

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR
PESERTA DIDIK DI SMP NUSANTARA
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan S1 (S.Pd) Dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam.



**Oleh:
DIAS AFRIZA RIYANDA TUBARAD
NPM : 1711080142**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1443 H / 2022 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR
PESERTA DIDIK DI SMP NUSANTARA
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan S1 (S.Pd) Dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam.

Oleh:

DIAS AFRIZA RIYANDA TUBARAD

NPM : 1711080142

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : DEFRIYANTO, S.IQ., M.ED
Pembimbing II: Dr. LAILA MAHARANI, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2022 M**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dan tujuan skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul Skripsi ini adalah **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Peserta Didik Di SMP Nusantara Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020 / 2021”** bahwa penelitian ini akan melaksanakan :

1. Layanan Konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.¹

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan Layanan konseling kelompok ini ialah layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam meningkatkan kedisiplinan belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Nusantara Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

2. Tehnik *Self Management*

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 diharapkan,

¹ Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers,2002), h.88

melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²

3. Kedisiplinan Belajar

Disiplin belajar adalah suatu sikap, kelakuan, perbuatan, dan kebiasaan yang menunjukkan kepatuhan dan ketaatan atas peraturan yang berlaku baik di rumah, sekolah, dan masyarakat yang tumbuh dari dalam diri siswa untuk mencapai perubahan yang lebih baik dalam belajar.³

4. Peserta Didik

Individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidikannya.

Berdasarkan penegasan judul di atas alasan penulis memilih judul tersebut karena masalah ini sedang terjadi di Mts Nurul Islam dan harus segera ditangani. Sehingga penulis melakukan prapenelitian tentang **"Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Peserta Didik Di SMP Nusantara Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020 / 2021"** untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan tehnik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dapat diartikan

² Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, "Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMPN N 2," 2017.

³ Kaminudin Telaumbanua, "Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa," *Jurnal Education* 4, no. 1 (2018): 25–31.

sebagai usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau untuk kemajuan lebih baik. Secara sederhana, pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir.⁴

Pendidikan dalam arti luas merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk mengembangkan dan memfungsionalkan rohani (pikiran, rasa, karsa, cipta dan budi nurani) manusia dan jasmani (panca indra dan ketrampilan-ketrampilan) manusia agar meningkatkan wawasan pengetahuannya. Adapun tujuan pendidikan tidak selalu berjalan dengan lancar karena penyelenggaraan pendidikan bukan kegiatan yang sederhana tetapi sangat kompleks. Tercapainya hasil belajar yang optimal sangat dipengaruhi oleh sikap dan tingkah laku siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Agar proses belajar mengajar menjadi lancar maka siswa harus mematuhi tata tertib dengan penuh rasa disiplin yang tinggi.⁵

Dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 tentang Sisdiknas menyatakan: "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab" (pasal 3 UU RI No 20/2003)¹ Dalam mencapai tujuan pendidikan tersebut, setiap peserta didik harus mempunyai sikap dan perilaku yang dapat menunjang keberhasilan masa depan. Salah satu sikap yang harus dikembangkan pada diri peserta didik yaitu sikap disiplin dalam

⁴ Mas Wedan, "Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum," Silabus, 2016.

⁵ Nyoman Dantes Ni Putu Megantari. Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja," E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konselng 2, no. 1, 2014: h. 1.

kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah. Disiplin adalah suatu perilaku yang harus dilakukan oleh semua orang dalam mentaati peraturan atau norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, sekolah maupun Negara.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses pemberian atau penyaluran ilmu pengetahuan dari pendidik ke peserta didik yang bertujuan untuk membentuk pribadi peserta didik yang memiliki akhlak mulia dan semangat dalam memaknai kehidupannya.

Menurut Winkel dalam Nana Sudjana belajar adalah proses mental yang mengarah pada penguasaan pengetahuan, penguasaan skil, kebiasaan atau sikap yang semuanya di peroleh, disimpan dan dilakukan sehingga menimbulkan tingkah laku yang progresif dan adaptif. Sedangkan, Kimble dan Gary menyatakan bahwa belajar mempunyai empat unsur: (1) perubahan dalam tingkah laku, (2) melalui latihan, (3) perubahan relative menetap atau permanen.⁶

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan untuk menuju suatu perubahan sikap dan tingkah laku, serta perubahan dari tidak tahu menjadi tahu. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Dimana konsep pendidikan itu sendiri telah dijelaskan di dalam Al-qur'an surah Al Mujadilah (58: 11) yang berbunyi

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَاَفْسَحُوْا يَفْسَحِ
 اللّٰهُ لَكُمْ ۗ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰتَوْا
 الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿١١﴾

Artinya : *Wahai orang-orang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, "Maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu.*

⁶ Nana Sudjana. Cara Belajar Siswa Aktif Dalam Proses Belajar Mengajar, Bandung. Sinar Baru Algensindo, 2010: h . 5.

*Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu,"maka berdirilah, niscaya Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*⁷

Berdasarkan redaksi ayat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang berpendidikan (berilmu) memiliki kedudukan yang mulia disisi Allah SWT. dan Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang berpendidikan (berilmu) beberapa derajat. Oleh karena itu, setiap manusia dituntut kewajiban untuk menuntut ilmu karena dengan ilmu pengetahuanlah seseorang mampu berpikir dan bernalar tentang ciptaan Allah SWT. yang akan mengantarkan pada ketaqwaan. Dengan ketaqwaan itulah manusia memiliki kedudukan yang mulia dan terhormat disisi Allah SWT.

Berbicara mengenai masalah pendidikan di Indonesia salah satu aspeknya adalah kedisiplinan belajar, rendahnya kedisiplinan belajar siswa berdampak pada kegiatan belajar siswa bahkan akan berdampak pada hasil belajar siswa, pelanggaran kedisiplinan belajar yang terjadi adalah telat masuk sekolah, tidak membuat tugas dan membolos.⁸

Untuk mewujudkan tujuan belajar yang sesungguhnya maka seseorang harus memperhatikan faktor yang mempengaruhi belajar, seperti: ketenangan, minat, disiplin, dan sebagainya. Disiplin adalah suatu cara untuk membantu anak agar dapat mengembangkan pengendalian diri. Dengan menggunakan disiplin, anak dapat memperoleh suatu batasan untuk memperbaiki tingkah lakunya yang salah. Disiplin juga merupakan salah satu kebutuhan dasar anak dalam rangka pembentukan dan pengembangan wataknya secara sehat. Tujuannya adalah agar anak dapat secara

⁷ Al Huda, *l Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al-Qur'an Departemen Agama RI, 2005), h. 544.

⁸ Geandra Ferdiansa and Yeni Karneli, "Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021): 847–53.

kreatif dan dinamis dalam mengembangkan hidupnya di kemudian hari. Tentu saja kasih sayang dan disiplin harus berjalan bersama-sama secara seimbang. Dengan kata lain kasih sayang tanpa disiplin mengakibatkan munculnya rasa sentiment dan ketidakpedulian sebaliknya disiplin tanpa kasih sayang merupakan tindakan kejam.⁹

Disiplin yang berasal dari dalam atau diri sendiri timbul disebabkan oleh kemauan sendiri dalam mematuhi ketentuan yang berlaku. Peserta didik diharapkan mampu melaksanakan ketentuan dan peraturan yang berlaku tanpa harus menunggu perintah dan teguran. Disiplin yang terwujud berdasarkan kesadaran peserta didik dapat menumbuhkan suasana yang harmonis, karena didasari rasa saling percaya, sehingga terciptalah iklim yang sehat, rasa persaudaraan yang erat dan rasa tenang dalam melaksanakan tugas. Disiplin belajar dalam pribadi peserta didik akan memberikan dampak pada proses pembelajaran yang efektif, meningkatnya prestasi belajar, dan menunjukkan tugas perkembangan yang baik.¹⁰

Menurut Suharsimi Arikunto dalam penelitiannya mengenai kedisiplinan membagi menjadi tiga macam kedisiplinan yaitu: 1. Perilaku kedisiplinan didalam kelas; 2. Perilaku kedisiplinan diluar kelas dan lingkungan sekolah; dan 3. Perilaku kedisiplinan dirumah. Berdasarkan pendapat di atas dapat kita ketahui bahwasanya disiplin dapat dilihat dari berbagai hal, baik dari disiplin waktu maupun perbuatan seseorang dalam belajar.¹¹

Peserta didik sering mengalami permasalahan dalam penerapan disiplin belajar. Hal tersebut bisa jadi penghambat peserta didik dalam menerapkan disiplin belajar. Faktor yang

⁹ Ni Made Sulastri Ni Kadek Ita Purnama Dani, Ni Ketut Suarni. "Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Kelas X Sma Laboratorium Undiksha Tahun 2012/2013," Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha 1, no. 1 2013: h. 2.

¹⁰ Yusuf, Syamsu. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006 H.71

¹¹ Suharsimi Arikunto. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan, Edisi Revisi, Jakarta: Bumi Aksara 2009: h. 137.

menjadi penyebab peserta didik tidak disiplin belajar yaitu adanya dorongan dari dalam diri peserta didik diantaranya pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi, dan latihan berdisiplin. Dorongan dari luar peserta didik seperti lingkungan, pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasihat, dan sebagainya. perilaku siswa yang nampak mengenai disiplin belajar diantaranya tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan berbagai alasan, baik itu malas mencatat, terlambat masuk kelas, kurang fokus atau mengganggu situasi kelas. membuat gaduh di kelas. Pelanggaran yang terjadi seringkali di anggap hal biasa bagi sebagian orang termasuk siswa itu sendiri dan tidak mudah untuk memperbaiki keadaan yang demikian. Hal ini di membutuhkan kerja keras dari pihak-pihak lain untuk mengubahnya menjadi lebih baik, sehingga pelanggaran terhadap disiplin belajar dan tata tertib sekolah bisa dicegah. Dalam hal ini bimbingan dan konseling di sekolah dapat berperan dalam membentuk peserta didik agar memperoleh kebiasaan belajar yang baik dan teratur melalui perubahan yang baik¹²

Akan tetapi saat tidak semua peserta didik mengikuti peraturan dan tata tertib yang diterapkan, masih banyak peserta didik yang melanggar aturan atau kurang dalam hal disiplin belajar yang disebabkan oleh berbagai faktor maka dari itu sangat penting bagi guru bimbingan dan konseling pendidikan Islam dalam memberikan layanan konseling kepada peserta didik dan juga harus bekerja sama dengan pihak tertentu seperti bekerja sama dengan orang tua, wali kelas, guru mata pelajaran dan waka kesiswaan sehingga masalah kedisiplinan belajar peserta didik dapat teratasi dengan maksimal.

Dalam hal ini peneliti menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self mangement* karena dianggap sangat tepat dalam menangani permasalahan kedisiplinan belajar peserta didik. *Self management* merupakan strategi untuk merubah tingkah

¹² Wiwin Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati², Yuliani, "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma" 2, no. 1 (n.d.): 24–29.

laku/kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pegamatan 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.

Berdasarkan wawancara guru bimbingan dan konseling mengatakan “ memang disekolah ini ada beberapa peserta didik untuk kedisiplinan belajarnya kurang bahkan sangat kurang, selama saya disini menjadi guru bimbingan dan konseling saya pernah menemukan masalah mengenai kedisiplinan belajar seperti mencontek, membolos saat jam pelajaran sedang berlangsung, telat bahkan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan, pernah ada yang ketahuan sama saya ada peserta didik yang tugasnya dikerjakan oleh temannya, ada beberapa laporan dari guru mata pelajaran ribut, mengobrol saat guru menjelaskan materi ini ini yang sedang terjadi, ditambah dengan keadaan pandemi Covid-19 membuat peserta didik mempunyai banyak alasan telat, bahkan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru mata pelajaran.¹³

Berdasarkan wawancara peserta didik Peneliti menanyakan “apakah kalian pernah melanggar aturan disekolah seperti kedisiplinan belajar?”

NAK mengatakan “iya bu bahkan bukan hanya pernah tetapi sampai saat ini saya masih tidak disiplin dalam belajar, saya malas belajar, telat mengumpulkan tugas bahkan saya selama pandemi hanya memindahkan tugas teman (mencontek)”

AA mengatakan “selama pembelajaran offline atau online saya memang selalu telat bahkan pernah tidak mengumpulkan tugas, saya juga sering tidak hadir saat pembelajaran tatap muka, bahkan saat offline saya pernah membolos untuk makan dikantrin saat jam pelajaran masih berlangsung”

¹³ Wawancara guru Bimbingan dan Konseling Di SMP Nusantara Bandar Lampung

PP mengatakan “saya sering terlambat kesekolah karena bangun kesiangan, pernah dalam seminggu berturut-turut, saat pandemi saya juga kadang hadir “

AD mengatakan mengatakan “ saya sering terlambat dalam mengumpulkan tugas, bahkan saya sering jika ada tugas hanya memindahkan jawaban teman “

Tabel 1.1

Data kedisiplinan belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Nusantara Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021

No	Nama	Indikator							
		1	2	3	4	5	6	7	8
8	NAK	√	√		√		√	√	√
2	AA		√						
3	PP	√			√		√		√
4	AD						√		√
5	AA	√				√	√		
6	RA		√		√		√	√	√
7	SS	√	√						√
8	L			√		√	√	√	

Sumber :dokumentasi guru BK tentang pelanggaran disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Nusantara Bandar Lampung.¹⁴

Keterangan

1. Terlambat
2. Bolos
3. Telat Mengumpulkan Tugas.
4. Tidak Taat Praturan.
5. Malas Belajar.
6. Tugas Dikerjakan Orang Lain.
7. Berbohong.

¹⁴ Data pelanggaran disiplin belajar, peserta didik kelas VIII SMPN 4 TUMIJAJAR tahun 2020/2021.

8. Mencontek.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi Terdapat 8 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah kedisiplinan belajar.

D. Batasan Masalah

Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari pembahasan yang ada, maka peneliti membatasi masalah yaitu tentang **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Peserta Didik Di SMP Nusantara Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020 / 2021.”**

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar Pada peserta didik di SMP Nusantara Bandar Lampung?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar Pada peserta didik di SMP Nusantara Bandar Lampung.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis Manfaat teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pembuktian tentang berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta didik SMP Nusantara Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memberikan informasi dan menambah keterampilan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok serta dapat membantu meningkatkan disiplin belajar peserta didik.
- b. Bagi peserta didik, dapat meningkatkan disiplin belajar serta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada dirinya melalui konseling kelompok, sehingga dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya secara Optimal.
- c. Bagi peneliti, dapat menerapkan ilmu yang telah diterapkan selama kuliah, dan menambah pengalaman dalam mengajar khususnya dalam bidang bimbingan konseling.

H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kaminudin Telaumbanua yang berjudul, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Lahusa.” Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa variasi data tentang kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa yang peran guru BK belum terlaksana, khususnya layanan konseling kelompok. Dalam hal ini peneliti ingin: 1) mendeskripsikan tingkat Kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa sebelum diberikan layanan konseling kelompok. 2) Mendeskripsikan tingkat kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa, sesudah diberikan layanan koseling kelompok. 3) Menguji seberapa Efektikah layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperiment yaitu The one group pretest-posttest design. Populasi dan sampel Penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data yang digunakak adalah Wilcoxon signedrank test. Adapun temuan penelitian yaitu: Menunjukkan 1)tingkat

kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok skor rata-rata 50,86% termasuk kategori rendah. 2) Tingkat kedisiplinan belajar siswakelas setelah diberikan layanan konseling kelompok skor rata-rata 68,14% termasuk kategori tinggi. 3) Perhitungan $z_{hitung}=4,14 > \alpha=0,05$ dengan $N = 28$ maka hipotesis H_0 ditolak dan Haditerima. Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu sebagai berikut: Hendaknya sekolah Sekolah mengalokasikan waktu guru BK untuk terjadwal masuk kedalam kelas untuk memahami kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 1 Lahusa. Selanjutnya, siswa SMA Negeri 1 Lahusa diharapkan untuk memahami kedisiplinan serta antusias datang kepada guru BK tanpa unsur paksaan.¹⁵

2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keefektifan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan pun menggunakan kajian literatur yang terdahulu. Subjek yang diteliti pun menggunakan subjek dari hasil penelitian terdahulu serta partisipan penelitiannya dengan hasil yang sesuai dengan pembahasan kali ini. Hasil penelitian konseling self management dapat digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMA. Hal ini terbukti dengan perubahan pola perilaku subjek yang diteliti mengalami perubahan dalam kedisiplinan belajarnya sebelum dan sesudah subjek melakukan proses konseling (menurut kajian terdahulu). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu ini dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik

¹⁵ Kaminudin Telaumbanua, "Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa."

self management dinyatakan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan pada siswa SMA.¹⁶

3. kedisiplinan belajar merupakan persoalan penting dalam proses belajarmengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik. perilaku peserta didik yang terlihat mengenai disiplin belajar antara lain tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan membuat gaduh di kelas. oleh karena itu peneliti menggunakan Self-managemen dalam upaya peningkatan disiplin belajar, dikarenakan Self management merupakan metode untuk membantu klien menemukan tingkah laku yang baru dalam hidupnya sehari-hari, Dengan manajemen diri, klien bisa mengatur hidupnya, siswa yang belum mempunyai disiplin belajar yang tinggi di sekolah maka akan membentuk sikap disiplin yang tinggi dengan self management. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI jurusan APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 Jenis penelitian ini adalah Pre-eksperimental designs dengan desain penelitian One-group pretest-posttest design. Sample penelitian ini adalah peserta didik kelas XI jurusan APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung yang dikategorikan disiplin belajar rendah. Kemudian didapatkan 18 sampel dengan kategori Tinggi melalui teknik Random Sampling untuk menangani disiplin belajar yang rendah pada peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah di berikan Treatment Terdapat perbedaan skor Mean sebelum diberikan treatment 83,6 dan Mean posttest setelah diberikan treatment 108,1 selain itu diperoleh t hitung menggunakan Paired Sample t test adalah (12.568) nilai ini $>$ t tabel (2,109)

¹⁶ Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati², Yuliani, "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma."

dengan nilai Sig $0,00 < 0,05$ yang artinya H_0 diterima H_0 ditolak, dengan demikian disiplin belajar peserta didik dapat dikurangi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik SelfManagement. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik SelfManagement Efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik.¹⁷

4. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Nurul Fatimah dengan judul “Efektivitas Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keefektifan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan pun menggunakan kajian literatur yang terdahulu. Subjek yang diteliti pun menggunakan subjek dari hasil penelitian terdahulu serta partisipan penelitiannya dengan hasil yang sesuai dengan pembahasan kali ini. Hasil penelitian konseling *self management* dapat digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMA. Hal ini terbukti dengan perubahan pola perilaku subjek yang diteliti mengalami perubahan dalam kedisiplinan belajarnya sebelum dan sesudah subjek melakukan proses konseling (menurut kajian terdahulu). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu ini dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik *self management* dinyatakan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan pada siswa SMA.
5. Disiplin belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terlambat masuk sekolah, bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas dan terlambat masuk sekolah setelah jam istirahat. Tujuan penelitian ini adalah agar siswa mampu mengentaskan masalahnya secara mandiri dan meningkatnya kedisiplinan belajar siswa di sekolah setelah diberikan perlakuan konseling individu menggunakan teknik modeling. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan dengan sasaran

¹⁷ Maria Goreti Usboko, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Xi Apb Di Smk Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.”

siswa yang memiliki kasus kurang disiplin dalam belajar, penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan dan dilaksanakan dalam 2 siklus, penelitian ini dirancang berdasarkan penelitian tindakan yaitu: 1) perencanaan, 2). tindakan, 3). observasi dan 4). refleksi. Setelah diberikan perlakuan konseling individu menggunakan teknik modeling selama 1 bulan dalam 2 siklus, Hasil temuan penelitian pada siklus 1 menunjukkan bahwa konseling individu menggunakan teknik modeling yang diberikan belum efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, setelah siklus ke 2 klien mampu mengentaskan masalahnya secara mandiri dan mampu disiplin dalam belajar. Berdasarkan hasil temuan penelitian maka konseling individu menggunakan teknik modeling efektif meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.¹⁸

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, Bab ini merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya. Dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penelitian yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang layanan konseling kelompok, teknik self management dan kedisiplinan belajar.

¹⁸ Ferdiansa and Karneli, "Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa."

Bab III metode penelitian pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan Pada bab ini menjelaskan tentang deskripsi data, hasil penelitian dan analisis

Bab V Penutup Pada bab ini merupakan pembahasan akhir penulis yang akan memberikan beberapa kesimpulan terkait dengan penelitian penulis yang sudah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan rekomendasi.¹⁹



¹⁹ T I M Penyusun, “Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1,” *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2018, 1–31.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Konseling

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah.²⁰

Dikutip dalam buku Prayitno dan Erman Amti bahwasannya MC Daniel mengemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.²¹ Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli disebut (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.²²

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.²³

²⁰ Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta: 2016), h. 1

²¹ Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (JAKARTA: PT. Rieneka Cipta, 2015), h. 100

²² *Ibid*, h. 105

²³ Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h. 88

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasanakelompok.²⁴

Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompokitu.Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).²⁵

Jadi yang dimaksud dengan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan secara langsung dengan menerapkan dinamika kelompok kepada peserta didik yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan mempelajari pengalaman-pengalaman anggota kelompok lainnya.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan Konseling Kelompok Seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.²⁶ Winkel mengatakan dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:

²⁴ Prayitno, Erman Amti,Ibid.h.311

²⁵ Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

²⁶ Amdani Sarjun,Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas(Jakarta:2016), h. 50

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri;
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka;
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungannya;
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain;
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif;
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain;
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain;
- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.²⁷

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

²⁷ Septi Rahayu, "Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa", (Jurnal Skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013), h.38

1. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok;
2. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi;
3. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain; dan
4. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi

3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok

Sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut :

- a.* Efisiensi, dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b.* Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c.* Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa orang lainpun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- d.* Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.
- e.* Praktek keterampilan, individu mendapatkan tempat untuk mempraktekan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio emosional sebelum

dipraktikkan langsung dalam konteks kehidupan nyata diluar kelompok.

- f. Balikan, dalam setiap suasana interkasi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).
- g. Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup.
- h. Kenyataan hidup, dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasana kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan sosial yang sebenarnya.²⁸

4. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan luang
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggotakelompok.

²⁸ Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikasi*, (Yogyakarta, Media Akademi, 2015), h.25-26

- f. Anggota konseling kelompok lebih muda menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

5. Komponen-komponen Konseling Kelompok

Didalam konseling kelompok, terdapat komponen – komponen yaitu pemimpin kelompok dan konseling kelompok.

- a. Pemimpin konseling kelompok Pemimpin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.
- b. Anggota konseling kelompok Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.
- c. Dinamika Konseling Kelompok Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang idup, di tandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan konseling kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat

diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang di harapkan.

- a. Asas kerahasiaan segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh di sampaikan kepada orang lain lebih-lebih hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.
- b. Asas kesukarelaan proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihaksi terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa dalam menyampaikan masalah yang di hadapinya.
- c. Asas keterbukaan individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian sebagai kekuatan dan kelemahan dapat dilaksanakan.
- d. Asas kekinian masalah yang dialami individu ialah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang terjadi di masa lampau. apabila berkaitan dengan masa lalu, ma itu akan menjadi latar belakang dalam kegiatan konseling. Asas ini juga berarti bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda dalam memberikan bantuan kepada konseli.
- e. asas kemandirian asas kemandirian dimaksudkan karena pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk menjadikan konseli mandiri dan dapat berdiri sendiri, tidak ketergantungan dengan orang lain dan dengan konselor.
- f. Asas kegiatan asas ini merujuk pada konnseling “multi dimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konseli dan konselor. Asas kegiatan dalam konseling yang berdimensi verbal harus tetap terselenggara, yaitu konseli aktif menjalani proses konseling dan aktif juga melakukan atau menerapkan hasil-hasil konseling.
- g. Asas kedinamisan usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendkai terjadinya perubahan pada konseli,

yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. perubahan tersebut adalah perubahan yang menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan konseli yang dikehendaki.

- h. Asas keterpaduan agar terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan guna menangani permasalahan konseli.
- i. Asas kenormatifan semua yang dibicarakan tidak boleh bertentangan dengan norma- norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.
- j. Asas keahlian selain mengacu pada kualifikasi konselor juga mengacu kepada pengalaman. teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan.
- k. Asas alih tangan dalam pemberian layanan bimbingan konseling, apabila konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya namun konseli belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat melakukan alih tangan kepada petugas atau badan yang lebih ahli.
- l. Asas tutwuri handayani asas ini merujuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan konseli.²⁹

7. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, sebagai berikut:

- a. Memilih Anggota Kelompok Peranan anggota kelompok menurut Prayatno dijabarkan sebagai berikut :

²⁹ Priyatno dan Erma Amati, Dasar-Dasar Bimbingan Konseling (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

1. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
 2. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
 3. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
 4. Membantu tersusunnya aturan anggota kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
 5. Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
 6. Mampu berkomunikasi secara terbuka.
 7. Berusaha membantu orang lain.
 8. Memberikan kesempatan pada orang lain untuk menjalani peranannya.
- b. Jumlah Peserta Banyak sedikit jumlah peserta anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.
- c. Frekuensi Lama Pertemuan Frekuensi dalam lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.
- d. Jangka Waktu Pertemuan Dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan merencanakan sesi pertemuan 2-7 kali pertemuan.
- e. Tempat Pertemuan Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antara anggotanya. Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan diluar ruangan atau diruangan terbuka seperti di taman, halaman sekolah, atau suasana yang lebih nyaman dan tentram.

B. *Self Management*

1. Pengertian Teknik *Self Management*

Komalasari mengatakan Pengelolaan diri (*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 diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.³⁰

Teknik *self management* salah satu teknik yang dipilih dalam teori *cognitive behavior therapy*. Penulis memilih teknik *self management* atau manajemen diri untuk mereduksi kecanduan media sosial pada peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik lagi yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self management* dalam mereduksi kecanduan media sosial peserta didik.

a. Konsep dasar *Self Management*

Self management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Penilaian *self management* merupakan bahwa perubahan bisa di hadirkan dengan mengejar orang dalam menggunakan keterampilan dalam menangani situasi bermasalah. Program *Self management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin di kendalikan atau diubah. Menurut corey “sering kali peserta didik menemukan bahwa alasan utama dari ketidak berhasilannya mencapai sasaran adalah tidak di miliknya keterampilan”. Dalam wilayah itu pendekatan pengarahan diri sendiri bisa memberikan garis besar

³⁰ Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, “Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMPN N 2,” 2017.

bagaimana bisa di dapat perubahan dan sebuah rencana yang membawa perubahan.³¹

Untuk menggunakan strategi *self management* diri untuk mengubah perilaku, maka dari itu peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Melalui strategi ini disamping peserta didik dapat mencapai perubahan perilaku sasar yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri.

2. Teknik Konseling *Self Management*

Pengertian konseling yaitu proses bantuan yang di berikan kepada peserta didik guna untuk membantu memecahkan sebuah masalah peserta didik, hal yang sangat penting yang diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru bimbingan dan konseling melakukan intervensi kepada peserta didik. Terdapat kata lain, konseling memerlukan keterampilan (skill) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa menyatakan bahwa *self management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control).³²

- a. Pemantauan Diri (*self monitoring*) adalah dalam bentuk proses peserta didik yang mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dengan pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.
- b. *Reinforcement* yang positif (*self reward*) dapat digunakan untuk membantu peserta didik mengatur

³¹ Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4. Translated by Mulyarto. Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25

³² Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling. h.180

dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Hasil yang diperoleh dari diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Dasar pendapat teknik ini yaitu bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang dia diadministrasikan dari luar. Untuk kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran

c. Perjanjian atau kontrak dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu :

- 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya;
- 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya;
- 3) peserta didik bekerja sama dengan teman/keluarga program *self management*nya;
- 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya;
- 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri;
- 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*;
- 7) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*).
- 8) Teknik *self Management* ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau antecedent atau respon tertentu.

3. Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan teknik *self management* ini yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak

kehendaki. Dalam arti peserta didik 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.

4. Manfaat Teknik Manajemen Diri

Dalam penerapan teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik;
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang
- d. tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.³³

5. Tahapan Teknik Konseling *Self Management*

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana konselor melakukan intervensi kepada konseli. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (*skill*) pada pelaksanaannya. Menurut Gunarsa *Self management* meliputi pemantauan diri (*Self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self*

³³ Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, h.181

contracting) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

a. Pemantauan diri (*self monitoring*)

Menurut Komalasari, tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

b. Reinforcement yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Menurut Ratna reinforcement positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*)

Ratna mengatakan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu: (1) Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya (2) Konseli menyakini semua yang ingin

diubahnya (3) Konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program self managementnya (4) Konseli akan menanggung resiko dengan program self management yang dilakukannya (5) Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri. (6) Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self management.

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Menurut Komalasari, tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.³⁴

C. Disiplin Belajar

a) Pengertian Disiplin Belajar

Disiplin menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian disiplin adalah ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan (tata tertib dan sebagainya).³⁵ Menurut Slameto kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga dalam belajar. Dengan demikian agar siswa belajar lebih maju, siswa harus disiplin di dalam belajar, baik di sekolah, di rumah, dan di perpustakaan.³⁶

Sedangkan menurut istilah bahasa inggris lainnya Disiplin adalah : “*disciplined comes from the same word as disciplined one who learns from or voluntary follows a leader*” artinya, disiplin berasal dari kata yang sama dengan

³⁴ Bimbingan, Konseling, and Pendidikan, “Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMPN N 2.”

³⁵ Alwi, Hasan dkk. . Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga. Balai. Pustaka: Jakarta.2002, H.268

³⁶ Slameto. Belajar & Faktor - Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta,2010, H.68

“*disciple*” yakni seorang yang belajar dari atau secara sukarela mengikuti seorang pemimpin³⁷

Disiplin belajar adalah suatu sikap, kelakuan, perbuatan, dan kebiasaan yang menunjukkan kepatuhan dan ketaatan atas peraturan yang berlaku baik di rumah, sekolah, dan masyarakat yang tumbuh dari dalam diri siswa untuk mencapai perubahan yang lebih baik dalam belajar.³⁸

Selain itu Disiplin juga adalah upaya untuk membentuk tingkah laku sesuai dengan yang sudah ditetapkan untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dan diharapkan. Terkait itu, sekolah yang punya tata tertib jelas bermaksud mendisiplinkan guru dan murid untuk mencapai tingkat tertinggi dalam prestasi belajar-mengajar.³⁹ Menurut A. S. Moenir “ Disiplin adalah suatu bentuk ketaatan terhadap aturan, baik tertulis maupun tidak tertulis yang telah ditetapkan.”

Suharsimi Arikunto mengatakan disiplin adalah suatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. Peraturan dimaksud dapat ditetapkan oleh orang-orang yang bersangkutan maupun berasal dari luar.⁴⁰ Sedangkan Charles Schaefer Disiplin secara luas yaitu disiplin dalam mendidik, menuntun dan mengarahkan anak dalam hidupnya dan dalam masa pertumbuhan serta perkembangannya.⁴¹ Pendapat lain Wardiman Djojonegoro, disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan

³⁷ Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. dr. Med Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999), H 82

³⁸ Kaminudin Telaumbanua, “Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri I Lahusa.”

³⁹ Rahman, Masykur Arif.. *Pentingnya Disiplin Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.2010, H.66

⁴⁰ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran* ,(Jakarta: Rineka Cipta, 1993), H.114

⁴¹ Charles Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak*, (Semarang: Dahara Press, 1994), H.11.

nilai-nilai kepatuhan, ketaatan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.⁴²

Berdasarkan teori di atas, simpulan disiplin dalam penelitian ini adalah perilaku tertib di dalam mengikuti pembelajaran dengan indikator yaitu kehadiran ke sekolah tepat waktu, senantiasa menjalankan tugas piket, menyelesaikan tugas sesuai waktu yang disepakati, melakukan tugas tanpa banyak bermain/berbicara, patuh terhadap peraturan sekolah.

b) Dasar Kedisiplinan Belajar

1. Dasar Kedisiplinan

Belajar Kedisiplinan mempunyai dasar yang dijadikan sebagai pedoman atau pijakan dan landasan dalam berbuat. Disiplin adalah kunci sukses, karena dengan disiplin orang bisa berbuat sesuatu, menyelesaikan suatu pekerjaan dan akan membawa hasil sesuai yang diinginkan. Ajaran Islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk menerapkan disiplin dalam berbagai aspek baik dalam beribadah, belajar dan kehidupan lainnya. Perintah untuk berlaku disiplin dalam firman Allah surat An-Nisa' ayat 59 juga disebutkan tentang perintah taat, patuh dan disiplin.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اطِيعُوْا اللّٰهَ وَاَطِيعُوْا الرَّسُوْلَ وَاُوْلٰى اَلْاَمْرِ
مِنْكُمْ ۗ فَاِنْ تَخْتَضِعْتُمْ فِىْ شَيْءٍ فَرُدُّوْهُ اِلَى اللّٰهِ وَالرَّسُوْلِ اِنْ كُنْتُمْ
تُوْمِنُوْنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ ۚ ذٰلِكَ خَيْرٌ وَّاَحْسَنُ تَاْوِيْلًا ﴿٥٩﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul

⁴² Wardiman Djojonegoro (B.D Soemarno), Pelaksanaan Pedoman Disiplin Nasional dan Tata Tertib sekolah ,(Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 1998), H.20

(sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya ” (Q.S. AnNisa’ ayat: 59).

Ayat-ayat di atas menunjukkan untuk berdisiplin dalam waktu ibadah shalat, tetapi tidak hanya shalat saja, termasuk di dalamnya adalah amal perbuatan yang lain baik yang berhubungan dengan Allah atau hubungan dengan sesama manusia. Kedisiplinan dalam hal ini dikaitkan dengan belajar, sebab belajar yang baik adalah belajar yang disertai dengan sikap disiplin yakni anak dapat membagi waktu sesuai proporsinya dan menepati apa yang telah dijadwalkan secara terus menerus.

c) Tujuan disiplin Belajar

Dalam pendidikan, disiplin sangat diperlukan dan disiplin ini menjadi alat pengikat dalam pendidikan, karena dengan adanya disiplin, anak dapat diarahkan, dibimbing dan dididik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal. Kedisiplinan dalam belajar penting diterapkan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar karena memiliki tujuan yang hendak dicapai. Menurut Charles Schaefer ada 2 macam tujuan kedisiplinan belajar yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang.

1. Tujuan jangka pendek dari disiplin ialah membuat anak-anak terlatih dan terkontrol dengan mengajarkan mereka bentuk-bentuk tingkah laku yang pantas dan tidak pantas atau masih asing bagi mereka.
2. Tujuan jangka panjang disiplin adalah untuk perkembangan dan pengendalian diri sendiri dan mengarahkan diri sendiri (*Self control and self direction*) yaitu dalam hal mana anak-anak dapat

mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.⁴³

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kedisiplinan belajar adalah untuk membuat anak didik terlatih dan terkontrol dalam belajar, sehingga ia memiliki kecakapan cara belajar yang baik. Selain itu merupakan proses pembentukan perilaku yang baik sehingga mencapai pribadi yang luhur yang tercermin dalam persesuaian perilaku dengan aturan-aturan belajar yang ditetapkan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.

d) Kriteria peserta didik disiplin belajar

Peserta didik yang baik adalah yang mengetahui segala sesuatu tentang sekolah dan pelajaran. Sebagai perwujudan peserta didik yang disiplin dalam belajar hendaknya selalu melakukan kewajiban sebagai peserta didik dengan penuh tanggung jawab. Dalam hal ini penulis sebutkan hal-hal yang perlu diusahakan oleh peserta didik. Kaitannya dengan kedisiplinan belajar di sekolah yang meliputi :

1. Rajin masuk sekolah. Peserta didik selalu berangkat sekolah, agar materi pelajaran yang disampaikan di sekolah tidak ketinggalan.
2. Datang tidak terlambat. Anak datang sebelum pelajaran dimulai akan lebih siap dalam persiapan untuk menerima materi yang disampaikan oleh guru.
3. Pulang pada waktunya. Untuk menumbuhkan semangat agar peserta didik dapat belajar dengan giat dan sungguh-sungguh, maka peserta didik hendaknya rajin mengikuti pelajaran tanpa membolos.

⁴³ Charles Schaefer, Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak, (Jakarta: Mitra Utama, 1994), H.3.

4. Mendengarkan keterangan guru. Mendengarkan dan memperhatikan terhadap keterangan atau penjelasan dari guru merupakan unsur yang sangat penting dalam proses belajar. Karena hal ini merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan belajar peserta didik.
5. Mencatat hal-hal yang penting. Mencatat yang termasuk sebagai belajar yaitu apabila dalam mencatat itu orang menyadari kebutuhan serta tujuannya menggunakan cara tertentu agar catatan itu nantinya berguna bagi tujuan belajar.
6. Membuat ringkasan. Ringkasan ini dapat membantu kita dalam hal mengingat atau mencari kembali materi dalam buku untuk masa yang akan datang.
7. Mengerjakan tugas sekolah. Mengerjakan tugas merupakan aspek yang turut mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Agar peserta didik latihan mengerjakan soal dalam buku pegangan, tes harian, ulangan umum ataupun latihan ujian.
8. Menggunakan waktu istirahat sebaik-baiknya. Artinya waktu belajar digunakan sebaik-baiknya untuk belajar
9. Memanfaatkan waktu kosong untuk belajar. Apabila guru tidak hadir karena ada suatu lain, maka waktu yang kosong sebaiknya digunakan peserta didik untuk belajar
10. Laporkan kepada guru piket apabila guru tidak hadir. Guru piket akan mencari pengganti yang akan mengisi kegiatan apa yang baik dan bermanfaat untuk mengisi kekosongan itu.
11. Belajar di rumah Pelajaran atau keterangan guru yang kita terima harus dipelajari lagi di rumah.
12. Mematuhi peraturan di sekolah. Peserta didik yang rajin memiliki kemampuan untuk mentaati peraturan sekolah. Hal ini juga mempengaruhi terhadap keberhasilan belajar, karena belajar peserta didik akan

lebih tenang, baik, lancar tanpa adanya ganjalan yang mengganggu proses belajar mengajar.

13. Izin jika berhalangan. Peserta didik yang berhalangan hadir, hendaknya memberitahukan kepada pihak sekolah atau guru.
14. masuk kelas tepat waktu. Masuk kelas tepat waktunya adalah suatu sikap mental yang banyak mendatangkan keuntungan. Dari segi kepribadian guru akan memuji dengan kata-kata bagus, teman-teman sekelas pun tidak terganggu ketika sedang menerima pelajaran dari guru. Konsentrasinya mereka akan terpelihara, sehingga materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan kondisi yang kondusif.⁴⁴

e) **Indikator Disiplin Belajar**

Disiplin dalam penentuan seseorang dapat dikatakan memiliki sikap disiplin tentu ada beberapa sikap yang mencerminkan kedisiplinannya seperti indikator disiplin yang dikemukakan Tu dalam penelitian mengenai disiplin sekolah mengemukakan bahwa “indikator yang menunjukkan perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi: dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar di kelas.⁴⁵ Untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa diperlukan indikator-indikator mengenai disiplin belajar seperti yang diungkapkan Moenir indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

- a. Disiplin Waktu, meliputi :

⁴⁴ Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), H. 97

⁴⁵ Tu'u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo H.91

- 1) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu
- 2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran
- 3) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.

b. Disiplin Perbuatan, meliputi :

- 1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku
- 2) Tidak malas belajar
- 3) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya
- 4) Tidak suka berbohong
- 5) Tingkah laku menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.⁴⁶
- 6) Cara Menanamkan Disiplin Belajar Peserta didik suatu deskripsi singkat dari ketiga cara menanamkan disiplin akan menunjukkan ciri-ciri masing-masing dan menyoroti ciri-ciri baik dan buruknya yaitu

a) Cara Mendisiplin Otoriter

Peraturan yang keras untuk memaksakan perilaku yang diinginkan menandai semua jenis disiplin yang otoriter. Tekniknya mencakup hukuman yang berat bila terjadi kegagalan, atau sama sekali tidak ada persetujuan, pujian atau tanda-tanda penghargaan lainnya. Disiplin otoriter bisa berkisar antara pengendalian perilaku anak yang wajar hingga yang kaku yang tidak memberi kebebasan bertindak, kecuali yang sesuai dengan standar yang ditentukan. Disiplin otoriter berarti selalu mengendalikan melalui kekuatan eksternal dalam bentuk hukuman, terutama hukuman badan.

b) Cara Mendisiplin Yang Permasif

Disiplin permasif sebetulnya berarti sedikit disiplin atau tidak berdisiplin. Biasanya disiplin permasif tidak membimbing anak ke pola perilaku yang disetujui

⁴⁶ Moenir.. Masalah-Masalah dalam Belajar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2010, H.96

secara sosial dan tidak menggunakan hukuman. Beberapa orang tua dan guru yang menganggap kebebasan (permissiveness) sama dengan *laissezfaire*, membiarkan anak-anak meraba-raba dalam situasi yang terlalu sulit untuk ditanggulangi oleh mereka sendiri tanpa bimbingan atau pengendalian. Bagi banyak orang tua disiplin permasif merupakan protes terhadap disiplin yang kaku dan keras masa kanak-kanak mereka sendiri. Dalam hal seperti itu, anak sering tidak diberi batas-batas atau kendala yang mengatur apa saja yang boleh dilakukan. Mereka diijinkan untuk mengambil keputusan sendiri dan berbuat sekehendak mereka sendiri.

c) Cara Mendisiplin Demokratis

Disiplin demokratis menggunakan penjelasan demokratis dengan menggunakan penjelasan, diskusi, penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu dihadapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif dari disiplin daripada aspek hukumannya. Bila anak masih kecil, mereka diberi penjelasan mengenai peraturan yang harus dipatuhi dalam kata-kata yang dapat dimengerti.

Dengan bertambahnya usia mereka tidak hanya diberi penjelasan tentang peraturan, melainkan juga diberi kesempatan untuk menyatakan pendapat mereka tentang peraturan.⁴⁷

f) Kerangka Berpikir

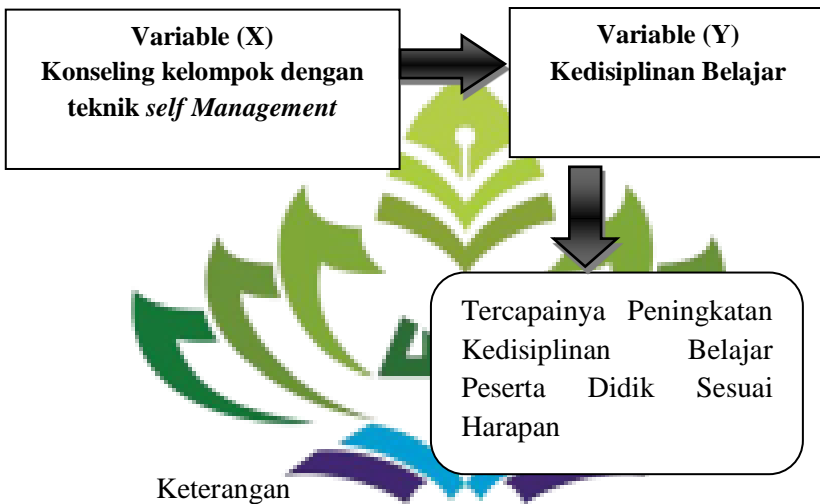
Dalam buku Uma Sekaran yang berjudul *Business Research* (1992) dikatakan bahwa kerangka berfikir adalah model yang terkonsep tentang bagaimana hubungan⁴⁸ antara teori dengan berbagai faktor yang

⁴⁷ Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.1980.H.93-94

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).

teridentifikasi sebagai masalah, yang dapat menjelaskan secara teoritis kaitan antara variabel yang akan diteliti.

Variabel yang dimaksud adalah Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Tehnik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Nusantara Bandar Lampung. Berikut ini merupakan kerangka berfikir dalam penelitian :



Berdasarkan Kerangka Berfikir diatas dapat dipahami bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self Management* merupakan perlakuan yang akan diberikan kepada sekelompok untuk membahas topik-topik apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik

g) **Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap apa yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya pada rumusan masalah penelitian.⁴⁹ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

⁴⁹ Ibid. H. 96.

apakah terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik di SMP Nusantara Bandar Lampung tahun pelajaran 2020/2021. Berikut ini rumusan uji hipotesis :

Ho :Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik di SMP Nusantara Bandar Lampung.

Ha :Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik di SMP Nusantara Bandar Lampung.

Berikut hipotesis statistik :

$$H_0 : X_1 = X_2$$

$$H_a : X_1 \neq X_2$$

X_1 = Perilaku peserta didik sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*

X_2 = Perilaku peserta didik sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self management*



DAFTAR PUSTAKA

- Al Huda, *l Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al- Qur'an Departemen Agama RI, 2005), h. 544.
- Alwi, Hasan dkk. . Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga. Balai. Pustaka: Jakarta.2002, H.268
- Amdani Sarjun,Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas(Jakarta:2016), h. 1
- Amdani Sarjun,Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas(Jakarta:2016), h. 50
- Anwar sutoyo, *pemahaman individu (observasi, checklist, interview, kuesioner, sosiometri)*, yogyakarta, pustaka pelajar, 2017, h. 123
- Bimbingan, Konseling, and Pendidikan, “Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMPN N 2.”
- Charles Schaefer, Bagaimana Mempengaruhi Anak, (Semarang: Dahara Press, 1994), H.11.
- Charles Schaefer, Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak, (Jakarta: Mitra Utama, 1994), H.3.
- Corey, Gerald, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi vol 4. Translated by Mulyarto.Semarang : IKIP Semarang Pers, 1995, h.25
- Data pelanggaran disiplin belajar, peserta didik kelas VII SMP Nusantara Bandar Lampung. tahun 2020/2021.
- Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. dr. Med Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999), H 82

Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati², Yuliani, “Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma.”

Ferdiansa and Karneli, “Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa.”

Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*. h.180

Geandra Ferdiansa and Yeni Karneli, “Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa,” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 3 (2021): 847–53.

Hallen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), h.88

Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.1980.H.93-94

Jurusan Bimbingan dan Konseling, and Fakultas Ilmu Pendidikan, “Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media Di SMPN N 2,” 2017.

Kaminudin Telaumbanua, “Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa,” *Jurnal Education* 4, no. 1 (2018): 25–31.

Kaminudin Telaumbanua, “Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa.”

Maria Goreti Usboko, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Xi Apb Di Smk Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.”

Mas Wedan, “Pengertian Pendidikan Dan Tujuan Pendidikan Secara Umum,” Silabus, 2016.

Moenir.. Masalah-Masalah dalam Belajar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2010, H.96

Nana Sudjana. Cara Belajar Siswa Aktif Dalam Proses Belajar Mengajar, Bandung. Sinar Baru Algensindo, 2010: h . 5.

Ngurah Adhiputra, Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikas, (Yogyakarta, Media Akademi,2015), h.25-26

Ni Made Sulastri Ni Kadek Ita Purnama Dani, Ni Ketut Suarni. “Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Kelas X Sma Laboratorium Undiksha Tahun 2012/2013,” Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha 1, no. 1 2013: h. 2.

Nyoman Dantes Ni Putu Megantari. Ni Nengah Madri Antari, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3

Singaraja,” E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling 2, no. 1, 2014: h. 1.

Prayitno, Erman Amti ,Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling,(JAKARTA: PT.Rieneka Cipta,2015), h.100

Rahman, Masykur Arif.. Pentingnya Disiplin Belajar. Jakarta : Rineka Cipta.2010, H.66

Septi Rahayu,”Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa”,(Jurnal Skripsi program starta.Universitas Negeri Semarang UNNES,2013),h.38

Slameto. Belajar & Faktor - Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta,2010, H.68

Sugiyono, 2011, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, bandung, Alfabeta, hlm.82

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2017).

Suharsimi Arikunto, Manajemen Pengajaran ,(Jakarta: Rineka Cipta, 1993), H.114

Suharsimi Arikunto. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan, Edisi Revisi, Jakarta: Bumi Aksara 2009: h. 137.

Syaiful Bahri Djamarah, Rahasia Sukses Belajar, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), H. 97

T I M Penyusun, “Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1,”
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018, 1–31.

Tu‘u, Tulus. 2004. Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Grasindo H.91

Wardiman Djojonegoro (B.D Soemarno), Pelaksanaan Pedoman Disiplin Nasional dan Tata Tertib sekolah ,(Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi. 1998), H.20

Wiwin Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati², Yuliani, “Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma” 2 no. 1 (n.d): 24–29.

Yusuf, Syamsu. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006 H.71