk membantu meningkatkan kedisiplinan siswa dengan teknik *self control* dengan menerapkan pengendalian diri, melatih siswa mengubah pola pikir yang lebih positif. Pada tahap ini siswa diharapkan mulai menunjukkan perubahan disiplin terhadap peraturan yang ada di sekolah.

Tahap akhir konseling individu, pada tahap ini berfokus pada refleksi diri, evaluasi, penguatan, dan rencana tindak lanjut. Tujuan dari tahap akhir yaitu mengevaluasi kemajuan siswa selama proses konseling, memperkuat perubahan yang sudah dipelajari, Menyusun strategi lanjutan agar siswa bisa mempertahankan kedisiplinan, dan menutup proses konseling secara positif dan efektif. Perubahan tujuan yang diharapkan bukanlah sesuatu yang instan atau mudah dicapai. Diperlukan proses yang bertahap agar siswa benar-benar mampu untuk menghadapi permasalahannya dengan mandiri.

Setelah melaksanakan beberapa kegiatan konseling individual, ada beberapa hal yang perlu ditandai yaitu: berkurangnya kecemasan klien, perubahan perilaku klien menuju yang lebih baik, dan peningkatan pengetahuan klien tentang masalah yang dihadapinya, rencana hidup untuk masa depan program yang lebih terarah (Fadzilah et al., 2025). Hasil dari kegiatan konseling individu yaitu ketika peneliti menanyakan perkembangan siswa berinisial FAS terhadap guru BK dan kepada siswa yang bersangkutan. Bahwa setelah melakukan layanan secara pribadi kepada FAS mengalami banyak perubahan yang positif terutama pada kedisiplinan dirinya terhadap peraturan yang ada di sekolah. FAS lebih disiplin, lebih percaya diri, dan teratur dengan kedisiplinan seperti hasil wawancara yang tertera diatas.

Table 3. Hasil Konseling Individu Dengan Teknik *Self Control*

No	Tahapan Konseling	Kegiatan Konseling Dengan Teknik <i>Self Control</i>	Hasil Konseling Individu Teknik <i>Self Control</i>
1.	Tahap Awal (Rapport dan Indetifikasi Masalah)	1. Membangun hubungan yang baik. 2. Menjelaskan konsep dasar <i>self control</i>. 3. Mengidentifikasi ketidakdisiplinan siswa.	Siswa mulai terbuka dan mengungkapkan permasalahan terkait ketidakdisiplinan atas peraturan yang ada disekolah.
2.	Tahap Pertengahan (Intervensi Inti)	1. Membantu siswa secara aktif untuk mengubah lebih disiplin. 2. Menerapkan teknik <i>self control</i> (pemantauan diri, evaluasi diri, pengakuan diri). 3. Mengeksplorasi permasalahan secara mendalam.	Siswa mulai melakukan perubahan terhadap kedisiplinan dengan membuat catatan peraturan yang ada disekolah dan membuat jadwal aktifitas sehari-hari.
3.	Tahap Akhir (Evaluasi dan Tindak Lanjut)	1. Evaluasi dan refleksi hasil perubahan. 2. Menyusun strategi kedisiplinan secara mandiri.	Siswa mampu menunjukkan perubahan lebih disiplin.

Berdasarkan hasil konseling individu dengan teknik *self control* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di MTSN 4 Jakarta, ditemukan adanya perubahan yang signifikan berdasarkan lembar evaluasi dan refleksi diri yang diisi oleh siswa yang berinisial FAS. Penggunaan lembar evaluasi dan refleksi diri sebagai alat ukur menjadikan perubahan tersebut lebih terstruktur. Sehingga dapat dijadikan dasar dalam meningkatkan dan pengembangan kedisiplinan siswa. Setelah mengikuti serangkaian sesi konseling, siswa FAS mengungkapkan bahwa merasa lebih disiplin dan teratur, lebih termotivasi untuk meningkatkan disiplin, serta lebih mampu mengelola jadwal peraturan di sekolah. Penelitian ini menunjukkan maka penerapan konseling individu dengan teknik *self control* lebih efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa karena keinginan untuk berubah berasal dari diri siswa sendiri bukan dikarenakan paksaan lingkungan. Temuan ini ada beberapa hasil penelitian sebelumnya yang juga menerapkan teknik *self control* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Menurut Chaplin dalam (Setiani & Rifayanti, 2022) kontrol diri yaitu kemampuan untuk pengendalian diri dan menahan tindakan secara tiba-tiba. Menurut Tangney & Baumeister

dalam (Berliani & Wangid, 2022) Kontrol diri juga adalah kemampuan seseorang dalam menentukan perilakunya seperti moral, nilai, dan aturan dalam masyarakat mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan apa yang mereka inginkan tanpa terhalang oleh hambatan ataupun kekuatan dalam diri mereka sendiri (Hayati et al., 2020). Berdasarkan pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, membimbing, mengendalikan diri sendiri, perilaku, pikiran, emosi, mengontrol tindakan sehingga dapat menghasilkan keputusan sesuai dengan situasi dan kondisi untuk diri sendiri dan lingkungan kearah yang lebih positif.

Menurut Block and Block dalam (Ghufron & S, 2020) ada tiga jenis *self control* yaitu: 1. *Over control*, yaitu control yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus. 2. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang matang. 3. *Appropriate control*, yaitu control yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat.

Penelitian ini menggunakan teknik *self control* dengan mengendalikan diri kepada siswa FAS lebih meningkatkan kedisiplinan dalam peraturan yang ada disekolah. Teknik *self control* lebih efektif dalam memberikan peningkatan disiplin pada siswa FAS dan mulai terlihat ada perubahan dalam kedisiplinan peraturan yang ada disekolah, memakai atribut yang lengkap, sholat berjamaah tepat waktu. Sebagai contoh, “Pelatihan *Self Control* Terhadap Kedisiplinan Remaja di Sekolah X”. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menjelaskan dari hasil intervensi menunjukkan bahwa para siswa memiliki peningkatan kedisiplinan yang lebih baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri dapat mengajarkan siswa cara untuk mengontrol perilaku mereka sehingga tidak melakukan sesuatu yang merugikan bagi siswa ataupun guru disekolah. *Self control* sangat membantu dalam untuk meningkatkan kedisiplinan para siswa (Larasati et al., 2023).

Selain itu, penelitian lainnya “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Disiplin Remaja”. Adapun penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menjelaskan penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara *self control* dan perilaku disiplin remaja. *Self control* adalah isu yang populer dalam perilaku manusia. Data *self control* dan perilaku disiplin diperoleh melalui penggunaan skala dalam pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki kontribusi terhadap perilaku disiplin sebesar 46,5% (Ningsih, 2018). Pada penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *self control* sangat lebih efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa, pengendalian diri yang baik membawa siswa mencapai target kedisiplinan yang telah direncanakan. Menurut Chaplin kontrol diri adalah kemampuan dalam mengendalikan perilaku diri sendiri, kemampuan untuk menekan atau menahan tingkah laku impulsif (Setiani & Rifayanti, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan pemahasan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VIII yang berinisial nama FAS memiliki permasalahan terhadap kedisiplinan peraturan yang ada disekolah. Konseling individu dengan teknik *self control* lebih efektif dan membantu untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas VIII berinisial FAS. Layanan konseling individu sangat efisien dan efektif dalam mengatasi masalah kedisiplinan karena terjadi antara guru BK dan siswa sehingga lebih aman dan merasa terlindungi ketika bercerita tentang masalahnya. Sebelum melakukan konseling individu siswa FAS tidak disiplin dengan peraturan

tata tertib yang ada disekolah seperti tidak memakai atribut dengan lengkap, tidak mengikuti kegiatan yang ada disekolah, datang telat ketika sholat zuhur berjamaah. Setelah melakukan konseling individu siswa FAS sudah menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap disiplin.

Teknik *self control* sangat efisien dalam membantu siswa untuk pengendalian diri perilaku disiplin siswa dengan menerapkan *self monitoring* (pemantauan diri) seperti siswa mencatat perilaku yang kurang disiplin selanjutnya *self evaluation* (evaluasi diri) seperti siswa membandingkan perilaku yang dilakukan dengan standar yang ingin dicapai, dan terakhir *self reinforcement* (penguatan diri) seperti siswa memberikan penghargaan untuk dirinya sendiri setelah berhasil mencapai target keberhasilan terhadap disiplin.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Syakir Media Press.
- Adlya, S. I., Yusuf, A. M., & Effendi, M. (2020). The contribution of self control to students' discipline. In *Journal of Counseling and Educational Technology* (Vol. 3, Issue 1, p. 1). <https://doi.org/10.32698/0791>
- Afriwilda, M., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2020). Craving for Game? Online Game Addiction and its Association with Self-Control on High School Students. *European Journal of Psychological Research*, 7(2), 132–138.
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. *Education Jurnal: Penelitian Ibnu Rusyd Kotabumi*, 2(2).
- Arikunto, S. (2003). *Manajemen Pengajaran Sekolah*. Aneka Cipta.
- Berliani, A., & Wangid, M. N. (2022). the Improvement of Students' Self-Control Through Group Guidance Simulation Game Technique. *European Journal of Education Studies*, 9(6), 40–51. <https://doi.org/10.46827/ejes.v9i6.4316>
- Blegur, J. (2020). Soft Skills untuk Prestasi Belajar(J. Blegur (ed.)). In *Scopindo Media Pustaka*. Scopindo Media Pustaka.
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The Teenage Brain: Self Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82–87. <https://doi.org/10.1177/09637214>
- Denzin, N. K. (2017). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. McGraw-Hill.
- Efendi, R., Indartono, S., & Sukidjo, S. (2019). the Mediation of Economic Literacy on the Effect of Self Control on Impulsive Buying Behaviour Moderated By Peers. *International Journal of Economics and Financial Issues*, 9(3), 98–104. <https://doi.org/10.32479/ijefi.7738>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain meode penelitian kualitatif. *Humaika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fadzilah, S., Hermatasyah, N., & Alkafi, A. A. M. (2025). Implementasi Konseling Individual Dalam Meningkatkan Hubungan Sosial Teman Sebaya. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36152>
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hallen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Quantum Teaching.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kualitatif*. Wal Ashri Publishing. http://www.academia.edu/download/54257684/Tabrani._ZA_2014-Dasar-dasar_Metodologi_Penelitian_Kualitatif.pdf
- Hayati, A., Yusuf, A. M., & Asnah, M. B. (2020). Contribution of Self Control and Peer Conformity to Consumptive Behavior. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 1(2), 16–24. <https://doi.org/10.24036/005344ijaccs>
- Idaningsih, E. (2023). Meningkatkan Keterbukaan Siswa Melalui Konseling Individu Perilaku

- Aitending (Ptbk Di Kelas Ix G Semester Genap Smp Negeri 1 Darmaraja Tahun Pelajaran 2021/2022). *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v4i1.9867>
- Ilyasin, M., & Muadin, A. (2021). Manajemen Disiplin Siswa Dalam Penguatan Sumber Daya Manusia (SDM) Modern. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 03(02), 241–257.
- Larasati, B. S., Intansari, F., Wilantika, R., Mukhlis, H., Karisma, D., & Pamungkas, Y. T. (2023). Pelatihan Self-Control Terhadap Kedisiplinan Remaja di Sekolah X. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 341–346. <https://doi.org/10.47679/ib.2023441>
- Masrohan, A. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rojogampi Banyuwangi. *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 1–10.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. SAGE Publications.
- Mistiningsih, C., & Fahyuni, E. F. (2020). Manajemen Islamic Culture Melalui Pembiasaan Sholat Dhuha Berjamaah dalam Meningkatkan Karakter Kedisiplinan Siswa. *Manazhim*, 2(2), 157–171. <https://doi.org/10.36088/manazhim.v2i2.856>
- Mz, I. (2018). Peran Konsep Diri Terhadap Kedisiplinan Siswa. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.23971/njppi.v2i1.915>
- Nashruddin. (2019). Pengaruh kontrol diri dalam mengantisipasi kecenderungan siswa bermasalah di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(April), 54–61.
- Ningsih, R. (2018). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Disiplin Remaja. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 2(2), 48–52. <https://doi.org/10.20961/jpk.v2i2.15820>
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Risma, R., Suarni, W. O., & Arifyanto, A. T. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 4(1). <https://doi.org/10.36709/bening.v4i1.10493>
- Setiani, R., & Rifayanti, R. (2022). Influence of Self-Efficacy and Peer Conformity on Cheating Behavior. *Aji International Journal of Social Science*, 1(1), 9–20. <https://doi.org/10.30872/aijoss>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sudarto, S. (2019). Implementasi Metode Targhib dan Tarhib dalam Pembelajaran Akidah Akhlak Peserta Didik Mts Hidayatus Syubban Karangroto Genuk Semarang. *WASPADA (Jurnal Wawasan Pengembangan Pendidikan)*, 2(2), 36–54. <https://doi.org/10.61689/waspada.v2i2.96>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sulussyawati, H., & Juwanto. (2020). Pelatihan Layanan Konseling Individual Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. *Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.32663/abdihaz.v2i1.923>
- Syafrin, Y., Kamal, M., Arifmiboy, A., & Husni, A. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 72–77. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.111>
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah berbasis integrasi*. Divisi Buku Peguruan Tinggi, Raja Grafindo Persada.
- Widodo, B. (2013). Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) pada Siswa SMK Wonoasari Caruban Kabupaten Madiun. *Widya Warta*, 1(01), 140–151.
- Willis S. Sofyan. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta.
- Yusuf, S. (2006). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In *Pustaka Setia*. PT. Remaja Rosdakarya.

