

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Teknik Pengelolaan Diri Pada Layanan Penguasaan
Konten Untuk Mengurangi Kebiasaan Belajar Yang Buruk Pada
Siswa di MTS N 8 Muaro Jambi

Oleh

RENTI PUTRI HENISA

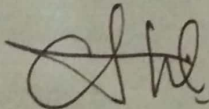
NIM. A1E119013

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Skripsi ini disetujui dosen pembimbing untuk di uji

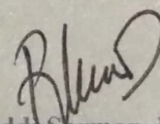
Jambi, 22 April 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. Drs. Akmal Sutja, M.Pd.
NIP. 195912311984031011

Pembimbing II



Fredda Sarman, M.Pd.
NIP. 199001312022031005

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Jambi pada tanggal 22 April 2025.

Judul : Efektivitas Teknik Pengelolaan Diri Pada Layanan Penguasaan
Konten Untuk Mengurangi Kebiasaan Belajar Yang Buruk Pada Siswa
di MTS N 8 Muaro Jambi

Nama : **RENTI PUTRI HENISA**

Nim : A1E119013

TIM PENGUJI

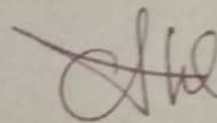
Nama/ NIP

Jabatan

Tanda Tangan

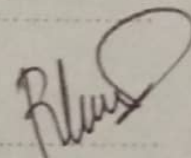
Prof. Dr. Drs. Akmal Sutja, M.Pd.
NIP. 195912311984031011

Ketua

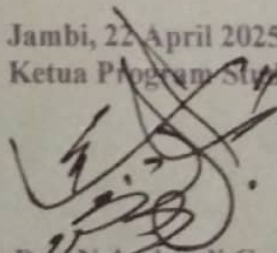


Freddi Sarman, M.Pd.
NIP. 199001312022031005

Sekretaris



Jambi, 22 April 2025
Ketua Program Studi



Dr. Nelyahardi Gutji, M.Pd.
NIP. 196009071985031004

DAFTAR ISI

Cover

Abstrak.....	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Lampiran	viii
Bab I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Hipotesis Penelitian.....	7
G. Definisi Operasional.....	7
H. Kerangka Konseptual	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	9
A. Kebiasaan Belajar Yang Buruk	9
1. Pengertian kebiasaan belajar yang buruk.....	9
2. Jenis-jenis tugas kebiasaan belajar yang buruk.....	14
3. Ciri-ciri kebiasaa belajar yang buruk	17
B. Pengelolaan Diri.....	18
1. Pengertian pengelolaan diri.....	18
2. Tujuan pengelolaan diri.....	20
3. Fungsi pengeolaan diri	22

4. Strategi dalam teknik pengelolaan diri	25
5. Langkah-langkah dalam merencanakan teknik	34
C. Layanan Penguasaan Konten	35
1. Pengertian layanan penguasaan konten.....	35
2. Tujuan layanan penguasaan konten	36
3. Komponen layanan penguasaan konten	38
4. Asas layanan penguasaan konten	39
D. Penelitian yang Relevan	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Populasi dan Sampel	44
C. Jenis Data	46
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	46
E. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Deskripsi Data Penelitian.....	62
B. Deskripsi Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan.....	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Simpulan	72
B. Saran.....	73
C. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Pelaksanaan Bimbingan Konseling	73
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	78