

Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X

Putu Agus Semara Putra Giri¹, Ni Kadek Ega Dwi Meriani², Adjie Achmad Zaini³, Arwin Nugraha Pratihara⁴

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.

e-mail: girisemara279@gmail.com¹, dwimeriani16@gmail.com², adjieahmad28@gmail.com³, arwinnugraha26@gmail.com⁴

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 12 Juli 2024

Revisi: 16 Oktober 2024

Disetujui: 28 November 2024

Dipublikasikan: Desember 2024

Keyword

Bimbingan Kelompok

Kedisiplinan Belajar

Self Management

Abstract

The lack of students' ability to manage their study time results in low learning discipline. Self-management is part of behavioral techniques to change the behavior of counselees through an approach that helps in managing time effectively. Therefore, the researcher chose this technique for a study aimed at transforming students' behavior from having poor time management to good time management. Based on the research conducted in grade X, it was found that the use of group guidance with a self-management approach was effective in helping students improve their learning discipline. By providing group guidance services, several causes of students' low learning discipline, such as being late to class, reluctance to take notes, not paying attention to the teacher's explanation, causing disturbances in class, and wasting available study time, could be minimized..

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan berkembang seiring berjalannya waktu. Perkembangan pengetahuan mendasari penciptaan teknologi baru yang menandai kemajuan waktu. Pesatnya perkembangan teknologi di era global saat ini tidak bisa lepas dari pengaruhnya terhadap dunia pendidikan. Internet merupakan salah satu contoh hasil kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dibuat langsung oleh manusia. Dengan adanya internet ini menjadi media penghubung antara peserta didik dan guru yang mudah diakses dalam proses pembelajaran. Namun perkembangan teknologi yang ada terkadang digunakan oleh peserta didik untuk melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat seperti terlalu larut dalam menggunakan gawai sehingga lupa dengan tugasnya sebagai pelajar (Fitriana, 2021).

Manajemen waktu merupakan salah satu jenis permasalahan yang muncul pada siswa. Beberapa peserta didik dijumpai belum mampu mengelola waktu karena kurangnya kedisiplinan pada diri sendiri, peserta didik sering melakukan hal yang kurang bermanfaat hal ini terlihat dari kurangnya disiplin belajar antara lain tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, membuat gaduh di kelas.

Kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses belajar mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar (Isnaini, 2014). Disiplin yaitu

suatu situasi yang tercipta dan dibentuk dari serangkaian perilaku yang menampilkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, atau keterkaitan terhadap suatu aturan tata tertib (Fatimah et al., 2019). dengan disiplin siswa akan mampu memperoleh nilai yang maksimal karena ketaatan akan tugas yang dimiliki, hal ini sejalan dengan pendapat (Fatimah et al., 2019) Sikap disiplin berkaitan dengan cara belajar individu dengan disiplin tinggi, maka hasil belajarnya cenderung mencapai nilai ketuntasan minimal. Apabila disiplin tinggi, individu akan lebih teratur dan terjadwal dalam belajar, dan dengan disiplin yang tinggi pula individu akan mencapai keberhasilannya dalam menggapai cita-cita.

Berdasarkan hasil angket kedisiplinan belajar di kelas X.2 SMA N 8 Denpasar, dari 32 siswa terdapat 8 siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah. Sedangkan dari hasil wawancara dengan guru BK peneliti mendapatkan informasi bahwa siswa memiliki kesulitan dalam membagi waktu dengan kehidupan sehari-harinya. Adapun hasil dari observasi peneliti mendapati bahwa siswa masih ada yang terlambat masuk sekolah sehingga tertinggal pada mata pelajaran di jam pertama. Saat guru akan memasuki kelas terlihat ada beberapa siswa yang masih diluar kelas dan ketika guru mengajar terdapat siswa yang tidak memperhatikan bahkan bercanda di kelas. Dengan demikian peneliti beranggapan bahwa peserta didik masih suka menyia-nyiaikan waktu yang ada atau tidak memanfaatkan waktu belajar dengan baik. Dampak adanya hal tersebut adalah prestasi belajar menurun, bergantung pada teman, nilai dalam setiap pelajaran rendah dan tidak mengerti dengan pelajaran.

Hasil suatu kajian menjelaskan bahwa dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* mampu meningkatkan kedisiplinan siswa, ini sejalan dengan Sona & Yanti, 2020 "Penggunaan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Manajemen Diri Dalam Belajar Pada Kelas VIII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018". Terdapat peningkatan sebesar 21% terhadap manajemen diri dalam belajar setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan 7 menggunakan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan manajemen diri dalam belajar. Selain itu, menurut (Apriyanti & Syahid, 2021) terdapat pengaruh signifikan kedisiplinan terhadap hasil belajar optimal, yang diartikan bahwa semakin tinggi kedisiplinan yang diterapkan, maka semakin tinggi hasil belajar optimal yang dibuktikan dengan nilai $T_h = 3,679$ dan $Sig. = 0,000 < 0,005$.

Self management merupakan bagian dari teknik behavioral untuk merubah perilaku konseli melalui pendekatan untuk membantu mengatur waktu dengan baik. Maka dari itu peneliti memilih teknik ini untuk penelitian guna mengubah perilaku konseli dari memiliki manajemen waktu yang buruk menjadi manajemen waktu yang baik. Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar peserta didik (Yulianti & Wiyono, 2020).

Teknik *self-management* adalah rangkaian metode tertentu yang harus dijalankan individu agar dapat mengatur dan menyusun perilaku yang dimiliki. Menurut Yospina (2019) pada teknik *self-management*, siswa ikut andil dalam sebagian atau semua unsur pokok dalam prosedur teknik ini diantaranya menetapkan tujuan tingkah laku yang diinginkan, mengawasi tingkah laku tersebut, menetapkan tahapan yang akan diimplementasikan, melaksanakan tata cara prosedural tersebut, dan melaksanakan asesmen terhadap keefektifan rangkaian procedural tersebut. Siswa lebih menginginkan penguatan (*reinforcement*) terhadap kesenangan sesaat yang lebih menarik sehingga

Giri, dkk (Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Managemen....)

memunculkan perilaku prokrastinasi seperti mengutamakan aktivitas yang kurang penting daripada melaksanakan kewajiban utamanya. (Kumalasari et al., 2023). Teknik *self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan. (Reichenbach et al., 2019)

Menurut (Yandri et al., 2022) bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Tujuan bimbingan kelompok adalah membahas topik-topik tertentu yang berisi permasalahan aktual dan menjadi perhatian dari anggota kelompok (Prayitno, 2017). Tujuan khusus layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mendorong pengembangan pemikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang tingkah laku agar lebih efektif. Tahapan pada bimbingan kelompok menurut (Puluhulawa et al., 2017) terdapat 5 tahap, yakni: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan, tahap pengakhiran.

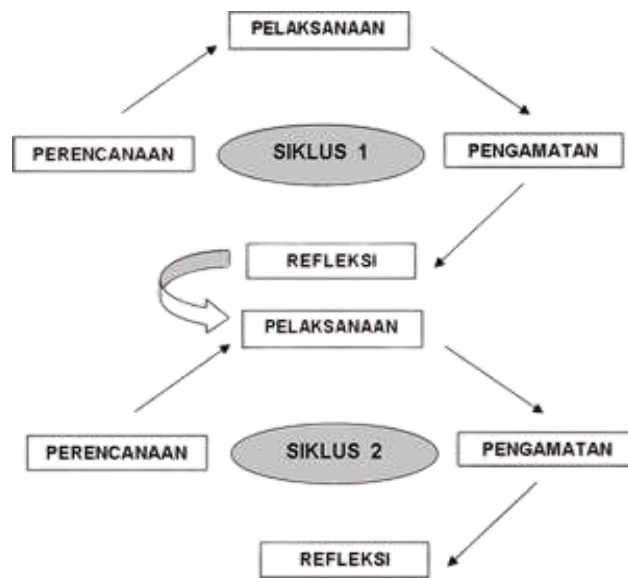
Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi individu guna mengubah perilaku, perasaan dan pikiran dengan menekankan kepada tanggung jawab siswa atau konseli untuk mengatur, memantau memahami, dan mengevaluasi setiap perilaku, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan menciptakan proses kemandirian pada diri individu. Dengan adanya bimbingan kelompok dengan *teknik self management* diharapkan mampu meningkatkan kedisiplinan siswa sehingga mendorong semangat belajar dan meningkatkan prestasi.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut diatas peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian terhadap judul Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* untuk meningkatkan Kedisiplinan siswa Kelas X.2 SMA Negeri 8 Denpasar Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan kelas X.2 dengan jumlah 32 siswa. Dari 32 siswa terdapat 8 siswa yang memiliki kedisiplinan belajar rendah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah PTBK dengan teknik analisis kuantitatif. Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) merupakan penelitian kolaboratif yaitu penelitian yang dilakukan berdasarkan kerjasama antara konselor dan teman sejawatnya dimana mereka bekerja. Kegiatan yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi serta melakukan perbaikan (Agustina et al., 2022). *Self management* yaitu pengubahan perilaku maupun kebiasaan konseli dengan cara mengatur dan memantau, yang dilakukan oleh konseli dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan orang lain. Penggunaan teknik ini diharapkan agar konseli (siswa) dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mendapatkan perubahan kebiasaan yang dikehendaki (Janah & Loviana, 2016). Hal ini menjadikan siswa memiliki cara dalam mengatur sesuatu sehingga dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Adapun prosedur penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

Giri, dkk (Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Managemen....)



(Ashri, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melaksanakan penelitian menggunakan metode observasi, wawancara, dan angket untuk mengumpulkan data. Kegiatan observasi dan wawancara mendukung hasil kuisioner yang telah disebar. Dari sebaran kuisioner, diperoleh dari 32 siswa di kelas, 8 siswa berada pada kategori sangat tinggi, 14 siswa pada kategori tinggi, dan 8 siswa berada pada kategori cukup. Hasil *pre test* dari 8 siswa yang memiliki kategori cukup adalah sebagai berikut.

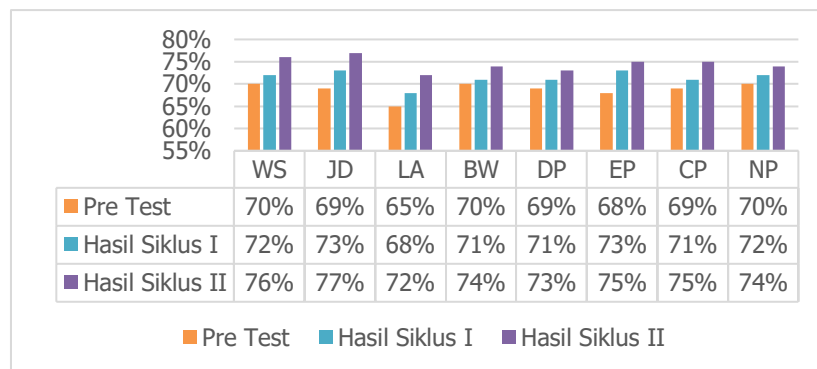
Tabel 1. Hasil Data Awal Sebelum Diberi Tindakan

No	Siswa	Skor	Persentase %	Kategori
1	A	105	70%	Cukup
2	B	103	69%	Cukup
3	C	98	65%	Cukup
4	D	105	70%	Cukup
5	E	104	69%	Cukup
6	F	102	68%	Cukup
7	G	104	69%	Cukup
8	H	105	70%	Cukup

Kegiatan layanan dilaksanakan dalam 2 siklus, dengan total 5 pertemuan. Pada akhir pertemuan di setiap siklusnya dilakukan refleksi untuk mengevaluasi proses layanan. Refleksi dilakukan dengan memberikan skala pengukuran untuk menilai perkembangan disiplin belajar siswa. Untuk melihat perkembangan siswa di setiap siklusnya, dapat dilihat pada grafik rekapitulasi peningkatan disiplin belajar berikut.

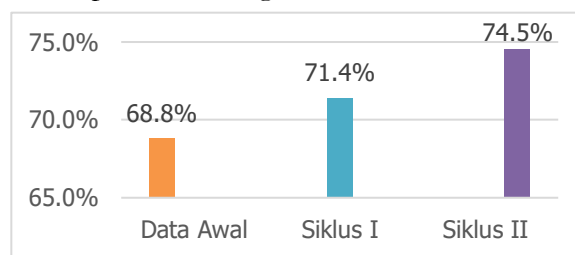
Giri, dkk (Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Managemen....)

Grafik 1. Rekapitulasi Peningkatan Disiplin Belajar Siklus I dan II



Berikut sajian rekapitulasi data peningkatan nilai rata-rata dari observasi awal hingga siklus II.

Grafik 2. Rekapitulasi Peningkatan Nilai Rata-Rata Disiplin Belajar



Dalam pelaksanaan kegiatan, tentu diperlukan perbandingan hasil tindakan antar siklus untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self management* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Sebelum diberikan tindakan, 8 siswa yang memiliki disiplin belajar cukup memiliki rata-rata nilai 68,8%. Namun setelah diberikan tindakan, menunjukkan adanya peningkatan yang cukup baik di setiap siklusnya. Pada siklus I menunjukkan nilai rata-rata sebesar 71,4% yang berarti siswa mengalami peningkatan sebesar 2,6% dari sebelum diberikan tindakan siklus I. Begitu pula saat setelah diberikan tindakan siklus II, terjadi peningkatan sebesar 3,1% yaitu menunjukkan nilai rata-rata sebesar 74,5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik *self management* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Ini membuktikan bahwa, penggunaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *self management* efektif dalam membantu siswa memperbaiki disiplin belajar mereka. Dengan memberikan layanan bimbingan kelompok, beberapa penyebab siswa memiliki disiplin belajar rendah, diantaranya terlambat masuk kelas, malas mencatat, tidak memperhatikan penjelasan guru, membuat gaduh di kelas, hingga menyia-nyaiakan waktu belajar yang ada, dapat diminimalisir.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mujiono et al., 2024) dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas”, tahun 2024 menunjukkan bahwa implementasi teknik *self*

management dalam bimbingan kelompok secara signifikan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management*.

Hasil penelitian serupa dilakukan oleh (Khairani Syam Br Manurung & Nefi Darmayanti, 2024) yang menjelaskan bahwa teknik *self management* mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin melalui cara mengubah perilaku yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu. Sedangkan menurut (Mubasyir & Madoni, 2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Teknik Konseling Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah” menjelaskan bahwa teknik konseling manajemen diri efektif dalam meningkatkan disiplin belajar pada siswa Kelas VIII MTs. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan yang signifikan (perubahan positif) pada disiplin belajar siswa setelah perlakuan dengan teknik konseling manajemen diri. Terjadi perbedaan yang signifikan dalam prestasi belajar siswa di bidang pembelajaran sebelum dan sesudah menerima perlakuan Teknik konseling manajemen diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurma Said, Farida Aryani, 2024) dengan judul “Efektivitas Teknik Self Management dalam Mendorong Peningkatan Disiplin Siswa di SMKN 1 Tinambung” menunjukkan bahwa teknik *self management*, yang meliputi *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *self-control*, membantu siswa dalam membangun kesadaran diri terhadap perilaku mereka, memperkuat kebiasaan positif melalui penghargaan, dan mengelola dorongan serta gangguan dalam aktivitas belajar.

Sejalan dengan (Achmadi & Lianawati, 2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya”, menjelaskan bahwa terdapat pengaruh penggunaan teknik *self management* dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas IX. Hal ini dilihat dari hasil dari penelitian dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil test statistic yang diketahui bahwa hasil Asymp. Sig (2 tailed) sebesar 0,005. Nilai 0,005 tersebut kurang dari taraf signifikan ($\leq 0,05$), serta menghasilkan rata-rata peningkatan sebesar 5,50 %. Yang awal kelas pre-test kategori rendah menjadi kategori tinggi pada hasil post-test.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian Tindakan kelas terhadap layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan, penulis membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 8 Denpasar, yaitu: Implementasi bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di kelas X. Hal ini juga didukung oleh penelitian terdahulu oleh (Mujiono et al., 2024) tentang Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas dalam penelitian dijelaskan bahwa Teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Achmadi, A., & Lianawati, A. (2021). Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling

Giri, dkk (Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Managemen....)

- Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 24 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 69–78. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3937>
- Agustina, E., Yuliansyah, M., & HJ. Auliah, N. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Teknik *Cinema Therapy* Di Era New Normal Pada Kelas X Di SMK Negeri 3 Amuntai. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), 3169–3174.
- Apriyanti, M. E., & Syahid, S. (2021). Peran Manajemen Waktu dan Kedisiplinan Dalam Mempengaruhi Hasil Belajar Optimal. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9(1), 68–76. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v9i1.4346>
- Ashri, K. (2022). View of Upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri dengan Menggunakan Teknik Johari Window dalam Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas IX.2 MTSn 8 Kampar TP. 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(Upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri dengan Menggunakan Teknik Johari Window dalam Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas IX.2 MTSn 8 Kampar TP. 2021/2022), 558. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/8202/6173>
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4173>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Isnaini, F. (2014). *Untuk meningkatkan kedisiplinan belajar*.
- Janah, N., & Loviana, D. (2016). *Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa : Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*. 10(September), 95–102.
- Khairani Syam Br Manurung, & Nefi Darmayanti. (2024). Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Systematic Literature Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1574–1590. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6092>
- Kumalasari, Sinring, A., & Akhmad Harum. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(4), 128–145.
- Mubasyir, B., & Madoni, E. R. (2022). Teknik Konseling Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 05(02), 52–59. <https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/88%0Ahttps://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/download/88/101>
- Mujiono, A. P., Putricia, A. R., Sholikhah, M., Haq, A., Konseling, B., Surabaya, U. N., Atas, M., & Wonoayu, N. (2024). *Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Atas*. 8, 21392–21398.

-
- Nurma Said, Farida Aryani, S. B. (2024). *Non-Equivalent Control Group Design* . 1–14.
- Puluhulawa, M., Djibrán, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan bimbingan kelompok dan pengaruhnya terhadap self-esteem siswa. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis*, 4–6.
- Reichenbach, A., Bringmann, A., Reader, E. E., Pournaras, C. J., Rungger-Brändle, E., Riva, C. E., Hardarson, S. H., Stefansson, E., Yard, W. N., Newman, E. A., & Holmes, D. (2019). Peran Teknik Self Management Dalam Pengendalian Emosional Pecandu Narkoba Pada Remaja Di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.
- Sona, D., & Yanti, U. D. (2020). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa Sma It Granada Samarinda. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i2.1756>
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Yuliastanti, E., & Wiyono, B. D. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa SMP. *Ejournal Unesa*, 1(1), 1100–1108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47341/39577>