Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 930 – 934

RESEARCH ARTICLE

Layanan Konseling Realitas dalam Peningkatan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik SMP Advent Pioneer Tondano

Rivaldo Karundeng[1], Rinna Y. Kasenda[2], Meike Endang Hartati[3]
Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado, Indonesia

rivaldokarundeng21@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Konseling Realitas, Kedisiplinan Belajar, Layanan Konseling

Abstrak

Kedisiplinan belajar merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran dan pembentukan tanggung jawab peserta didik. Namun, pada kenyataannya masih ditemukan peserta didik yang menunjukkan perilaku belajar kurang disiplin, seperti terlambat masuk kelas, menunda penyelesaian tugas, serta kurang mematuhi jadwal belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling realitas dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Advent Pioneer Tondano. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen melalui model one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kedisiplinan belajar dan observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan layanan konseling realitas. Perbedaan skor pretest dan posttest menunjukkan bahwa layanan konseling realitas efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, khususnya dalam aspek ketepatan waktu, kepatuhan terhadap aturan belajar, dan tanggung jawab akademik. Dengan demikian, layanan konseling realitas dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa disekolah.

Key Word:
Reality Counseling, Learning Discipline, Conseling Service

Abstract

Acdemic discipline is one of the important factors in supporting the success of the learning process and the development of students' responsibility. However, in reality, there are still students who show undisciplined learning behaviors, such as arriving late to class, delaying assignment completion, and failing to follow study schedules. This study aims to determine the effectiveness of Reality Counseling services in improving students' learning discipline at SMP Advent Pioneer Tondano. This research used a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically a one-group pretest–posttest design. The research subjects consisted of 10 students with low levels of learning discipline. Data were collected using a learning discipline questionnaire and observation. Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistics with a paired sample t-test. The results showed an increase in students' learning discipline after receiving Reality Counseling services. The difference between pretest and posttest scores indicates that Reality Counseling is effective in improving students' learning discipline, particularly in terms of punctuality, compliance with learning rules, and academic responsibility. Therefore, Reality Counseling can be used as an alternative guidance and counseling service to improve students'learning discipline in schools.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Sikap disiplin ketika menuntut ilmu menjadi sebuah elemen yang amat krusial demi menyokong kelancaran proses edukasi sekaligus pencapaian hasil akademis yang memuaskan bagi para murid. Cakupan dari keteraturan dalam belajar ini melibatkan kecakapan para murid untuk mengelola waktu mereka dengan bijak, menaati seluruh agenda pembelajaran yang ada, merampungkan seluruh pekerjaan rumah atau tugas sekolah tanpa menunda-nunda, serta memperlihatkan komitmen yang tinggi dalam setiap aktivitas akademis di sekolah. Para pelajar yang sudah menanamkan tingkat keteraturan yang tinggi di dalam diri mereka umumnya bakal melangkah dengan lebih terarah ketika menyerap materi pelajaran, sekaligus senantiasa sanggup menjalani seluruh rangkaian kegiatan belajar mengajar dengan cara yang paling maksimal.

Akan tetapi, situasi yang terjadi di lapangan sering kali memperlihatkan potret yang kontras, di mana masih jamak dijumpai adanya murid-murid yang memperlihatkan gerak-gerik yang tidak tertib saat belajar.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Contoh konkret dari perilaku tidak tertib ini antara lain adalah kebiasaan datang ke ruang kelas melampaui waktu yang ditentukan, menunda-nunda kewajiban menyelesaikan tugas, tidak ajek atau tidak konsisten saat mendalami pelajaran, hingga rendahnya kemauan untuk mematuhi regulasi akademis yang berlaku. Keadaan yang kurang kondusif semacam ini rupanya tidak cuma berimbas buruk pada merosotnya nilai atau capaian akademis para murid saja, melainkan juga turut mengganggu keharmonisan atmosfer serta menurunkan tingkat efektivitas kegiatan belajar mengajar secara klasikal di institusi sekolah. Fenomena karut-marutnya keteraturan belajar ini mengindikasikan bahwa agenda pembinaan karakter murid tidak bakal pernah memadai apabila sekadar mengandalkan aturan yang kaku serta pemberian hukuman semata, namun harus lebih difokuskan pada upaya memantik kesadaran dari dalam lubuk hati serta memupuk rasa tanggung jawab personal atas segala tindakan belajar yang mereka lakukan sendiri.

Perilaku disiplin dalam menuntut ilmu pada dasarnya mempunyai jalinan korelasi yang amat kuat dan tidak terpisahkan dengan tingkat kesuksesan akademis seorang anak didik. Berdasarkan hasil temuan ilmiah dari riset yang dilakukan oleh Saragih, Mangantes, dan Kasenda (2025), terbukti secara meyakinkan bahwa sikap disiplin sewaktu belajar memegang pengaruh yang sangat berbobot dan bermakna terhadap perolehan hasil belajar para siswa di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Apabila kadar keteraturan dan ketertiban belajar yang dimiliki oleh seorang siswa semakin tinggi, maka capaian nilai serta hasil pembelajaran yang akan mereka raih pun dipastikan bakal menjadi semakin berkualitas dan memuaskan. Bertolak dari kenyataan faktual tersebut, maka kehadiran layanan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi sebuah urgensi yang mutlak diperlukan guna memfasilitasi para murid dalam menumbuhkan kesadaran diri sekaligus mematangkan rasa tanggung jawab mereka terhadap seluruh aktivitas belajarnya.

Jika ditinjau dari sudut pandang dunia pendidikan, kemahiran seorang anak didik dalam menyelaraskan dirinya dengan segala macam tuntutan serta beban akademis merupakan poin yang sangat fundamental. Kemampuan adaptasi ini berperan besar dalam membentuk pola perilaku belajar yang senantiasa rapi, teratur, bersahaja, serta penuh dengan rasa tanggung jawab. Di sisi lain, Sumolang, Hartati, dan Narosaputra (2025) menjabarkan lewat ulasan mereka bahwa kapasitas untuk menyesuaikan diri ini sejatinya termasuk dalam ranah kecakapan psikologis yang dimiliki oleh seorang individu untuk menyelaraskan diri di tengah himpitan beban akademis, yang mana proses tersebut memang menuntut adanya sebuah keteraturan yang ajek beserta tanggung jawab yang lahir dari diri sendiri. Atas dasar pertimbangan matang itulah, sekolah wajib mengupayakan berbagai macam langkah konkret yang sekiranya dapat menyokong para siswa agar bisa mendongkrak tingkat keinsafan diri serta rasa tanggung jawab mereka atas perilaku belajarnya secara berdikari dan mandiri.

Dari sekian banyak opsi metode bimbingan yang tersedia, terdapat salah satu bentuk pendekatan bimbingan yang dinilai sangat representatif untuk dimanfaatkan dalam memicu peningkatan kedisiplinan belajar siswa, yakni metode konseling realitas. Pendekatan konseling realitas ini merupakan sebuah format bimbingan yang menitikberatkan fokusnya pada tingkat tanggung jawab seorang individu terhadap segala macam opsi perilaku yang sengaja ia pilih dan lakukan. Metode bimbingan ini lebih condong untuk menyoroti tindakan atau perilaku yang tengah berjalan pada saat sekarang, seraya mendampingi individu tersebut untuk mengoreksi sekaligus mengevaluasi tindakannya sendiri agar ke depannya mampu mengambil opsi keputusan yang jauh lebih berdaya guna dan bertanggung jawab. Pada tahapan aplikasinya di lapangan, teknik bimbingan konseling realitas ini secara konsisten mengaplikasikan sebuah skema sistematis yang dikenal dengan sebutan pola WDEP, yang merupakan singkatan terstruktur dari unsur Want (keinginan), Doing (tindakan), Evaluation (penilaian), serta Planning (perencanaan), yang semuanya dirancang demi memandu siswa memahami apa yang mereka inginkan, mengoreksi perilaku keliru, serta merajut rencana aksi nyata demi perubahan tabiat yang jauh lebih positif.

Apabila berkaca pada data riil yang didapatkan dari proses pengamatan atau observasi mendasar di lingkungan SMP Advent Tondano, di sana terpapar fakta nyata bahwa masih didapati sekumpulan murid yang memperlihatkan derajat keteraturan belajar yang tergolong minim. Beberapa indikasi yang terekam jelas di antaranya adalah kebiasaan terlambat masuk ruang kelas saat jam pelajaran sudah dimulai, kurangnya rasa tanggung jawab dalam merampungkan tugas-tugas sekolah, serta ketidakmampuan mereka dalam membagi waktu belajar secara ajek dari hari ke hari. Adanya realitas yang cukup memprihatinkan ini menjadi sinyal kuat yang menandakan betapa mendesaknya penyediaan sebuah program layanan bimbingan konseling yang kompeten di sekolah tersebut, yang mana layanan ini ditujukan khusus untuk menuntun para murid dalam mendongkrak keinsafan jiwa dan rasa tanggung jawab pribadi terhadap segala aktivitas studi yang mereka jalani.

Melalui intervensi yang terarah dari program bimbingan konseling realitas ini, para murid nantinya bakal dibimbing secara bertahap untuk mengenali dan menguliti kembali corak perilaku belajar yang sudah

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

mereka praktekkan selama ini, menimbang dengan matang apa saja konsekuensi buruknya bagi masa depan diri mereka sendiri, lalu menyusun strategi perubahan tabiat ke arah yang jauh lebih tertib dan penuh tanggung jawab. Berdasarkan mekanisme kerja yang sedemikian rupa, maka penerapan program layanan konseling realitas ini dinilai amat selaras dan ideal untuk menyembuhkan problem kedisiplinan belajar para murid, lantaran pondasi utama dari metode ini memang bertumpu pada penguatan kesadaran internal, tanggung jawab personal, serta kesiapan mandiri dari murid untuk mengendalikan sekaligus membenahi arah perilaku belajarnya tanpa perlu terus-menerus diawasi. Oleh sebab itu, rangkaian kegiatan penelitian ilmiah ini dirancang dengan maksud dan tujuan utama untuk mengupas, membedah, serta menganalisis secara mendalam mengenai implementasi nyata dari layanan bimbingan konseling realitas tersebut dalam rangka mendongkrak kualitas kedisiplinan belajar para siswa yang menempuh pendidikan di SMP Advent Pioneer Tondano.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilaksanakan ini dikategorikan ke dalam jenis Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), yang mana tujuan utamanya adalah untuk membenahi sekaligus meningkatkan kedisiplinan dalam belajar pada peserta didik lewat penerapan layanan konseling realitas. Dalam pelaksanaannya, studi ini menerapkan model PTBK yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart, sebuah model yang melibatkan serangkaian kegiatan sistematis yang dipecah ke dalam empat tahapan utama, meliputi perencanaan awal, pelaksanaan tindakan, pengamatan di lapangan, serta refleksi terhadap hasil. Seluruh rangkaian prosedur tersebut dikerjakan melalui beberapa putaran atau siklus yang terus berlanjut hingga mampu menyentuh target atau indikator keberhasilan tindakan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Kegiatan penelitian ini sendiri dilangsungkan di lingkungan sekolah SMP Advent Pioneer Tondano, tepatnya pada masa perkuliahan semester genap untuk tahun ajaran 2024/2025. Pihak yang menjadi subjek dalam penelitian secara umum ialah seluruh siswa-siswi yang duduk di kelas VII SMP Advent Pioneer Tondano, sementara itu individu yang dijadikan sebagai subjek tindakan khusus berjumlah 10 orang siswa, di mana kesepuluh siswa tersebut teridentifikasi mempunyai tingkat kedisiplinan belajar yang berada pada kategori rendah mengacu pada data yang diperoleh lewat observasi awal dan pengisian angket pretest.

Mengenai metode yang diterapkan untuk mengumpulkan data, peneliti memanfaatkan kombinasi dari instrumen angket, kegiatan observasi, proses wawancara, serta pembuatan catatan lapangan secara berkala. Instrumen berupa angket sengaja dimanfaatkan dengan tujuan untuk menakar sejauh mana tingkat kedisiplinan belajar para siswa, baik sebelum mereka menerima intervensi maupun sesudah program layanan konseling realitas tersebut selesai diberikan. Di sisi lain, tindakan observasi dijalankan demi mengawasi secara langsung perkembangan dan perubahan tingkah laku siswa terkait disiplin belajar mereka selama jalannya pemberian tindakan, sedangkan proses wawancara diaplikasikan guna menggali informasi mendalam mengenai aspek pemahaman, pengalaman pribadi, serta pergeseran sikap yang dirasakan siswa pasca-layanan. Terakhir, catatan lapangan dipakai sebagai sarana untuk merekam dan mendokumentasikan bermacam-macam peristiwa krusial yang terjadi di sepanjang berlangsungnya proses riset

Alat atau instrumen penelitian yang dilibatkan dalam pengumpulan data ini mencakup lembar skala kedisiplinan belajar siswa, panduan untuk melakukan observasi, panduan untuk melaksanakan wawancara, hingga lembaran untuk catatan lapangan. Lembar skala kedisiplinan belajar dalam konteks ini difungsikan secara spesifik sebagai alat uji dalam tahap pretest untuk mengetahui kondisi awal siswa serta sebagai bagian penting dalam kelengkapan catatan lapangan guna memantau perkembangan yang terjadi secara administratif

Riset tindakan bimbingan konseling ini akan dinyatakan mencapai tingkat keberhasilan yang diharapkan apabila terdapat sebuah progres atau kenaikan yang nyata pada kedisiplinan belajar siswa, di mana hal tersebut dibuktikan lewat adanya kenaikan angka atau skor pada hasil posttest jika dibandingkan dengan perolehan nilai pada pretest sebelumnya. Selain itu, kriteria pencapaian keberhasilan ini juga wajib diperkuat dengan adanya bukti nyata berupa perubahan perilaku yang positif ke arah yang lebih disiplin dalam aktivitas belajar siswa selama proses pelaksanaan tindakan sedang diberikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses awal atau tahap sebelum tindakan sengaja diterapkan guna menyaring dan menentukan siapa saja siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang masih kurang maksimal. Melalui pengamatan langsung secara mendalam serta pengisian lembar kuesioner pada awal kegiatan (pretest), akhirnya ditemukan sebanyak 10 orang siswa yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sebagai target utama dari pelaksanaan tindakan ini. Berdasarkan data dari pretest tersebut, terlihat jelas bahwa kedisiplinan dalam belajar yang dimiliki siswa masih berada pada tingkatan yang biasa-biasa saja atau kategori sedang dan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

kondisinya pun dinilai belum stabil. Hal ini dibuktikan dengan kenyataan bahwa mereka masih sering berubah-ubah serta belum ajek dalam beberapa poin penting, seperti halnya tingkat ketepatan waktu hadir, rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sekolah, hingga kepatuhan mereka ketika mengikuti kegiatan pembelajaran sehari-hari. Oleh karena kondisi yang ditemukan secara menyeluruh ini mengindikasikan bahwa target atau standar keberhasilan yang diinginkan sama sekali belum bisa terpenuhi, maka langkah penanganan lebih lanjut berupa pemberian layanan konseling realitas yang memanfaatkan kerangka kerja atau pendekatan WDEP dipandang sangat mendesak dan mutlak untuk segera dilaksanakan.

Siklus I dilaksanakan melalui layanan konseling realitas dengan fokus pada tahap awal WDEP. Perencanaan (Planning) : Menyusun RPL BK dengan fokus pada tahap *Want (W)* dan *Doing (D)*, Pelaksanaan (Acting) : Siswa diajak memahami tujuan belajar dan mengevaluasi perilaku belajar yang sedang dilakukan. Observasi (Observing) : Siswa mulai menunjukan keterlibatan aktif, namun masih belum mampu menerapkan rencana perubahan secara konsisten. Refleksi (Reflecting) : Terjadinya peningkatan kesadaran, tetapi perubahan perilaku disiplin belum optimal sehinga dilanjutkan ke siklus II.

Siklus II difokuskan pada penguatan tahap *Evaluation (E)* dan *Planning (P)* dalam WDEP. Perencanaan (Planning) : Penyempurnaan RPL BK dengan penekanan pada evaluasi diri dan perencanaan perilaku disiplin. Pelaksanaan (Acting) : diarahkan untuk mengevalasi perilaku belajar dan membuat komitmen perubahan yang lebih konkret. Observasi (Observing) : Terjadi peningkatan signifikan dalam kediisplinan belajar, terutama dalam ketepatan waktu dan tanggung jawab tugas. Refleksi (Reflecting) : Hasil posttest menunjukan bahwa kriteria keberhasilan telah tercapai, sehingga tindakan dihentikan pada siklus II

Hasil analisis menunjukan adanya peningkatan kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan layanan konseling realitas. Secara umum terjadi pergeseran kategori jawaban dari kondisi awal yang cendrung sedang menjadi kategori tinggi pada posttest. Hasil uji paired sampel t-test menunjukan nilai signifikan 0,004 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah tindakan.

Berdasarkan hasil temuan dalam studi ini, penerapan layanan konseling realitas terbukti sangat manjur untuk mendongkrak tingkat kedisiplinan belajar pada murid kelas VII di SMP Advent Tondano. Ketika mereka selesai mendapatkan bimbingan tersebut, para murid memperlihatkan pergeseran sikap belajar menjadi jauh lebih tertib, penuh tanggung jawab, serta berkesinambungan. Perkembangan positif ini dapat diamati secara langsung dari meningkatnya keterampilan para murid dalam mengelola jadwal belajar mereka, menuntaskan setiap pekerjaan rumah secara tepat waktu, hingga menaati segala regulasi yang berlaku selama proses pembelajaran di sekolah. Di samping itu, anak-anak didik tersebut pun mulai menumbuhkan kepedulian batin bahwa sikap tertib dalam menuntut ilmu merupakan suatu kewajiban bagi diri mereka sendiri, dan bukan sekadar karena adanya paksaan atau perintah dari pihak pendidik.

Apabila ditinjau dari sudut pandang konseptual, temuan dalam riset ini ternyata sangat selaras dan mendukung teori konseling realitas beserta Choice Theory yang dicetuskan oleh Glasser. Tokoh tersebut memaparkan sebuah pandangan bahwa segala bentuk tindakan manusia sejatinya lahir dari opsi atau keputusan personal demi memenuhi kebutuhan-kebutuhan pokok hidupnya dengan cara yang penuh tanggung jawab. Jika dikaitkan dengan situasi di sekolah, maka sikap tertib dan patuh saat belajar ini muncul sebagai sebuah ketetapan yang diambil secara penuh kesadaran oleh pihak siswa sendiri demi menggapai target-target akademis yang mereka impikan. Oleh sebab itu, intervensi bimbingan ini mampu menjembatani pemenuhan kebutuhan psikologis siswa secara positif melalui aktivitas akademis sehari-hari.

Metode bimbingan realitas yang menitikberatkan prosesnya pada tahapan penilaian terhadap diri sendiri serta penyusunan strategi tindakan—atau yang lebih dikenal dengan istilah singkatan WDEP—terbisa sangat ampuh dalam membimbing anak didik untuk membangun kendali atas diri mereka sendiri. Lewat metode ini, para murid tidak sekadar mengerti secara teori mengenai hal-hal apa saja yang semestinya mereka kerjakan, melainkan mereka juga punya kesanggupan untuk mengoreksi perbuatan lama mereka serta merancang program perbaikan sikap secara lebih nyata dan masuk akal. Lebih dari itu, kesimpulan dari riset ini juga memperkuat gagasan mengenai pengaturan diri dalam belajar (self-regulated learning), yang mana para siswa mulai memperlihatkan kesiapan untuk menentukan target belajar mereka, mengawasi gerak-gerik mereka sendiri, sampai menilai hasil pencapaian belajar mereka secara berdikari tanpa harus selalu disetir oleh orang lain.

Kesimpulan yang didapatkan dari riset ini pun rupanya sejalan dan memperkuat bermacam-macam hasil studi yang sudah dilakukan terdahulu, yang mana riset-riset tersebut juga mendapati bahwa konseling realitas sangat berdaya guna dalam mendongkrak kepatuhan serta rasa tanggung jawab belajar pada murid melalui jalur perenungan terhadap diri sendiri dan penentuan langkah hidup yang diambil dengan kesadaran penuh. Lewat fakta-fakta tersebut, maka program bimbingan konseling realitas ini sahih dinyatakan sangat sukses dalam meningkatkan mutu kedisiplinan belajar bagi para peserta didik. Alasan utamanya adalah

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

karena layanan ini sanggup memicu terjadinya transformasi watak anak, yang semula perilakunya sangat bergantung pada pengawasan atau kekuasaan dari luar diri (eksternal), kini berubah menjadi kendali dari dalam sanubari sendiri (internal) yang sifatnya jauh lebih kokoh, seimbang, serta bertahan lama untuk masa depan mereka.

KESIMPULAN

Setelah diberikan tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling realitas dengan pendekatan WDEP efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas VII SMP Advent Pioneer Tondano. Proses penerapan layanan melalui tahapan WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) dalam dua siklus membantu siswa menyadari kondisi perilaku belajarnya, mengevaluasi tindakan yang dilakukan, serta merancang perubahan perilaku yang lebih disiplin dan bertanggung jawab. Peningkatan kedisiplinan belajar siswa terlihat dari perubahan skor pretest ke posttest yang menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil uji paired sample t-test juga menunjukkan nilai signifikansi 0,004 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling realitas. Dengan demikian, layanan konseling realitas dengan pendekatan WDEP dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa disekolah.

DAFTAR REFERENSI

Al Ihsan, D. R., & Setyowati, A. (2023). The effectiveness of group counselling using cognitive restructuration techniques to improve students' learning discipline. *Journal of Education and Counseling (JECO).*

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.

Astuti, A. S., Rakhmawati, D., & Widiharto, A. (2025). Konseling kelompok behavior untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP Negeri 3 Simo. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan, 1*(2).

Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.

Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publications.

Nadhifa, F., & Ridjal, T. (2020). Konseling kelompok realita untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Perspektif Ilmu Pendidikan, 34*(1), 49–58.

Nurjanah, A. S., Sanyata, S., & Zatrahadi, M. F. (2021). The effectiveness of reality therapy in improving learning motivation and discipline. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10*(2).

Prayitno. (2014). *Layanan bimbingan dan konseling*. UNP Press.

Saragih, A. P. F., Mangantes, M. L., & Kasenda, R. Y. (2025). Pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap kontrol diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tondano. *Psikopedia, 6*(1), 9–14. https://doi.org/10.53682/pj.v6i1.11421

Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.

Sukardi, D. K. (2010). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Rineka Cipta.

Sumolang, R. P., Hartati, M. E., & Narosaputra, D. A. N. (2025). Analisis perbedaan kecenderungan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2023. *Psikopedia, 6*(1), 97–106. https://doi.org/10.53682/pj.v6i1.11685

Tu'u, T. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Grasindo.

Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2013). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.