

PENGARUH TEKNIK SELF CONTROL TERHADAP DISIPLIN PESERTA DIDIK

April Rahmad Jaya Laoli¹, Hosianna Rodearni Damanik², Justin Foera-era Lase³, Famahato Lase⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nias

E-mail: aprilrahmadjayaolaoli@gmail.com¹, hosiannar.damanik@unias.ac.id², justinfoeraeralase@unias.ac.id³,
famahatolase@unias.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self control* terhadap disiplin peserta didik kelas VIII di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (quasi experiment), melibatkan kelas VIII-B sebagai kelas eksperimen dan VIII-C sebagai kelas kontrol dengan jumlah sampel 49 siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelas eksperimen yang diberikan layanan bimbingan dengan teknik self control dan kelas kontrol yang tidak diberikan layanan. Nilai uji t menunjukkan $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan setelah diberikan perlakuan. Analisis regresi sederhana menghasilkan nilai korelasi (R) sebesar 0,935 dan koefisien determinasi (*R-Square*) sebesar 0,874. Artinya, teknik self control memberikan kontribusi sebesar 87,4% terhadap peningkatan disiplin peserta didik, sedangkan sisanya sebesar 12,6% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: teknik *self control*; disiplin; bimbingan dan konseling; peserta didik

Abstract

This study aims to determine the effect of the self-control technique on the discipline of eighth-grade students at UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa. The research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, involving class VIII-B as the experimental group and VIII-C as the control group, with a total sample of 49 students. The findings revealed a significant difference between the experimental class, which received counseling services using the self-control technique, and the control class, which did not. The t-test result showed $p = 0.000 < 0.05$, indicating a significant effect after the treatment. Simple regression analysis yielded a correlation value (R) of 0.935 and a coefficient of determination (R-Square) of 0.874. This means that the self-control technique contributed 87.4% to the improvement of students' discipline, while the remaining 12.6% was influenced by other factors outside this study.

Keywords: self-control technique; discipline; counseling; students



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, bukan hanya sarana untuk mendapatkan pengetahuan, tetapi juga menjadi jembatan dalam membentuk karakter, keterampilan dan nilai-nilai moral yang dibutuhkan untuk hidup bermasyarakat. Selain itu, pendidikan juga menjadi fondasi utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, yang mampu menghadapi tantangan zaman dan berkontribusi dalam pembangunan bangsa. Sebagaimana tercantum dalam UU No 20 tahun 2003 pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Potensi tersebut mencakup kekuatan spiritual ke agamaan,



pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara (Pramiswari et al., 2023).

Hal senada juga diungkapkan oleh Ki Hajar Dewantara mengartikan bahwa pendidikan adalah sebagai daya upaya yang dilakukan oleh setiap pendidik untuk memajukan budi pekerti, pikiran serta jasmani anak, agar dapat memajukan kesempurnaan hidup dan menghidupkan anak yang selaras dengan alam dan masyarakatnya (Pristiwanti dkk, 2022). Dapat dipahami bahwa pendidikan menjadi landasan penting dalam memahami bahwa pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek akademis semata, melainkan juga mencakup pembentukan karakter dan keseimbangan dalam kehidupan sosial yang pada akhirnya membentuk individu menjadi pribadi yang lebih matang dari segi tanggung jawab, interaksi dengan lingkungan sosial, sehingga bisa melihat perbedaan orang yang sudah berpendidikan dan yang belum terletak pada pola berpikir, sikap serta bagaimana cara menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

Namun pada prakteknya, pendidikan sering dihadapkan pada berbagai tantangan dan masalah yang dapat mempengaruhi perkembangan pendidikan tersebut salah satunya yaitu disiplin peserta didik. Di Indonesia sendiri banyak ditemukan kasus disiplin dilingkungan sekolah seperti membolos, tidak mengerjakan tugas dari guru, mengganggu kelas yang sedang belajar, menyontek, tidak memperhatikan pelajaran yang sedang dijelaskan oleh guru, berbicara dengan teman sebelah saat pelajaran berlangsung, terlambat hadir ke sekolah bahkan membawa rokok dan merokok di lingkungan sekolah. Kurangnya disiplin bukan hanya sekedar pelanggaran aturan sekolah, tetapi lebih dalam lagi menyangkut pembentukan karakter dan kontrol diri.

Dampak dari kurangnya disiplin siswa disekolah antara lain menurunnya prestasi akademik, iklim kelas menjadi tidak kondusif, meningkatnya perilaku menyimpang dan merusak karakter siswa. Umumnya ketika siswa memiliki disiplin yang rendah maka akan menerima hukuman dari guru yang dimana biasanya hukuman ini malah berdampak buruk bagi siswa itu sendiri seperti cedera dan memperburuk hubungan siswa dan guru.

Hal ini menjadi keprihatian tersendiri bagi dunia pendidikan, terutama saat mendapati banyaknya peserta didik yang sebenarnya memiliki potensi besar, namun kurang mampu mengelola perilakunya karena minimnya kesadaran disiplin dan ketidak sesuaian penanganan yang diberikan oleh guru.

Disiplin sendiri berasal dari bahasa latin *discere* yang berarti belajar. Dari kata ini timbul kata *disciplina* yang berarti pengajaran atau pelatihan. Dalam konteks pendidikan disiplin dapat diwujudkan dalam bentuk disiplin waktu, disiplin belajar, disiplin diri, disiplin kerja dan disiplin sosial. Namun di sisi lain James Drever juga berpendapat bahwa disiplin adalah kemampuan mengendalikan perilaku yang berasal dari dalam diri seseorang sesuai dengan hal-hal yang telah



diatur dari luar atau norma yang sudah ada (Embong, M. 2021:2). Siswa atau seseorang yang memiliki sifat disiplin yang tinggi maka dia mampu mengendalikan emosi serta perilaku-perilaku yang ada pada dirinya seperti yang terjadi di sekolah SMP Negeri 1 Gunungsitoli Aloo adanya siswa yang peduli tentang pentingnya disiplin bagi kehidupan sehingga siswa tersebut dipandang memiliki sifat disiplin yang baik dan jago ada yang mengabaikan disiplin tersebut sehingga terbiasa dengan hal-hal buru yang dapat mempengaruhi akademik seperti mengabaikan pelajaran dari guru, tidak menghormati guru serta mengabaikan aturan sekolah tersebut.

Maka dalam meningkatkan disiplin peserta didik, peran bimbingan dan konseling tidak bisa diabaikan. Layanan ini hadir bukan semata-mata untuk menangani masalah, tetapi untuk mendampingi peserta didik dalam memahami diri, membentuk karakter, dan membimbing menjadi pribadi yang lebih mandiri dan bertanggung jawab. Sejalan dengan pendapat Prayitno (2004) bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok yang membantu peserta didik agar mampu mandiri dan bisa berkembang secara optimal, baik secara sosial, belajar, maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku (Kamaluddin, 2011). Namun peneliti menyadari bahwa masih banyak sekolah yang belum menyediakan guru bimbingan dan konseling, akibatnya banyak peserta didik yang seharusnya membutuhkan pendampingan untuk mengelola disiplin seringkali tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Dalam hal ini salah satu pendekatan yang menarik perhatian peneliti dalam penanganan masalah tersebut adalah dengan melakukan layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik *self control*. Teknik ini memberikan ruang bagi peserta didik untuk melatih mengontrol dirinya dan mengambil keputusan yang tepat serta bijak dalam menyelesaikan masalah atau situasi yang dihadapinya. Hay, C menyatakan bahwa teknik *self control* merupakan suatu kaidah untuk diimplementasikan dalam mempertahankan perilaku positif siswa dalam lingkungan sekolah, sekaligus menjadi alat untuk melakukan perubahan perilaku yang lebih baik (Diron et al., 2023). Penerapan teknik *self control* ini dapat dilakukan melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di sekolah, seperti layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, maupun layanan konseling kelompok.

Oleh karena itu, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *self-control* dalam mengatasi masalah disiplin peserta didik menjadi salah satu strategi yang dinilai efektif. Teknik ini tidak hanya membantu peserta didik memahami pentingnya kontrol diri, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku disiplin yang konsisten, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Namun, meskipun teknik *self-control* memiliki banyak kelebihan, penerapannya dalam



meningkatkan disiplin peserta didik masih memerlukan kajian yang lebih mendalam dan sistematis, terutama dalam konteks nyata di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru dan siswa di SMP Negeri 1 Gunungsitoli Aloo, ditemukan tanda-tanda bahwa disiplin yang dimiliki oleh peserta didik di sekolah tersebut masih rendah. Banyak peserta didik yang tidak mematuhi aturan sekolah, tidak mengikuti pelajaran dengan baik, dan tidak menyelesaikan tugas-tugas sekolah dengan tepat waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah disiplin masih menjadi persoalan yang nyata dan perlu mendapat perhatian lebih. Rendahnya disiplin peserta didik dapat dipengaruhi dari berbagai faktor, seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya disiplin, kurangnya motivasi belajar, dan kurangnya pengawasan dari guru dan orang tua. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan disiplin peserta didik salah satunya melalui pendekatan layanan bimbingan dan konseling dengan penerapan teknik *self control*.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul pengaruh teknik *self control* terhadap disiplin peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 1 Gunungsitoli Aloo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam pendekatan eksperimen semu (quasi eksperimen). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self control* terhadap disiplin peserta didik. Penelitian kuantitatif adalah sebuah penyelidikan tentang sebuah masalah sosial berdasarkan pada pengujian sebuah teori yang terdiri dari variabel-variabel, diukur dengan angka, dan dianalisis dengan prosedur statistik untuk menentukan apakah generalisasi prediktif teori tersebut benar (Ali et al., 2022).

Penelitian kuantitatif memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel secara objektif melalui instrumen yang telah diuji validasi dan reliabilitasnya. Sedangkan penggunaan desain eksperimen semu memungkinkan peneliti untuk membandingkan hasil antara kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) dan kelompok kontrol, meskipun tanpa melakukan pengacakan secara penuh. Kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* yaitu kelompok yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan teknik *self control*.

Penelitian ini menggunakan metode *two group pretest posttest design*. Yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* yaitu kelompok yang sudah ditentukan oleh peneliti dengan teknik *purposive sampling*,



kelompok kontrol yang tidak akan diberikan perlakuan yaitu sebagian dari populasi dijadikan sampel. Eksperimen yang diberikan dalam penelitian ini berbasis layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Self Control*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data variabel X dan Y mengikuti distribusi normal atau tidak, dilakukannya uji normalitas. Uji normalitas ini diolah menggunakan One-sampel dengan metode Kolmogorov-Sminorv dengan bantuan SPSS Statistic 25. Dalam uji normalitas ini menetapkan bahwa data dinyatakan normal jika taraf signifikansi $> 0,05$ dan data dinyatakan tidak normal jika taraf signifikansi $< 0,05$. Hasil perhitungan uji normalitas dengan IBM SPSS Statistic 25 yakni sebagai berikut.

**Tabel 1 : Hasil uji Normalitas Angket
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.54632357
Most Extreme Differences	Absolute	.091
	Positive	.083
	Negative	-.091
Test Statistic		.091
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan untuk mengetahui apakah varians data antara kelas eksperimen dan kelas kontrol bersifat homogeny atau tidak. Pengujian menggunakan *Leven's Test for Equality of Variances* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan aturan keputusan sebagai berikut:

- jika signifikansi (p) $> 0,05$ maka H_0 di terima atau data varians homogen
- jika signifikansi (p) $< 0,05$ maka H_0 di tolak atau varians tidak homogen



**Tabel 2 : Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Disiplin	<i>Based on Mean</i>	4.000	1	46	.051
	<i>Based on Median</i>	.918	1	46	.343
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.918	1	24.000	.347
	<i>Based on trimmed mean</i>	.918	1	46	.343
Self Control	<i>Based on Mean</i>	5.272	1	47	.026
	<i>Based on Median</i>	4.709	1	47	.035
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	4.709	1	46.744	.035
	<i>Based on trimmed mean</i>	5.441	1	47	.024

Dari hasil Uji Homogenitas pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel Disiplin adalah 0,051 dan untuk variabel *Self Control* adalah 0,026. Kedua nilai tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelas eksperimen dan kelas control adalah homogen. Dengan demikian, analisis uji hipotesis selanjutnya dapat dilanjutkan dengan menggunakan independen-samples t-test pada baris Equal variances assumed dengan keputusannya yaitu H_0 di terima atau data varians homogen.

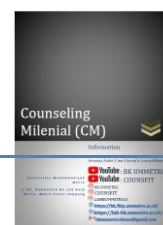
Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk menentukan apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Untuk menguji linearitas menggunakan bantuan IBM SPSS Statistic 25 dengan test for linearity dan pada taraf signifikan 0,05. hubungan yang linear secara signifikan antara dua variabel ditunjukkan apabila deviation from linearity $> 0,05$.

Tabel 3: Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

		<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Disiplin * Self Control	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i> 1897.260	18	105.403	.792	.677
		<i>Linearity</i> 26.361	1	26.361	.198	.672
		<i>Deviation from Linearity</i> 1870.899	17	110.053	.827	.651
<i>Within Groups</i>		798.500	6	133.083		
<i>Total</i>		2695.760	24			



Dari hasil uji linearitas di atas, didapatkan nilai signifikansi Deviation from Linearity adalah $0,651 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear antar variabel *self control* (X) dan disiplin peserta didik (Y).

Uji T-test

Uji *T-test* bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan secara statistic antara hasil pengukuran sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) suatu perlakuan atau intervensi diberikan pada sampel yang sama. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*) $< 0,05$, Maka keputusan adalah ada perbedaan signifikan, menunjukkan bahwa perilaku berpengaruh. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, keputusan adalah tidak ada perbedaan signifikan, mendapatkan perlakuan tidak memberikan pengaruh.

Tabel 4 :Hasil Uji Signifikansi *Pretest* dan *Post Test* kelas Ekperimen

<i>Paired Samples Test</i>										
		<i>Paired Differences</i>								
					<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>					
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
Pair 1	<i>Pre test - Post Test</i>	-1.73469	3.20660	.45809	-2.65574	-.81365	-3.787	48	.000	

Berdasarkan hasil analisis data, uji signifikansi pretest dan posttest pada kelas eksperimen menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen yang diberikan layanan klasikal dengan teknik *self control* dan kelas kontrol yang tidak menerima perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self control* berpengaruh secara signifikan terhadap disiplin peserta didik kelas VIII, sehingga teknik ini efektif dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik pada kelas eksperimen.

Perbedaan tersebut ditunjukkan melalui perubahan sikap peserta didik, yang kini mampu mengerti dan memahami cara mengontrol diri serta menetapkan sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, masalah disiplin yang sering terjadi sebelumnya,



seperti keterlambatan datang ke sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan masalah disiplin lainnya, dapat diatasi. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *self control* berpengaruh positif terhadap disiplin peserta didik kelas VIII di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa.

Uji R-Square

Data pada tabel di atas menunjukkan hasil uji koefisien determinasi (R-Square) yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen, yaitu teknik self control (X) terhadap variabel dependen, yaitu disiplin peserta didik (Y). Uji ini dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05. Langkah-langkah pengujian dimulai dengan merumuskan hipotesis sebagai berikut:

H₀ : Teknik *Self Control* tidak berkontribusi signifikan terhadap disiplin peserta didik.

H_a : Teknik *Self Control* berkontribusi signifikan terhadap disiplin peserta didik.

.Tabel 4.5
Hasil Uji R-Square

<i>Model Summary</i>				
Model	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.967 ^a	.935	.934	2.152

a. Predictors: (Constant), *Self Control*

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0,935 yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara teknik self control terhadap disiplin peserta didik. Nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,874 maka H₀ ditolak, yang berarti bahwa teknik self control memberikan kontribusi sebesar 87,4% terhadap disiplin peserta didik, sedangkan sisanya sebesar 12,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan berkontribusi signifikan terhadap disiplin peserta didik kelas VIII di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian hasil olahan data penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik Self Control terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin peserta didik. Hal ini berarti bahwa layanan bimbingan yang



diberikan bukan hanya sekedar teori, melainkan memiliki pengaruh nyata terhadap sikap, kebiasaan, dan perilaku peserta didik dalam keseharian di sekolah. Peserta didik yang di bimbing melalui teknik ini mampu melatih dirinya untuk lebih teratur menahan diri dari tindakan yang impulsif, serta lebih bertanggung jawab terhadap aturan-aturan yang berlaku di sekolah

Perubahan positif yang muncul dapat dilihat dari berbagai indikator nyata, antara lain berkurangnya tingkat keterlambatan siswa ke sekolah, meningkatnya kepatuhan dalam mengerjakan tugas, serta adanya keseriusan dalam mengikuti proses pembelajaran. Hal ini menandakan bahwa teknik *self control* berperan penting dalam membentuk kesadaran siswa terhadap pentingnya disiplin, bukan hanya karena adanya aturan yang mengikat, tetapi juga karena tumbuhnya kesadaran dalam diri siswa untuk melakukan hal yang benar. Dengan kata lain, siswa mulai memahami bahwa disiplin bukanlah paksaan dari luar melainkan kebutuhan yang muncul dari dalam diri untuk mendukung keberhasilan belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh Blegur (2020), yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan siswa dalam mengubah perilaku disiplin terhadap rangsangan eksternal. Artinya, ketika peserta didik di hadapkan pada situasi yang dapat menggoyahkan konsistensi disiplin, misalnya godaan untuk bermain atau lalai dalam mengerjakan tugas, peserta didik mampu mengendikan diri agar tetap fokus pada kewajiban utama sebagai pelajar. Kemampuan ini bukan muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui latihan dan pembiasaan yang terus-menerus salah satunya melalui bimbingan dengan teknik *self control*.

Lebih jauh lagi, kemampuan mengontrol diri merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku disiplin karena menjadi dasar bagi siswa dalam mengatur tindakan, emosi, dan dorongan. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan aturan sekolah, berinteraksi dengantean sebaya secara positif, serta terhindar dari perilaku menyimpang. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengendalikan diri cenderung lebih mudah melanggar aturan, bersikap abai terhadap tugas, dan memiliki tingkat disiplin yang rendah. Oleh karena itu, penerapan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *self control* sangat relevan untuk meningkatkan kualitas pribadi siswa, baik dari aspek akademik maupun non-akademik.



Hasil penelitian ini juga mendukung temuan sebelumnya oleh Febriana P. & Arbana S. (2024), yang menyatakan bahwa penggunaan teknik self control berpengaruh positif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa siswa yang dibekali dengan keterampilan mengontrol diri mampu menunjukkan perilaku disiplin yang lebih konsisten dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan layanan serupa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat teori, tetapi juga mengonfirmasi konsistensi hasil penelitian lain yang memiliki fokus kajian sejenis.

Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran bahwa teknik self control tidak hanya berdampak pada aspek kognitif siswa, tetapi juga pada aspek afektif dan psikomotorik. Dari sisi kognitif, siswa mampu memahami mengapa disiplin itu penting. Dari sisi afektif, siswa mampu menahan diri, menunda keinginan, dan mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang memicu pelanggaran. Sedangkan dari sisi psikomotorik, siswa mampu menerapkan kebiasaan disiplin dalam tindakan nyata, seperti datang tepat waktu, mempersiapkan perlengkapan belajar dengan baik, dan mengerjakan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan.

Peningkatan disiplin melalui teknik self control juga memiliki implikasi yang luas terhadap iklim belajar di sekolah. Sekolah yang dihuni oleh siswa-siswa dengan tingkat disiplin tinggi akan menciptakan suasana belajar yang kondusif, nyaman, dan produktif. Guru dapat lebih fokus dalam menyampaikan materi karena tidak banyak waktu yang terbuang untuk menangani pelanggaran disiplin. Selain itu, siswa juga dapat lebih mudah mencapai prestasi belajar karena memiliki kesadaran untuk mematuhi aturan serta mengelola waktu dan tanggung jawab dengan baik.

Dalam perspektif jangka panjang, kemampuan self control yang dilatih sejak dini juga akan berguna bagi kehidupan siswa di luar sekolah. Siswa akan terbiasa untuk menunda kepuasan, mengatur prioritas, serta membuat keputusan yang lebih bijak dalam menghadapi berbagai situasi. Misalnya, ketika dihadapkan pada godaan untuk bermain gim dibanding belajar menghadapi ujian, siswa dengan kontrol diri yang baik akan mampu menunda kesenangan sesaat demi hasil belajar yang lebih baik. Dengan demikian, disiplin yang terbentuk di sekolah melalui teknik self control akan berdampak positif pada kehidupan pribadi, sosial, maupun akademik siswa.



Dengan memperhatikan uraian ini, dapat ditegaskan bahwa teknik self control merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membina kedisiplinan peserta didik. Efektivitas teknik ini didukung oleh teori, hasil penelitian terdahulu, serta bukti empiris yang muncul dari hasil penelitian ini sendiri. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling disarankan untuk terus mengembangkan layanan ini sebagai strategi pembinaan siswa agar menjadi pribadi yang disiplin, bertanggung jawab, dan berprestasi.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diajukan Kesimpulan penelitian ini sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan teknik *self control* terhadap disiplin peserta didik kelas VIII di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi (R) sebesar 0,935 dan nilai koefisien determinasi (R -Square) sebesar 0,874, yang berarti bahwa teknik *self control* memberikan kontribusi sebesar 87,4% terhadap peningkatan disiplin peserta didik, sedangkan sisanya sebesar 12,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Perbedaan tingkat disiplin terlihat jelas antara kelas eksperimen yang diberikan layanan bimbingan dengan teknik *self control* dan kelas kontrol yang tidak diberikan layanan tersebut. Peserta didik pada kelas eksperimen menunjukkan peningkatan kedisiplinan, baik dalam hal kepatuhan terhadap peraturan sekolah, ketepatan waktu, maupun tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas.

Penerapan teknik *self control* terbukti efektif dalam membantu peserta didik mengendalikan emosi, impuls, serta perilaku yang tidak sesuai dengan aturan. Dengan demikian, teknik ini dapat dijadikan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan disiplin peserta didik di sekolah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:



Disarankan agar guru BK lebih sering menggunakan teknik self control dalam layanan bimbingan, khususnya dalam mengatasi masalah disiplin peserta didik, karena terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik untuk mengatur diri dan menaati aturan sekolah.

Pihak sekolah diharapkan mendukung pelaksanaan layanan bimbingan konseling dengan menyediakan waktu, sarana, dan prasarana yang memadai, sehingga penerapan teknik self control dapat dilaksanakan secara optimal untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

Peserta didik diharapkan dapat menerapkan kemampuan self control dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, agar tercipta kebiasaan disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian.

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang juga berpengaruh terhadap kedisiplinan, seperti motivasi belajar, lingkungan keluarga, atau faktor teman sebaya, sehingga hasil penelitian lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2), 1–6.
- Amaliawati, F. dkk (2022). Penerapan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget pada Siswa SMP NEGERI 17 Makassar. *Pinisi Journal Of Education*
- Ayuningsih, dkk (2020). Persepsi Guru SDN Kota Banda Aceh Terhadap Undang-Undang Perlindungan Anak dalam Menjalankan Disiplin. *Jurnal Tunas Bangsa*.7(2).194.
- Boby D. dkk (2024). Hubungan kontrol Diri dengan disiplin Siswa Kelas XI Perhotelan SMK Negeri 9 Padang. *Jurnal Bimbingan dan Konselin*.
<https://doi.org/10.35141/jie.v7i1.1021>
- Corey, G. (2013). tahap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik self control.
- Davella, S. H. V., Hasanah, M., & Syah, A. M. (2024). Pengaruh kontrol diri terhadap kedisiplinan belajar siswa di SMPS Bilingual Al Azhar Paciran Lamongan. *Conseils (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 4(2). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i2.1091>
- Diron, A. Z., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2023). Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Control Dalam Meminimalisir Perilaku Agresif Peserta Didik



- Kelas XI MIPA di SMA Negeri 4 Singaraja. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9(1), 446. <https://doi.org/10.29210/1202323016>.
- Embong, M. (2021). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII pada SMP Negeri 1 Suppa Melalui Layanan Bimbingan Sosial. *Jurnal Kependidikan Media*, 10(2), 2.
- Ernawati, I. (2019). Pengaruh Layanan Informasi Dan Bimbingan Pribadi Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas Xii Ma Cokroaminoto Wanadadi Banjarnegara Tahun Ajaran 2014/2015. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v1i1.40>
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84.
- Hasan, Aliah B. Purwakina (2012). Disiplin Beribadah: Alat Penenang Ketika Dukungan Sosial tidak Membantu Stres Akademik. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*. 1(3).138.
- Huwaida A. P. N (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>
- Maulana A., 2022. Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penelitian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualitas Pendidikan*. 3(3), 134.
- Ngaisha, S. Yadi, F., & Pratam, A. (2023) Pengaruh Metode Kerja Kelompok terhadap Kemandirian Belajar Cakram Warna Kelas IV SD. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8 (02) 1116.
- Nurdewi, 2022. Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*. 01(2). hal. 300
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Uji Normalitas Data dan Homogenitas Data. *Dasar - Dasar Statistik Penelitian*, 81, 90–91.
- Palupi, A. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Self Control dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 02 Sungkai Selatan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Pendidikan, P. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 7911–7915.
- Pramiswari, E. D., Suwandi, B. I., & Deviana, T. (2023). Analisis Kebutuhan Modul Ajar Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Kelas 2 Sd Muhammadiyah 03 Assalaam. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 08 nomor 0(2477–2143), 2548–6950.



- Pratama, R., Thalib, S. B., & Jurusan, N. F. U. (2022). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa SMP Negeri 17 Makassar. *Pinisi Journal of Education*, 1, 1–9.
- Pristiwanti, D. dkk (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 7911–7915.
- Putri, F & Syamantha, A. (2024). Pengaruh Self Control Terhadap Disiplin Siswa SMA Hang Tuah Belawan. *Psikologika*.1(01),01-14. <http://eprints.unm.ac.id/25353/>.
- Putri, Febriana & Syahmanta, Arbana. (2024). Pengaruh Self Control Terhadap Disiplin Siswa SMA Hang Tuah Belawan. *Psikologi Jurnal*. Vol.1(1).14.
- Ritiana, D. Masturi, & Pratiwi, I.K,2020. Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Pogading. *Journal for Lesson and Learning Studies*. 3(2)166.
- Sitinjak,L & Kadu, A.U, 2016. Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar Mahasiswa Semester IV AKPER Husada Karya Jaya Tahun Akademik 2015/2016. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*.2(2),23.
- Sukmansa, E.,2016. Hubungan Antara Disiplin Belajar dengan Hasil Belajar pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial. *Jurnal Kreatif*. 12.
- Tobing, M. S. (2022). Teknik-teknik Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Self Control pada Pemain Game Online. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 47. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.11994>.
- Uswatun Khoirun Nisa (2021) judul: Pengaruh Self Control Terhadap Kedisiplinan pada Siswa - Siswa SMP X Jakarta Barat.