

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA**  
(Penelitian Siswa Kelas VII F SMP Negeri 1 Sawangan Magelang)

**SKRIPSI**



Oleh:  
Wulan Purnomosari  
13.0301.0063

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**EFEKTIFITAS EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA  
(Penelitian Siswa Kelas VIIF SMP Negeri 1 Sawangan)**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh:  
Wulan Purnomosari  
NPM. 13.0301.0063

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG  
2018**

**PERSETUJUAN**

**SKRIPSI BERJUDUL**

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK  
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN  
KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA**

(Penelitian Siswa Kelas VIIIF SMP Negeri 1 Sawangan)



Oleh :

Nama : Wulan Purnomosari

NIM : 13.0301.0063

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

Magelang, 8 Februari 2018

Pembimbing I



Dr. Riana Mashar, M, Si, Psi.  
NIP. 037408185

Pembimbing II



Paramita Nuraini, M.Pd., Kons  
NIP. 168808162

## PENGESAHAN

### EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA

Oleh:

Wulan Purnomosari  
13.0301.0063

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka  
meyerlesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Magelang

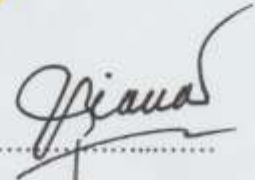
Diterima dan disahkan oleh Peguji:

Hari : Jum'at

Tanggal : 23 Februari 2018

Tim Penguji Skripsi :

- 1 Dr.Riana Mashar,M.Si.,Psi (Ketua/ Anggota)
- 2 Paramita Nuraini,M.Pd.,Kons (Sekretaris/ Anggota)
- 3 Dra. Indiati, M. Pd (Anggota)
- 4 Dewi Liana Sari, M. Pd (Anggota)

  
.....  
  
.....  
  
.....  
  
.....



Mengesahkan,  
Pj. Dekan

Nuryanto, ST., M.Kom  
NIK. 987008138

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

|               |                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama          | <b>Wulan Purnomosari</b>                                                                           |
| N.P.M         | 13.0301.0063                                                                                       |
| Prodi         | Bimbingan dan Konseling                                                                            |
| Fakultas      | Universitas Muhammadiyah Magelang                                                                  |
| Judul Skripsi | Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. |

Menyatakan bahwa skripsi ini yang saya buat merupakan hasil karya sendiri, apabila ternyata di kemudian hari diketahui adanya penjiplakan (plagiat) terhadap karya orang lain, saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 23 Februari 2018  
Yang Menyatakan



Wulan Purnomosari  
13.0301.0063

## **MOTTO**

“Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya dia maha melihat apa yang kamu kerjakan”.

( Terjemahan Q.S Hud Ayat 112 )

## **PERSEMBAHAN**

Dengan kehadiran Allah, skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya tercinta (Darsono dan Siti Purwanti), dan suami saya (Sulisman) atas doa, kasih sayang dan dukungan yang selalu tercurahkan untuk saya.
2. Keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat, anakku (Ghibran Nauval. A) dan saudara-saudaraku (Indah Curiawati dan Rohmah Saputri) yang selalu membuatku semangat.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan semesta alam, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa”. Skripsi ini penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu diucapkan terimakasih kepada

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Nuryanto, ST., M.kom, Dekan FKIP UMMagelang.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons, KaProdi BK FKIP UMMagelang.
4. Dr.Riana Mashar, M.Si,Psidan Paramita Nuraini, M.Pd., Kons. dosen pembimbing skripsi.
5. Dra. Puji Setiyaningsih Kepala sekolah SMP N 1 Sawangan yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian
6. Titik Sulistyani, S.Pd selaku koordinator Bimbingan dan Konseling SMP N 1 Sawangan yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian
7. Sahabat dan teman teman mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Angkatan 2013 yang memberikan warna kehidupan selama studi
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas saran, motivasi dan bantuannya.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua.

Magelang, 8 Februari 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                                                                            | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL .....                                                                                                        | i       |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                                                                                  | iii     |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                                                                                   | iv      |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                                                                                                   | v       |
| MOTTO .....                                                                                                                | vi      |
| PERSEMBAHAN .....                                                                                                          | vii     |
| KATA PENGANTAR .....                                                                                                       | viii    |
| DAFTAR ISI.....                                                                                                            | ix      |
| DAFTAR TABEL.....                                                                                                          | xi      |
| DAFTAR GAMBAR.....                                                                                                         | xii     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                                                                       | xiii    |
| ABSTRAK.....                                                                                                               | xiv     |
| ABSTRACT .....                                                                                                             | xv      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                                                                                   |         |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                                                                            | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....                                                                                              | 6       |
| C. Batasan Masalah .....                                                                                                   | 6       |
| D. Rumusan Masalah .....                                                                                                   | 6       |
| E. Tujuan Penelitian .....                                                                                                 | 7       |
| F. Manfaat Penelitian .....                                                                                                | 7       |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                                                                                             |         |
| A. Disiplin Belajar .....                                                                                                  | 9       |
| B. Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> .....                                                           | 11      |
| C. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self- Management</i><br>Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa..... | 26      |
| D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....                                                                                 | 29      |
| E. Kerangka Berfikir .....                                                                                                 | 31      |
| F. Hipotesis.....                                                                                                          | 32      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                                                                                           |         |
| A. Identifikasi Variabel Penelitian.....                                                                                   | 33      |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                                                                           | 33      |
| C. Subyek Penelitian.....                                                                                                  | 34      |
| D. Desain Penelitian .....                                                                                                 | 36      |
| E. Metode Pengumpulan Data .....                                                                                           | 38      |
| F. Prosedur Penelitian.....                                                                                                | 40      |
| G. Teknik Analisis Data.....                                                                                               | 46      |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>                                                                              |         |
| A. Hasil Penelitian .....                                                                                                  | 47      |
| B. Analisis Deskriptive Variabel Penelitian .....                                                                          | 53      |
| C. Uji Hipotesis .....                                                                                                     | 55      |
| D. Pembahasan.....                                                                                                         | 57      |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| BABV SIMPULAN DAN SARAN |    |
| A. Simpulan .....       | 60 |
| B. Saran .....          | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA .....    | 63 |
| LAMPIRAN .....          | 65 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                                         | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 3.1 Populasi penelitian SMP N 1 Sawangan tahun 2017/2018 .....                                                                | 35      |
| 3.2 <i>One Group Pre dan Post-Test Design</i> .....                                                                           | 37      |
| 3.3 Penilaian Skor Perilaku Disiplin Belajar Siswa.....                                                                       | 39      |
| 3.4 Kisi- Kisi Angket Kedisiplinan Belajar Sebelum Try Out.....                                                               | 40      |
| 3.5 Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i><br>untuk Meningkatkan disiplin belajar siswa..... | 41      |
| 4.1 Kategori skor disiplin belajar .....                                                                                      | 47      |
| 4.2 Hasil Skor Pre- test .....                                                                                                | 48      |
| 4.3 Hasil skor post test .....                                                                                                | 51      |
| 4.4 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....                                                                             | 53      |
| 4.5 Peningkatan skor pre test dan post test .....                                                                             | 54      |
| 4.6 Deskriptif Data Subyek Penelitian .....                                                                                   | 56      |
| 4.7 Tes Statistik.....                                                                                                        | 57      |

## DAFTAR GAMBAR

|     | Gambar                                       | Halaman |
|-----|----------------------------------------------|---------|
| 2.1 | Kerangka Berpikir .....                      | 31      |
| 4.1 | Skor Pre test .....                          | 48      |
| 4.2 | Skor post test .....                         | 52      |
| 4.3 | Peningkatan Skor Pre Test Dan Post Test..... | 54      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                          | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 Surat Ijin Penelitian Dan Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....                          | 66      |
| 2 Kisi-Kisi Skala Disiplin Belajar .....                                                          | 69      |
| 3 Hasil Try OutSkala Disiplin Belajar .....                                                       | 71      |
| 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....                                             | 74      |
| 5 Hasil Uji Realibilitas Setelah Try Out.....                                                     | 79      |
| 6 Daftar Item Skala Valid.....                                                                    | 82      |
| 7 Skala Disiplin Belajar.....                                                                     | 84      |
| 8 Data <i>Pre Test</i> Skala Disiplin Belajar Siswa .....                                         | 88      |
| 9 Kisi-Kisi Modul dan Modul Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Slf Management</i> .....          | 90      |
| 10 Laporan Hasil Evaluasi Kegiatan Konseling Kelompok Dengan Teknuik <i>Self Management</i> ..... | 170     |
| 11 Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> .....               | 188     |
| 12 Data Post TestSkala Disiplin Belajar Siswa.....                                                | 190     |
| 13 Hasil Analisis Non Parametrik .....                                                            | 192     |
| 14 Daftar Hadir Kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....            | 194     |
| 15 Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> .....             | 204     |

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA**  
(Penelitian Siswa Kelas VII F SMP Negeri 1 Sawangan)

Wulan Purnomosari

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap peningkatan disiplin belajar siswa kelas VII F SMP N 1 Sawangantahun ajaran 2017/2018

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pretest –posttest one group design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling* yaitu 8 siswa yang mengalami disiplin belajar rendah atau sedang. Variabel bebas adalah konseling kelompok dengan teknik *self- management*, dan variabel terikat adalah disiplin belajar siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala disiplin belajar. Analisis data menggunakan *statistic nonparametric* dengan uji *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan program spss version 16.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap peningkatan disiplin belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan perbedaan peningkatan skor post test yang signifikan lebih tinggi dibanding dengan skor pre test sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

**Kata kunci : konseling kelompok, *self management*, disiplin belajar**

# **EFFECTIVEESS F GROUP COUNSELING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE STUDENT LEARNING DISCIPLINE**

(Research student grade VII F SMP Country 1 Sawangan Magelang)

Wulan Purnomosari

## **ABSTRACT**

This research was conducted to examine the influence of group counseling with self management technique to improve student learning discipline of class VII F SMP N 1 Sawangantahun teach 2017/2018.

This research uses experimental design pretest-posttest one group design. The subjects were chosen by purposive sampling which were 8 students who experienced low or moderate learning discipline. Independent variables are group counseling with self-management techniques, and the dependent variable is student learning discipline. Methods of data collection using learning discipline scale. Data analysis using nonparametric statistic with wilcoxon signed rank test with help of spss version 16 program.

The results showed that group counseling with self management techniques had an effect on the improvement of student learning discipline. This is evidenced by the increasing difference in post test score significantly higher than the pre test score before being given group counseling with self management techniques. Based on these results, it can be concluded that group counseling with self management techniques is effective to improve student learning discipline

Keywords: group counseling, self management, learning discipline

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dengan adanya pendidikan manusia memiliki pengetahuan dan pengalaman yang baik dalam menjalani kehidupannya. Pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa (UU RI No.20, tahun 2003). Sekolah merupakan lembaga pendidikan dan pengajaran secara formal yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas moral, pengetahuan, keterampilan, dan sosial anak didik yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan pribadinya.

Sekolah sebagai pusat pendidikan bukan hanya memberikan materi tetapi juga memberikan pembinaan sikap dan jiwa pada setiap siswa karena siswa merupakan komponen utama dalam setiap proses pembelajaran. Apabila sekolah mampu membina sikap dan jiwa positif setiap siswa, maka siswa tersebut mempunyai bekal pembinaan sikap dan jiwa positif yang baik dalam menghadapi berbagai pengaruh sehingga mencapai proses pembelajaran yang diharapkan, yaitu proses pembelajaran yang penuh ketenangan dan ketertiban.

Kegiatan pembelajaran di sekolah merupakan kegiatan yang secara keseluruhan berlangsung cukup lama. Oleh karena banyak siswa yang kadang merasa bosan, jemu dan kurang tertarik dengan pelajaran sehingga

menimbulkan banyak bentuk perilaku yang tidak baik. Salah satunya adalah tidak disiplin dalam belajar.

SMP Negeri 1 Sawangan merupakan sekolah yang mempunyai keunggulan di bidang akademik akan tetapi di sekolah tersebut masih mempunyai masalah tentang kedisiplinan belajar. Dari hasil wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 1 Sawangan, dapat diperoleh informasi bahwa masih dijumpai sekitar 31,25% siswa yang memiliki disiplin belajar rendah, yaitu tidak mengerjakan tugas dari guru, tidak mengikuti pelajaran, tidak memperhatikan guru saat mengajar, malas belajar dan tidak konsentrasi saat belajar. Tanggung jawab siswa adalah mengerjakan tugas dari guru, mengikuti pelajaran, rajin belajar, dan konsentrasi saat belajar. Guru BK pernah menggunakan konseling individu untuk menangani masalah disiplin belajar rendah. Hasil yang diperoleh kurang efektif sehingga peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Peneliti menggunakan teknik *Self-Management* karena teknik ini melibatkan beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, monitoring perilaku, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Jadi, *Self-Management* adalah strategi bantuan yang diberikan kepada konseli untuk mengenali, mengatur, mengarahkan, mendorong dan memantau sendiri perubahan perilakunya baik secara fisik, emosi jiwa dan spiritual sehingga konseli mampu untuk

mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya dengan menggunakan satu atau kombinasi strategi.

Komalasari (2011) menjelaskan *Self-management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh konseli sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. *Self-Management* bertujuan agar siswa yang memiliki disiplin belajar rendah dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam belajarnya dalam cara mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah. Penerapan *Self-Management* dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik (Winkel, 2014:198). Konseling kelompok merupakan kelompok yang dilaksanakan untuk membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari khususnya disiplin belajar siswa yang rendah. Masalah dalam belajar tidak dapat dianggap remeh karena dapat mengganggu proses belajar. Belajar merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting dan harus dilakukan selama hidup dengan disiplin. Belajar dapat didefinisikan

“suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan mengadakan perubahan tingkah laku, sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sebagainya” (Muzakir, 2007: 34).

Disiplin sangat penting dalam kegiatan belajar. Sikap tersebut dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman dan kondusif untuk belajar. Sikap disiplin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Jadi, disiplin dapat membuat siswa belajar lebih maju dan kemajuan tersebut dapat meningkatkan prestasi belajar maupun potensi yang dimiliki siswa.

Siswa yang memiliki disiplin belajar rendah akan menghambat dirinya untuk mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga dari masalah tersebut diharapkan dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. Penulis dalam meningkatkan disiplin belajar siswa menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*. Penelitian yang sama terkait penggunaan teknik *self-management* adalah penelitian yang dilakukan oleh Murdy pada tahun 2014 tentang “efektifitas teknik *self-management* untuk mengurangi pelanggaran tata tertib di sekolah”. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII C SMP Muhammadiyah Magelang yang menunjukkan perilaku pelanggaran tata tertib sekolah. Pada penelitian tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa teknik *self-management* berpengaruh terhadap pengurangan pelanggaran tata tertib. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan persamaanya yaitu sama-sama menggunakan teknik *self management*. Namun memiliki perbedaan yaitu

permasalahan yang di angkat peneliti berupa permasalahan disiplin belajar yang rendah sedangkan penelitian sebelumnya yaitu mengenai pelanggaran tata tertib sekolah.

Penelitian lain yang sama terkait penggunaan teknik *self-management* adalah penelitian yang dilakukan oleh Isnaini tahun 2014 tentang strategi *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri Ceria di Margoyoso Pati juga memberikan kontribusi bahwa teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu permasalahan yang diangkat serta teknik yang digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Namun memiliki perbedaan, diantaranya subyek penelitiannya di SMP Negeri 1 Sawangan dan peneliti menggunakan konseling kelompok sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan disiplin siswa serta desain yang digunakan adalah Eksperimen Semu.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti merasa perlu diadakan penelitian dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Melalui Teknik *Self-Management*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan yaitu rendah disiplin belajar pada siswa yang dapat diidentifikasi sebagai

1. Tidak mengerjakan tugas dari guru
2. Tidak mengikuti pelajaran
3. Tidak memperhatikan guru saat mengajar
4. Malas belajar
5. Tidak konsentrasi saat belajar

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini dapat dilakukan lebih fokus maka penulis memandang penelitian yang diangkat perlu dibatasi variabelnya. Oleh sebab itu, penulis membatasi diri hanya berkaitan dengan “ Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 1 Sawangan, Magelang khususnya Kelas VII F”. Disiplin belajar rendah dipilih karena sikap tersebut jika tidak ditangani dapat menurunkan prestasi belajar siswa.

## **D. Rumusan Masalah**

Dari uraian diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self- Management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *Self- Management* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan disiplin belajar siswa.

### **D. Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian yang di lakukan harus memperhitungkan efektifitas dari hasil penelitian. Manfaat dari hasil penelitian diharapkan sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu-ilmu dalam Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya penggunaan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Manfaat bagi sekolah**

Menjadikan referensi untuk menyusun kebijakan, materi ataupun pengembangan program yang terkait dengan kedisiplinan siswa.

##### **b. Manfaat bagi guru BK**

Memberikan masukan kepada guru BK tentang salah satu cara mengatasi rendahnya kedisiplinan belajar pada siswa adalah dengan menggunakan teknik self-management dalam layanan konseling kelompok.

c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi tambahan referensi konseptual dalam pengembangan pelatihan keterampilan sosial dimasa mendatang dengan menggunakan metode studi pengembangan dan pendekatan yang berbeda dengan peneliti.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kedisiplinan Belajar**

##### **1. Pengertian Kedisiplinan belajar**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997: 747) kedisiplinan berasal dari kata disiplin yang mendapat awalan ke- dan akhiran -an, yang berarti ketaatan dan kepatuhan pada aturan, tata tertib dan lain sebagainya.

Pengertian belajar menurut Slameto (2003:13), Pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai berikut: “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Jadi dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar adalah kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib untuk memperoleh suatu perubahan yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri.

##### **2. Tujuan Kedisiplinan Belajar**

Hurlock (2006:8) menyatakan bahwa tujuan kedisiplinan belajar adalah membentuk perilaku sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok budaya tempat individu itu diidentifikasi, tidak ada pola budaya tunggal, tidak ada pula falsafah pendidikan anak yang menyeluruh untuk mempengaruhi cara menanamkan disiplin.

Tujuan kedisiplinan belajar menurut Tu'u ( 2004) antara lain adalah:

- a. Agar siswa mampu menghindari tingkah laku yang bermalas- malasan, keinginan mencari mudahnya saja.
- b. Disiplin untuk menaati rencana belajar, sehingga menciptakan kemauan belajar.
- c. Disiplin selain akan membuat seorang siswa memiliki kecakapan baik, sehingga menciptakan pribadi baru yang luhur.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tujuan kedisiplinan belajar yaitu membentuk perilaku siswa agar mampu menghindari perilaku bermalas-malasan, menaati rencana belajar agar menciptakan kemauan belajar, memiliki kecakapan baik sehingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok budaya tempat individu itu diidentifikasi.

### **3. Ciri-Ciri atau Karakteristik Kedisiplinan Belajar**

Menurut Hurlock, (2003:82) ciri atau karakteristik kedisiplinan belajar adalah sebagai berikut:

- a. Kedisiplinan belajar disekolah memilki ciri atau karakteristik sebagai berikut:
  - 1) Patuh dan taat terhadap tata tertib belajar disekolah
  - 2) Persiapan belajar
  - 3) Perhatian terhadap kegiatan pembelajaran
  - 4) Menyelesaikan tugas pada waktunya

b. Kedisiplinan belajar di rumah memiliki ciri atau karakteristik sebagai berikut:

- 1) Mempunyai rencana atau jadwal belajar
- 2) Belajar dalam tempat dan suasana yang mendukung
- 3) Ketaatan dan keteraturan dalam belajar
- 4) Perhatian terhadap materi pelajaran

Ciri ataupun karakteristik kedisiplinan belajar dapat dilihat dalam proses belajar yaitu: kehadiran di kelas, partisipasi dalam kelas, ketepatan hadir di kelas, ketepatan penyelesaian tugas, etika dan sopan santun, kerapian berpakaian, belajar beberapa jam setiap harinya, menyimak dengan sungguh- sungguh setiap pelajaran

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik yang menjadi indikator kedisiplinan belajar yang ditunjukkan oleh siswa antara lain: kehadiran di kelas, partisipasi di kelas, ketepatan menyelesaikan tugas, etika dan sopan santun, belajar dalam tempat dan suasana yang mendukung, ketaatan dan keteraturan dalam belajar, mempunyai rencana atau jadwal belajar, patuh terhadap tata tertib belajar di sekolah.

## **B. Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management*.**

### **1. Konseling Kelompok**

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut (Tohirin,2007:171) yang mengartikan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah

peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

Nurihsan (dalam Kurnanto, 2013:7) yang mengatakan konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok, dan kegiatan layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan.

#### b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Tohirin, 2007:173-174) Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Konseling kelompok juga dapat diartikan masalah konseling (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan

tujuan khususnya dari konseling kelompok berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Sementara itu menurut Winkel (dalam Kurnanto 2013:10) konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- 1) Masing-masing kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- 4) Para anggota kelompok lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- 8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- 9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Memperhatikan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan masalah dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik.

#### c. Asas-Asas Dalam Konseling Kelompok

Asas-asas konseling kelompok, menurut Prayitno (2004: 115) meliputi :

- 1) Kesukarelaan, yaitu menjadi anggota kelompok atas keinginannya sendiri dan tidak ada pemaksaan dalam mengemukakan permasalahan. Dalam konseling kelompok, setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan, dan pendapatnya

yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami dan mengikuti semua kegiatan.

- 2) Keterbukaan, yaitu keterusterangan dalam memberikan pendapat. Setiap anggota kelompok dalam mengemukakan masalahnya secara bebas dan terbuka dalam kegiatan konseling kelompok.
- 3) Kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan kelompok. Semua anggota kelompok ikut terlibat dan berpartisipasi aktif dalam konseling kelompok.
- 4) Kenormatifan, yaitu aturan dalam menyampaikan ide dan gagasan hendaknya dengan baik, benar, gaya bahasa yang menyenangkan dan tidak menyalahkan anggota kelompok dan sesuai dengan norma yang berlaku.
- 5) Kerahasiaan, yaitu menjaga pembicaraan dari orang luar (tidak masuk dalam anggota kelompok) mengenai permasalahan yang dianggap penting dan menyangkut pribadi orang lain.

Berdasarkan pendapat di atas konseling kelompok berasaskan asas kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

#### d. Langkah Konseling Kelompok

Penyelenggaraan konseling kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal

sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya (Supriyatna, 2011: 98).

Langkah-langkah dalam konseling kelompok sendiri yaitu:

### 1) Langkah Awal

Langkah atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka penentuan kelompok samapai dengan mengumpulkan para peserta yang siap melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para peserta didik, pengertian, tujuan, dan kegunaan konseling kelompok. Setelah penjelasan ini, langkah selanjutnya mengumpulkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan konseling kelompok.

### 2) Perencaan Kegiatan

Perencaan konseling kelompok meliputi perencanaan :

- a) Sumber masalah untuk konseling kelompok
- b) Tujuan yang ingin dicapai
- c) Sasaran kegiatan
- d) Rencana lainnya
- e) Waktu dan tempat

### 3) Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut:

- a) Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapan) persiapan bahan, persiapan ketrampilan, dan

persiapan administrasi. Mengenai persiapan ketrampilan, untuk menyelenggarakan konseling kelompok, guru pembimbing diharapkan mampu melaksanakan teknik-teknik berikut :

- (1) Teknik umum yaitu “3M”, mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara jelas.
- (2) Keterampilan memberikan tanggapan, mengenal perasaan kelompok, mengungkapkan perasaan sendiri, merefleksikan diri, ketrampilan memberikan pengarahan, memberikan nasihat, memberikan informasi, bertanya secara langsung, mempengaruhi dan mengajak, mengonfrontasikan, memberikan penafsiran, menegaskan masalah dan menyimpulkan.

b) Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan

- (1) Tahap 1 yaitu pembentukan
  - (a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok
  - (b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok
  - (c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
  - (d) Permainan penghangatan atau pengakraban
- (2) Tahap 2 adalah peralihan :
  - (a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya

- (b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
  - (c) Membahas suasana yang terjadi
  - (d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
  - (e) Jika perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan
- (3) Tahap 3 adalah kegiatan:
- (a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas
  - (b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya
  - (c) Tanya jawab antar anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas
  - (d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas melalui teknik *self-management*
  - (e) Kegiatan selingan
- (4) Tahap 4 adalah pengakhiran:
- (a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir

- (b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya
- (c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok
- (d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisi melingkar dan kemudian berdoa bersama
- (e) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan (bersalaman) sebagai tanda kegiatan kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

#### 4) Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan konseling kelompok difokuskan pada pengambilan keputusan oleh peserta didik dalam menyikapi permasalahannya dan hal-hal yang dirasakan berguna. Isi kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian sebenarnya.

#### 5) Analisa dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan konseling kelompok perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan peserta didik, dan perlu dikaji apakah hasil-hasil pembahasan dalam pemecahan masalah sudah dilakukan sedalam atau setuntas

mungkin atau sebenarnya masih ada aspek-aspek penting yang belum dijangkau. Dalam analisis tersebut, satu hal yang menarik ialah analisis tentang kemungkinan dilanjutkannya pembahasan masalah yang telah dibahas sebelumnya. Usaha tindak lanjut mengikuti arah dan hasil analisis tersebut. Tindak lanjut tersebut dapat dilakukan melalui konseling kelompok selanjutnya.

Pendapat diatas dapat dipahami bahwa langkah-langkah dalam konseling kelompok ada lima langkah yaitu :

- 1) Langkah awal
- 2) Perencanaan kegiatan
- 3) Pelaksanaan kegiatan
- 4) Evaluasi kegiatan
- 5) Analisis dan tindak lanjut

Konseling kelompok akan berjalan baik apabila kelima langkah diatas dapat dilaksanakan secara berurutan.

#### e. Manfaat Konseling Kelompok

Jacob, Harvill & Masson (dalam Adhiputra, 2015:27) menegaskan ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan konseling kelompok, antara lain :

- 1) Perasaan membagi keadaan bersama, saling terbuka mengungkapkan permasalahan yang dialami satu sama lain.

- 2) Memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, merasa bahwa dirinya tidak sendirian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami.
- 3) Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik, kesempatan yang bagus untuk saling memberikan masukan solusi memecahkan permasalahan tiap anggota.
- 4) Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain, tiap anggota mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam wadah kelompok.
- 5) Dorongan teman untuk memelihara komitmen, dorongan teman sangat membantu memperteguh diri kita untuk menyelesaikan permasalahan yang kita hadapi.
- 6) Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup, kita berani melihat kenyataan hidup bahwa semua manusia normal pasti memiliki permasalahan dalam hidupnya.

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki berbagai manfaat antara lain: memiliki rasa saling memiliki satu sama lain, bisa merasakan apa yang orang lain rasakan, menjaga komitmen, dapat berinteraksi dengan orang lain, bisa menerima umpan balik/ pendapat dari orang lain dan bisa menerima kenyataan hidup.

f. Kelebihan Konseling Kelompok

Astuti (2012:8) konseling kelompok memiliki kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaanya, yaitu :

- 1) Bersifat praktis
- 2) Anggota belajar berlatih perilakunya yang baru
- 3) Kelompok dapat digunakan untuk belajar
- 4) Anggota belajar ketrampilan sosial dan belajar berhubungan antar pribadi secara lebih mendalam
- 5) Mendapatkan kesempatan diterima dan diterima dalam kelompok

Sejalan dengan pendapat diatas, Jacobs, Harvill dan Marson (dalam Adhiputra, 2015:27) mengemukakan bahwa keuntungan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Perasaan membagi keadaan bersama
- 2) Rasa memiliki
- 3) Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain
- 4) Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
- 5) Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain
- 6) Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup
- 7) Dorongan teman guna memelihara komitmen

Pendapat mengenai keuntungan konseling kelompok diatas, dapat dipahami bahwa dengan mengikuti konseling dalam bentuk kelompok dapat memberikan beberapa keuntungan untuk setiap anggota kelompok yang mengikutinya.

## **2. Teknik *Self Management***

### **a. Pengertian Teknik *Self-Management***

Menurut Sukadji (dalam Komalasari 2011: 180) *Self-Management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Menurut Comier (dalam Martin 1996:519), “*self-management is a process in which client direct their own behavior change with an one therapeutic strategy or a combination of strategy*” (*self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi). *self-management* adalah kemampuan untuk mengelola pikiran perilaku dan perasaan dalam diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

b. Tujuan Teknik *Self- Management*

Tujuan dari *self-management* adalah mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Menurut (Komalasari, 2011:45) mendefinisikan tujuan dari *self-management* adalah agar individu

secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Management*

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi *self-management* menurut Dembo (2004:3) yang pertama adslah faktor personal dan sosiokultural. Faktor personal meliputi bagaimana pola belajar ditingkat pendidikan menengah atas dapat dibawa sampai masa kuliah, dan hal ini dapat mempengaruhi bagaimana motivasi, perilaku, dan kelangsungan studi pelajar. Faktor sosiokultural seperti level sosioekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan harapan orang tua dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku pelajar, sebagai contoh: pelajar-pelajar yang merupakan generasi pertama dan etnis minoritas memiliki waktu yang sulit untuk menyesuaikan diri di masa kuliah dari pada pelajar generasi kedua atau ketiga.

Faktor kedua adalah faktor lingkungan kelas meliputi tugas yang diberikan dalam bentuk kuis dan tugas singkat (*short assigment*), perilaku instruksional (pembentukan kelompok belajar didalam kelas baik sesama etnis atau dengan etnis lain (*tutor*) akan mempengaruhi

bagaimana perilaku pelajar didalam kelas. Bukan hanya lingkungan kelas yang mempengaruhi motivasi belajar, melainkan tanggung jawab pelajar terhadap diri sendiri juga penting. Faktor ketiga adalah faktor internal meliputi tujuan, kepercayaan, perasaan dan persepsi pelajar, yang akan berpengaruh terhadap motivasi didalam melakukan *self-management*, misalnya jika pelajar menghargai sebuah tugas dan menganggap pelajar dapat menguasainya, maka pelajar cenderung menggunakan strategi belajar yang berbeda, berusaha lebih keras dan bertahan sampai tugas terselesaikan.

d. Tahapan-Tahapan *Self-Management*

Ada tahap-tahap dalam konseling. Termasuk dalam teknik *self-management*. Tahap-tahap itu akan memudahkan arah pemberian bantuan kepada konseli. Komalasari (2011:182) menguraikan tahapan-tahapan *self-management* yang pertama adalah tahap monitor diri atau observasi diri. Pada tahap ini konseli dengansengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

Tahap yang kedua adalah tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program

tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

Tahap ketiga yaitu tahap pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman. Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

e. *Kelebihan Self Management*

- 1) Dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungan serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
- 2) Merupakan suatu pendekatan yang mudah dan praktis.
- 3) Strategi mudah digunakan, dalam penelitian jarang seseorang menolak terapi atau menolak penggunaan instruksi program *Self Management*.
- 4) Dapat menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

**C. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self- Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa.**

Pada dasarnya kedisiplinan belajar sangat penting bagi siswa, karena jika disiplin belajar rendah maka hasil belajar pun rendah dan begitu pula sebaliknya. Disiplin belajar dapat dilatih dari hal yang mudah seperti mengerjakan PR, mengikuti pelajaran dari guru, tidak terlambat ke sekolah dan lain- lain. Disiplin belajar harus ditingkatkan agar siswa memiliki prestasi belajar yang tinggi. Faktor yang dapat mempengaruhi disiplin belajar adalah minat, emosi, kondisi lingkungan, sanksi dan hukuman.

Akan tetapi tidak semua siswa memiliki disiplin belajar yang tinggi. Pada kenyataannya terdapat siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah, yaitu tidak mengerjakan tugas dari guru, masuk sekolah terlambat, membolos, tidak memperhatikan guru saat pelajaran, dan tidak mengerjakan PR. Apabila kondisi ini tidak segera diatasi dapat berkembang dilingkungan sekolah. Dan menimbulkan efek yang tidak baik bagi siswa itu sendiri, karena prestasi belajarnya rendah.

Kenyataan di lapangan khususnya di SMP N 1 Sawangan masih dijumpai siswa yang disiplin belajarnya rendah untuk itu perlunya upaya dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa salah satunya dengan memberikan treatment yaitu dengan teknik *self-management*. Teknik *self-management* dapat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya disiplin belajar siswa karena teknik *self-management* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behaviorial yang digunakan untuk mengelola diri agar dapat membantu siswa meningkatkan disiplin belajarnya.

Dalam konseling, berkelompok merupakan suatu sarana untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan serta menjadi terapi untuk mengatasi persoalan psikologis manusia, yaitu sering dikenal dengan konseling kelompok. Ada beberapa hal mengapa menggunakan konseling kelompok yaitu, kelompok sebagai peluang menemukan diri, kelompok merupakan wahana untuk mengembangkan kesadaran interpersonal, kelompok sebagai realitas pengujian laboratorium sosial, dalam kelompok diperoleh pengalaman hubungan bermakna.

Konseling kelompok dengan pendekatan *self-management* adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki, yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami anggota kelompok lain.

Penelitian yang selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Murdy pada tahun 2014 tentang efektifitas teknik *self-management* untuk mengurangi pelanggaran tata tertib di sekolah. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Magelang yang menunjukkan perilaku pelanggaran tata tertib sekolah. Pada penelitian tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa teknik *self-management* berpengaruh terhadap pengurangan pelanggaran tata tertib. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Murdy memantapkan penulis untuk melakukan penelitian

tentang pengaruh konseling kelompok melalui teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIIF SMP N 1 Sawangan.

#### **D. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penelitian ini mengenai pengaruh Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 1 Sawangan, Magelang khususnya Kelas VII F. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan beberapa tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Yang pertama adalah penelitian dari Murdy pada tahun 2014 tentang efektifitas teknik *self- management* untuk mengurangi pelanggaran tata tertib di sekolah. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Magelang yang menunjukkan perilaku pelanggaran tata tertib sekolah. Pada penelitian tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa teknik *self-management* berpengaruh terhadap pengurangan pelanggaran tata tertib.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Isnaini tahun 2014 tentang strategi *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri Ceria di Margoyoso Pati juga

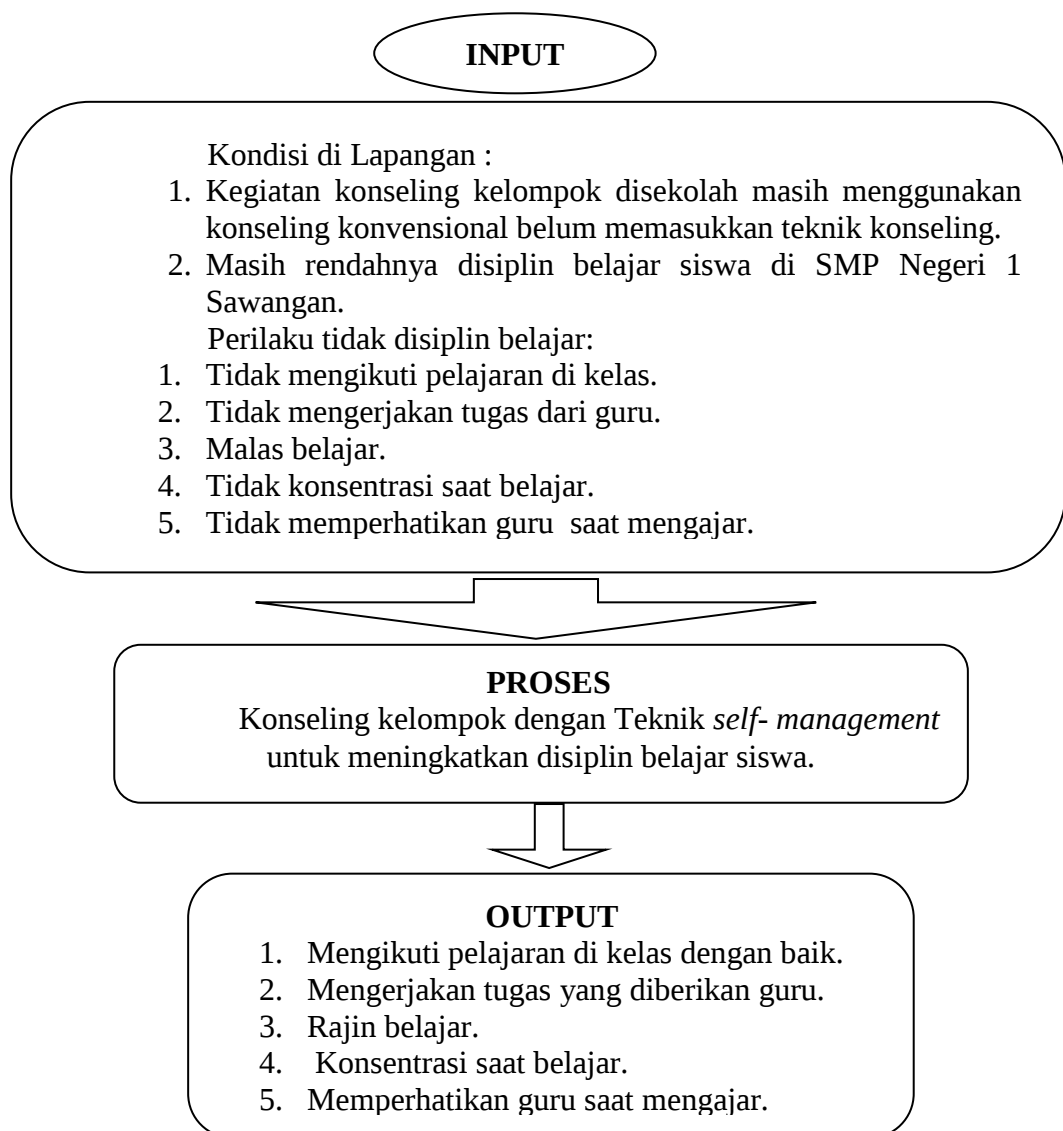
memberikan kontribusi bahwa teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, mendorong peneliti untuk membantu meningkatkan disiplin belajar siswa melalui teknik *self-management*. Berkaitan dengan pernyataan tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa”.

Perbedaan penelitian pertama dengan yang penulis lakukan yaitu pada permasalahan yang diangkat peneliti berupa permasalahan disiplin belajar yang rendah sedangkan penelitian sebelumnya yaitu mengenai pelanggaran tata tertib sekolah. Dan perbedaan penelitian kedua adalah pada subyek penelitiannya.

### E. Kerangka Berpikir

Siswa yang memiliki disiplin belajar rendah akan memunculkan dampak negatif diantaranya adalah: tidak mengerjakan tugas dari guru, membolos, tidak memperhatikan guru saat pelajaran, dan sebagainya. Diberikan tindakan dengan teknik *self-management* melalui konseling kelompok agar disiplin belajar meningkat.



Gambar 2.1  
Kerangka Berpikir

## **F. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan paparan teori yang telah diuraikan, maka hipotesis pada penelitian ini adalah “Penerapan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di sekolah pada siswa kelas VII F SMP N 1 Sawangan tahun 2017/ 2018”.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan ilmiah yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan terlebih dahulu oleh peneliti. Agar peneliti dapat bertanggung jawabkan kebenarannya maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2008:118). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang menjadi sebab terjadinya atau terpengaruhinya variabel terikat. dalam hal ini adalah konseling kelompok dengan teknik *self- management*. Variabel tersebut berfungsi untuk memberikan sebuah tindakan agar terjadinya sebuah efek dalam variabel terikat.
2. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang tergantung atau variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent*. Dalam hal ini adalah disiplin belajar siswa.

##### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

1. Kedisiplinan belajar adalah kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib untuk memperoleh suatu perubahan yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri. Ciri-ciri disiplin belajar yaitu kehadiran di kelas, partisipasi di kelas,

ketepatan menyelesaikan tugas, etika dan sopan santun, belajar dalam tempat dan suasana yang mendukung, ketaatan dan keteraturan dalam belajar, mempunyai rencana atau jadwal belajar, patuh terhadap tata tertib belajar di sekolah.

2. Konseling kelompok dengan pendekatan teknik *self-management* adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki, yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami anggota kelompok lain.. Prosedur *self-management* yaitu memonitor diri atau observasi diri, evaluasi diri, dan pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman.

### **C. Subyek Penelitian**

#### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2008: 55) bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah semua siswa kelas VII F di SMP N 1 Sawangan tahun ajaran 2017/2018 lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel daftar jumlah populasi penelitian.

Tabel 3.1  
Populasi penelitian SMP N 1 Sawangan tahun 2017/2018

| Jenis kelamin |           |           |              |
|---------------|-----------|-----------|--------------|
| Kelas         | Laki laki | Perempuan | Jumlah total |
| VII F         | 21        | 13        | 34           |
| Jumlah        |           |           | 34           |

Penentuan karakteristik populasi tersebut diantaranya :

- a. Usia yaitu berkaitan dengan tugas perkembangan yang hampir sama.
- b. Jenjang kelas yang sama yaitu kelas VII.
- c. Terdapat di sekolah yang sama atau dalam lingkup satu sekolah.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2008 :56) apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi dengan disiplin belajar yang rendah. Sampel berjumlah 8 siswa. Yaitu siswa kelas VII F.

## 3. Teknik Sampling

Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan digunakan adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel tidak secara acak dan ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan dan penetapan kelas tersebut didasarkan dari hasil wawancara dengan guru pembimbing bimbingan dan konseling yaitu

banyaknya siswa yang kurang memperhatikan guru saat mengajar, tidak mengerjakan tugas dari guru, malas belajar, tidak konsentrasi saat belajar, membolos pelajaran yang rata-rata banyak dan sering ditemukan di kelas tersebut.

Maka penulis dalam hal ini menetapkan sampelnya adalah siswa Kelas VII F SMP N 1 Sawangan yang memiliki disiplin belajar yang rendah, sehingga jumlahnya adalah 8 orang siswa yang ditetapkan sebagai subjek penelitian.

#### **D. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan rancangan pra eksperimen dengan menggunakan metode *one group pre dan post-test design*. Desain penelitian tersebut dilakukan tanpa randomisasi dan memberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol. Untuk *one group pre dan post-test design* menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2008:70) desain penelitian ini menempuh tiga cara yaitu sebagai berikut:

1. Memberikan *pre test* untuk mengukur variabel terikat sebelum perlakuan dilakukan. Dalam penelitian ini yaitu memberikan *pre test* untuk melakukan pengukuran terhadap disiplin belajar siswa.
2. Memberikan perlakuan atau *treatment* kepada para subjek.
3. Memberikan lagi (*post test*) untuk mengukur variabel terikat setelah diberikan perlakuan.

Secara umum dapat digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 3. 2  
*One Group Pre dan Post-Test Design*

|                     | Pre-test       | Perlakuan | Post-test      |
|---------------------|----------------|-----------|----------------|
| Kelompok eksperimen | O <sub>1</sub> | X         | O <sub>2</sub> |

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pengukuran (*pre-test*) untuk mengukur tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self- management*.

X : Pemberian perlakuan (*treatment*), yaitu pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self- management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

O<sub>2</sub> : Pengukuran (*post-test*) untuk mengukur tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self- management*.

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah memberikan *pre test* untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya kelompok diberikan perlakuan (X) berupa konseling kelompok dengan teknik *self- management* untuk membandingkan sebelum diberikan dengan sesudah diberikan perlakuan. Sebelum melakukan penelitian, penulis membuat modul konseling kelompok dengan teknik *self- management*.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah suatu metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan-bahan sebagai data. Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah:

### **1. Studi Dokumen**

Studi Dokumen merupakan metode yang dilakukan penulis untuk mengumpulkan data seperti buku induk, nilai siswa, peraturan sekolah dan data riwayat siswa. Sifat utama data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberikan peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu silam.

### **2. Angket**

Angket adalah salah satu teknik pengumpulan data dengan mengajukan beberapa pertanyaan tertulis yang telah disusun oleh peneliti, yang kemudian dijawab secara tertulis pula oleh responden atau subyek penelitian. Angket ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai permasalahan dan responden tanpa merasa khawatir memberikan jawaban dalam pengisian daftar pertanyaan angket. Angket ini berupa instrumentasi disiplin belajar siswa. Angket yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan metode Skala Likert yang dikembangkan Rensis Likert (Azwar: 2012). Skala ini merupakan teknik mengukur sikap dimana subyek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidak setujuan mereka terhadap masing-masing pernyataan. Jawaban yang menggunakan Skala Likert mempunyai

gradasi dari sangat positif atau skor paling tertinggi sampai negatif atau skor paling rendah. Ukuran gradasi dapat berupa kata-kata sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Berdasarkan ketentuan skala likert, peneliti menilai jawaban angket yaitu jawaban opsi sangat sesuai (SS) = 4, opsi sesuai (S) = 3, opsi tidak sesuai (KS) = 2, opsi sangat tidak sesuai (TS) = 1 (Azwar, 2012: 64)

Tabel 3.3

Penilaian Skor Perilaku Disiplin Belajar Siswa

| Jawaban | Item Positif | Item Negatif |
|---------|--------------|--------------|
| SS      | 4            | 1            |
| S       | 3            | 2            |
| TS      | 2            | 3            |
| STS     | 1            | 4            |

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket variabel yaitu disiplin belajar. Prosedur penyusunan angket disiplin belajar dibagi menjadi empat tahap sebagai berikut:

- a. Menentukan subyek yang akan ditanya, dalam penelitian ini subyek penelitiannya adalah siswa SMP Negeri 1 Sawangan dan menetapkan variabel yang akan di ukur dengan skala likert.
- b. Melakukan analisis variabel menjadi beberapa sub variabel, kemudian mengembangkan indikator dari sub variabel tersebut.
- c. Meyusun pernyataan- pernyataan untuk masing- masing indikator tersebut dalam dua kategori, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif.

- d. Menyusun kisi- kisi angket mengenai disiplin belajar. Variabel angket diambil berdasarkan aspek disiplin belajar, dari variabel dikembangkan menjadi subvariabel, dan setelah dikembangkan menjadi indikator.

## F. Prosedur Penelitian

1. Tahap persiapan
  - a. Pengajuan judul penelitian yang sebelumnya telah dilakukan studi pendahuluan di lokasi tempat penelitian pada bulan Februari 2017.
  - b. Pengajuan surat penelitian kepada guru pembimbing dan kepala sekolah di SMP N 1 Sawangan pada bulan November 2017.
  - c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket disiplin belajar.

Tabel 3.4

### 1. Kisi- Kisi Angket Kedisiplinan Belajar Sebelum Try Out

| Variabel                                                   | Sub Variabel                           | Indikator                     | No Item                          |                       | Total |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------|
|                                                            |                                        |                               | Positif                          | Negatif               |       |
| Ciri- Ciri<br>Atau<br>Karakteristik<br>Disiplin<br>Belajar | Kedisiplinan yang dilakukan di sekolah | Kehadiran di kelas            | 2,12,13,17, 40,44                | 5, 8, 15, 27, 34, 48  | 12    |
|                                                            |                                        | Partisipasi dalam kelas       | 1, 9, 18, 31, 43, 49, 56, 60, 61 | 3, 41, 51, 54, 55     | 14    |
|                                                            |                                        | Ketepatan menyelesaikan tugas | 10, 23, 42, 52, 58, 62           | 6, 21, 38, 45, 53, 57 | 12    |
|                                                            |                                        | Etika dan sopan santun        | 4, 11, 22, 28, 59                | 7, 24, 26, 29, 35, 39 | 11    |

|                                             |                            |                        |    |
|---------------------------------------------|----------------------------|------------------------|----|
| Patuh terhadap tata tertib belajar di kelas | 14, 16, 25, 30, 36, 47, 50 | 19, 20, 32, 33, 37, 46 | 13 |
| Total                                       |                            |                        | 62 |

d. Penyusunan modul konseling kelompok

Sebelum treatment dilaksanakan, terlebih dahulu peneliti membuat modul konseling kelompok

Tabel 3.5

2. Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan disiplin belajar siswa

| No | Topik                                                      | Tujuan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Uraian Kegiatan                                                                         | Waktu    |
|----|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. | <i>Pengenalan konseling kelompok dan perilaku disiplin</i> | a. Siswa mampu memahami konseling kelompok dengan teknik <i>self-management</i> , tugas dan hak-hak anggota kelompok.<br>b. Siswa mengenal satu sama lain melalui permainan.<br>c. Siswa mampu membuat kesepakatan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang mendukung berjalannya program layanan.<br>d. Siswa mampu mengungkapkan permasalahan mengenai disiplin belajar. | Tahap I: Pembentukan<br>Tahap II: Peralihan<br>Tahap III: Kegiatan<br>Tahap IV: Penutup | 50 menit |
| 2. | Ekplorasi masalah                                          | a. Siswa mengemukakan permasalahan yang dihadapi terkait perilaku disiplin<br>b. Siswa dapat menyebutkan permasalahan disiplin yang ada pada dirinya                                                                                                                                                                                                                                 | Tahap I: Pembentukan<br>Tahap II: Peralihan<br>Tahap III: Kegiatan<br>Tahap IV: Penutup | 50 menit |
| 3. | Pengamatan diri ( <i>Self-Monitoring</i> )                 | Pertemuan pertama<br>a. Siswa mendapatkan gambaran mengenai pengamatan diri.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tahap I: Pembentukan<br>Tahap II:                                                       | 50 menit |

|    |                                          |                                                                                                                              |                         |       |
|----|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|
|    |                                          | b. Siswa mampu mengamati dan mencatat perilaku disiplin yang ada pada dirinya secara mandiri                                 | Peralihan               |       |
|    |                                          | Pertemuan kedua                                                                                                              | Tahap III:<br>Kegiatan  |       |
|    |                                          | a. Membantu anggota kelompok dalam mencatat perilaku disiplin secara lebih spesifik                                          | Tahap IV:<br>Penutup    |       |
| 4. | Stimulasi control(pengaturan lingkungan) | Pertemuan pertama                                                                                                            | Tahap I:                | 50    |
|    |                                          | a. Siswa mampu menyadari akibat dari perilaku tidak disiplin                                                                 | Pembentukan             | menit |
|    |                                          | b. anggota kelompok dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan disiplin belajar siswa                    | Tahap II:<br>Peralihan  |       |
|    |                                          | pertemuan kedua                                                                                                              | Tahap III:<br>Kegiatan  |       |
|    |                                          | a. membantu anggota kelompok untuk lebih paham cara manajemen belajar secara baik                                            | Tahap IV:<br>Penutup    |       |
|    |                                          | b. Siswa mendapatkan gambaran mengenai pengaturan lingkungan, merefleksikannya dan mencari alternatif pengaturan lingkungan. |                         |       |
| 5. | Penguatan ( <i>Reinforcement</i> )       | a. Siswa mendapatkan gambaran mengenai penguatan perilaku dan memilih penguatan perilaku yang akan diterapkan                | Tahap I:<br>Pembentukan | 50    |
|    |                                          | b. Siswa mampu berkomitmen setelah adanya intervensi                                                                         | Tahap II:<br>Peralihan  |       |
|    |                                          | c. Siswa mendapatkan pengalaman untuk meningkatkan disiplin belajar                                                          | Tahap III:<br>Kegiatan  |       |
|    |                                          |                                                                                                                              | Tahap IV:<br>Penutup    |       |
| 6. | Evaluasi Diri                            | a. Anggota kelompok dapat mengungkapkan pikiran dan perasaan setelah dilaksanakan konseling kelompok                         | Tahap I:<br>Pembentukan | 50    |
|    |                                          | b. Anggota kelompok mengetahui sejauh mana perubahan pada anggota kelompok dalam meningkatkan disiplin belajarnya.           | Tahap II:<br>Peralihan  | menit |
|    |                                          |                                                                                                                              | Tahap III:<br>Kegiatan  |       |
|    |                                          |                                                                                                                              | Tahap IV:<br>Penutup    |       |

a. Try out instrumen

Sebelum instrumen digunakan untuk *pre test* dan *post test*. Terlebih dahulu peneliti melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* skala disiplin

belajar siswa dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Pelaksanaan dilakukan pada bulan Desember 2017. Try out dilakukan pada siswa kelas VII F angket terdiri dari 62 butir pernyataan.

#### 1) Validasi Instrumen

Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria. Analisis menggunakan bantuan program SPSS 16.00 *for windows*. Jumlah item pada angket adalah 62 item pernyataan dengan N jumlah 34 (jumlah sampel try out).

#### 2) Reabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran data jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang sama yang berlainan atau jika instrumen tersebut digunakan oleh orang atau sekelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu yang berlainan. Karena hasilnya konsisten itu, maka instrumen tersebut dapat dipercaya (reliable), atau dapat diandalkan. Reliabilitas instrumen akan diuji dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package For The Social Sciences*) versi 16.00 *for windows*. Berdasarkan atas hasil uji mengenai validitas dan reliabilitas instrumen itulah peneliti membuat

keputusan tentang mutu instrumen penelitian. Jika validitas dan reliabilitas instrumen kurang memadai maka peneliti akan berusaha menyusun ulang instrumen. Dan jika validitas dan reliabilitas telah

memadai maka peneliti akan menggunakan instrumen tersebut kepada subjek peneliti untuk mengumpulkan data.

b. Uji Keterbacaan Pada Modul

Sebelum digunakan pada treatment pada siswa SMP Negeri 1 Sawangan modul yang akan digunakan diuji terlebih dahulu. Perihal yang diujikan meliputi isi modul dapat dibaca dengan cepat., mudah dimengerti, mudah dipahami dan mudah untuk diingat. Modul yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa” yang telah diujikan pada tanggal 20 Januari 2018 oleh salah satu siswa kelas 1 di SMK Muhammadiyah Sawangan. Hasil yang didapat adalah materi yang dibahas mudah dimengerti, dapat dibaca dengan cepat, dan pertanyaan evaluasi yang digunakan juga mudah dimengerti. Secara keseluruhan dari cover, materi dan evaluasi yang digunakan mudah dipahami.

2. Tahap pelaksanaan

a. Pelaksanaan *pre test* dan pengujian analisis hasil *pre test*

*Pre test* diberikan kepada sampel yaitu kelompok eksperimen kelas VII F sejumlah 8 orang sebagai responden yang diambil secara acak.

Dari hasil *pre test* ini diketahui kelompok eksperimen berdasarkan jumlah skor yang diperoleh masing masing responden. Langkah-langkah pemberian *pre test* sebagai berikut:

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pre test*.
- 2) Peneliti membagi angket kepada siswa yang menjadi sampel.
- 3) Peneliti mengoreksi hasil skala disiplin belajar yang telah diisi dan menganalisis untuk menentukan tindak lanjut.

b. Pemberian perlakuan treatment

Pemberian perlakuan ini dilakukan untuk memperoleh data yang dibutuhkan sebagai uji hipotesis. Perlakuan yang diberikan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa adalah dengan memberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap sampel yaitu kelompok eksperimen 8 responden sebanyak 8 kali pertemuan. Langkah- langkah pemberian treatment teknik *self management*.

- 1) Mengoreksi daftar hadir siswa agar sesuai dengan jumlah siswa yang telah mengikuti pretest
- 2) Mengoreksi jawaban siswa pada skala disiplin belajar siswa.
- 3) Mengambil sampel sesuai dengan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk menjadi kelompok eksperimen.
- 4) Memberikan teknik *self management* pada kelompok eksperimen.
- 5) Evaluasi pemberian teknik *self management*

c. Pelaksanaan *post test* dan pengujian analisis hasil post test

Setelah dilakukan treatment terhadap kelompok eksperimen yaitu siswa kelas VII F yang berjumlah 8 orang responden, peneliti melakukan kembali pelaksanaan *post test* kepada kelompok eksperimen tersebut.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *nonparametric Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan komputer *SPSS 16.00 for Windows* dengan teknik *GLM (General Linear Model)*. Teknik analisis ini dipilih dengan alasan sampel penelitian yang relatif kecil yaitu 8 siswa pada kelompok eksperimen, pemilihan sampel tidak menggunakan teknik random, untuk mengetahui perbedaan signifikan *pre test* dan *pos test*, sehingga diharapkan dapat diketahui ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

##### **1. Simpulan Teori**

Disiplin belajar adalah kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena didorong oleh adanya kesadaran pada hatinya untuk memperoleh suatu perubahan yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri. Disiplin belajar sangat penting karena jika disiplin belajar rendah maka hasil belajarnya pun rendah begitu pula sebaliknya. Disiplin belajar harus ditingkatkan agar siswa memiliki prestasi belajar yang tinggi. Faktor yang dapat mempengaruhi disiplin belajar adalah minat, emosi, kondisi lingkungan, sanksi dan hukuman.

Konseling kelompok dengan teknik *self management* merupakan layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki, yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami anggota kelompok lain.

Konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki, yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami permasalahan rendahnya disiplin belajar

melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami anggota kelompok lain.

## 2. Simpulan hasil penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* terbukti efektif 20,9% dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Sawangan, Sawangan. Melalui konseling kelompok subyek penelitian berhasil meningkatkan disiplin belajar siswa baik dalam pribadi maupun sosial. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Sawangan, Sawangan tahun ajaran 2017/2018.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi guru pembimbing, untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.
2. Sekolah, diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan disiplin belajar rendah.

3. Bagi peneliti, sampel yang digunakan lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh dapat menggunakan variable statistic parametric, waktu yang digunakan lebih banyak sehingga hasil lebih maksimal, ruangan yang digunakan sebaiknya yang kondusif untuk kegiatan layanan konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademis.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Penilaian dan Penelitian Bidang Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Aditya Media.
- Astuti, Budi. 2012. *Modul Konseling Individu*. Yogyakarta: UNY.
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Cormier, W.H & Cormier, L.S. 1985. *Interviewing Strategies For Helpers*. Monterey California: Brooks/ Cole Publishing.
- Dembo, Myron. 2004. *Motivational and Learning Strategies For College Success: a Self Management Approach*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publiser.
- Depdikbud. 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, Elizabeth B. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Kurnanto, Edi. 2013 *Konseling kelompok*. Alfabeta. Bandung
- Komalasari, Dantina. dan Eka Wahyuni. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Martin, G and Pear, J. 1996. *Behavior Modification : What It is And How To Do It*. New Jersey : Prenhell Hall International Inc.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: UNP Press
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Supriatna, Mamat. 2003. *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi ( Orientasi Dasar Perkembangan Profesi Konselor)*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Tu'u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo
- Undang- undang RI No.20 Tahun 2003. Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Winkel, Sri Hastuti. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Winkel. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta.