

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS XI ADMINISTRASI PERKANTORAN
BANDARA DI SMK PENERBANGAN RADEN INTAN
BANDAR LAMPUNG.T.A. 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

REZA FEBRIANTI

NPM : 1011080108

Jurusan : Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2017 M

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS XI ADMINISTRASI PERKANTORAN
BANDARA DI SMK PENERBANGAN RADEN INTAN
BANDAR LAMPUNG.T.A. 2017/2018**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

REZA FEBRIANTI

NPM : 1011080108

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I : **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

Pembimbing II : **Dr.Andi Thahir, S.Psi, MA.Ed.D**

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2017 M

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI APB DI SMK PENERBANGAN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG.T.A. 2017/2018

Oleh :

Reza Febrianti

Npm : 1011080108

Kedisiplinan belajar merupakan persoalan penting dalam proses belajar-mengajar 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*. Sampel 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) dengan nilai Sig 0,00 < 0,05 yang artinya H_a diterima H_0 ditolak, dengan demikian disiplin belajar peserta didik dapat dikurangi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* Efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

Kata kunci : Konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*, Disiplin Belajar



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TAKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI ADMINISTRASI PERKANTORAN BANDARA (APB) DI SMK PENERBANGAN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG T.A. 2017/2018

NPM : 1011080108
Jurusan : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqsyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 196701151993032003

Pembimbing II

Dr. Andi Thahir, S.Psi, MA.Ed.D
NIP. 197604272007011015

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling

Dr. Andi Thahir, S.Psi, MA.Ed.D.
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp.(0721) 703289

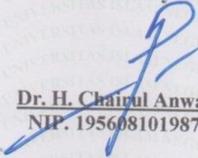
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TAKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI ADMINISTRASI PERKANTORAN BANDARA (APB) DI SMK PENERBANGAN RADEN INTAN BANDAR LAMPUNG T.A. 2017/2018" Disusun Oleh REZA FEBRIANTI, NPM: 1011080108, Jurusan **Bimbingan Konseling**, Telah diujikan dalam sidang munaqosyah pada Hari/Tanggal: Kamis, 28 Desember 2017.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua	: Dr. Imam Syafe'i, M.Ag	(.....)
Sekretaris	: Ashari Mahfud, S.Pd.I, M.Pd	(.....)
Penguji I	: Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping I	: Dr. Laila Maharani, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping II	: Dr. Andi Thahir, S.Psi, MA.Ed.D.	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 195608101987031001

MOTTO

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

“ Demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar- benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya menaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”

(QS. Al' Ashr: 1-3)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayahanda Hambali dan Ibunda tercinta Suparti yang selalu mendoakan kebahagiaan dan keberhasilan ku dengan kesabarannya mendidik dan membimbingku hingga sampai kini.
2. Keluarga tersayang Winda Chelviani dan Rahmad Hidayat serta keluarga besar yang telah mendoakan, mendukung dan memberi nasihat pada saya.
3. Sahabat- sahabat yang telah memberi banyak pengalaman dan pengetahuan baru dalam kehidupan saya.
4. Almamater tercintaku Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Reza Febrianti, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 25 Februari 1992 sebagai anak kedua dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Hambali dan Ibu Suparti.

Penulisa memulai pendidikan dari Taman Kanak - kanak Raudhatul Athfal Assalam yang telah menyelesaikan pada tanggal 13 Juni 1989, dan melanjutkan ke tingkat sekolah dasar di SD N 2 Harapan Jaya Sukarame yang lulus pada tanggal 21 Juni 2004, melanjutkan ke tingkat Sekolah Menengah Pertama di MTs N 2 Bandar Lampung, yang lulus pada tanggal 23 Juni 2007. Selama menjadi Siswa di MTs N 2 Bandar Lampung penulis aktif di kegiatan ekstrakurikuler Karate dan mengikuti pertandingan antar sekolah, dan mengikuti Seni Tari. Kemudian melanjutkan Pendidikan ke tingkat Sekolah Menengah Atas di MAN Model 1 Bandar Lampung yang lulus pada tanggal 26 April 2010.

Pada tahun 2010 penulis terdaftar sebagai mahasiswa UIN Raden Intan Lampung difakultas Tarbiyah, jurusan Bimbingan Konseling.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, dan hidayat Nya sehingga dapat terselesaikan skripsi yang disusun dengan mengangkat judul “ efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI di SMK Penerbangan Raden intan”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sajana S1 dalam bidang ilmu bimbingan konseling. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Kepada, sahabat, dan pengikutnya yang taat ajaran agama hingga akhir zaman.

Penulis menyadari, dalam penyelesaian skripsi ini masi banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penulisan, namun atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga kesulitan dapat terselesaikan. Melalui sekripsi ini penulis akan menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr.H Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr.Andi Thair, S.Psi MA.Ed.D selaku ketua perodi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran dan Bimbingannya .

3. Dr. Laila Maharani, M.Pd, sebagai pembimbing I yang telah memberikan saran dan bimbingannya.
4. Suprihati, S.Pd, selaku Kepala sekolah SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.
5. Silvia Nurul Hakim, S.Pd, selaku Kordinator BK SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.
6. Seluruh Bapak / Ibu Guru di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.
7. Seluruh Dosen Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung yang telah membimbing penulis selama mengikuti kegiatan perkuliahan.
8. Sahabat – sahabat yang memberikan motivasi agar cepat terselesaikan dalam penelitian ini.

Semoga bantuan yang ikhlas dari pihak tersebut mendapat amal dan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Bandar Lampung,

Penulis

Reza Febrianti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiiiv
DAFTAR GAMBAR	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Makalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Ruang Lingkup Penelitian	9

BAB II . LANDASAN TEORI

A. Pendekatan Konseling Behavioral dengan teknik Self-Managemen.....	11
--	----

1. Pengertian pendekatan behavioral	11
2. Pengertian Self-Management	13
B. Konseling kelompok	20
1. Pengertian Konseling Kelompok	20
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok,	23
3. Asas Dalam Konseling Kelompok	24
4. Tahapan Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok	25
C. Disiplin Belajar	26
1. Pengertian Disiplin Belajar	26
2. Dasar Dan Tujuan Kedisiplinan Belajar	28
3. Kriteria Peserta Didik Disiplin Belajar	32
4. Indikator Disiplin Belajar	33
D. Kerangka Berfikir	34
E. Penelitian Yang Relevan,	35
F. Hipotesis,	36

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Desain Penelitian	39
C. Variabel Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional.....	41
E. Populasi Dan Sampel	43

F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	47
H. Teknik Pengelolaan Data Dan Analisis Data.....	50

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	52
1. Gambaran Umum Disiplin Belajar Peserta Didik	52
2. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Managemen</i> Untuk Mengurangi Stres Belajar Peserta Didik.....	54
3. Persyaratan Melakukan Uji-t Paired Sample T-Test	64
4. Hasil Uji Efektivitas Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Dalam Mengurangi Stres Belajar Peserta Didik Kelas XI Jurusan TKK SMKN 2 Bandar Lampung	66
B. Pembahasan	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	68

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	70
B. saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian integral dari pembangunan dan kehidupan bangsa dan negara. Dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 1 tentang Sisdiknas menyatakan: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia. Sekolah sebagai lembaga pendidikan mempunyai tanggung jawab besar untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut.”

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 kehidupan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah.

Disiplin merupakan suatu perilaku yang harus dilakukan oleh semua orang dalam mentaati peraturan atau norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, sekolah maupun negara. Istilah disiplin sudah sering terdengar di telinga semua individu dan banyak sekali macam-macam disiplin antara lain disiplin lalu lintas, disiplin mentaati tata tertib sekolah, disiplin bekerja, dan disiplin belajar. Dalam penelitian yang akan peneliti tulis hanya berfokus pada disiplin belajar.

Sikap disiplin berkaitan dengan belajar seseorang, seseorang yang memiliki disiplin yang tinggi, maka hasil belajarnya akan mencapai nilai ketuntasan minimal. Selain itu, dengan disiplin yang tinggi, seseorang akan teratur dan terjadwal, dan dengan disiplin yang tinggi seseorang akan mencapai keberhasilannya dalam menggapai cita-cita.

Namun dilain sisi kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Permasalahan dalam penerapan disiplin belajar sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menghambat peserta didik untuk menerapkan disiplin belajar. Menurut Sarbaini 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 kelas¹

Faktor penyebab peserta didik tidak disiplin belajar dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dorongan dari dalam diri peserta didik (intern) seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi, dan latihan berdisiplin. Adapun dorongan dari luar peserta didik (ekstern) mencakup lingkungan, alat

¹ Sarbaini. 2005. *Pembinaan Kepatuhan Peserta Didik pada Norma Sekolah: Study kualitatif penggunaan tindakan pendidikan oleh Guru*. Jakarta: Portal info pendidikan di Indonesia. Hal.25

pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasihat, dan sebagainya.²

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 tentram 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

Menurut Erikson dalam berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa berkembangnya *identity* / identitas. Identitas merupakan vocal point dari pengalaman remaja. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah dan akan menimbulkan perilaku maladaptif dan mengganggu proses belajar.³ Dengan adanya hal tersebut, maka akan mempengaruhi disiplin belajar siswa antara lain siswa malas masuk sekolah, sering membolos, tidak mengerjakan tugas dan sebagainya.

² Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal.122

³ Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Hal.71

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu aspek dalam bidang pendidikan. Bimbingan konseling mempunyai beberapa layanan yang diimplementasikan dalam sekolah. Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang mana dilakukan secara kelompok dengan proses diskusi, guna membahas masalah-masalah yang bersifat umum.

Menurut Menurut Corey konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan untuk membahas fokus khususnya masalah pendidikan, karir, pribadi dan sosial.⁴ Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan di luar jam pembelajaran supaya tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar. Tujuan dari layanan konseling kelompok adalah untuk melatih siswa saling bertukar pendapat, dan melatih kerja sama.

Konseling kelompok di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung yang sudah berjalan dilaksanakan oleh guru BK sesuai dengan struktural/tahap yang selama ini digunakan dalam Konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Namun dalam tahap kegiatan tersebut cenderung masih berdiskusi biasa dan tidak menggunakan teknik ataupun strategi yang ada dalam pelaksanaan konseling kelompok. Sehingga pelaksanaan konseling kelompok tidak menghasilkan hasil yang maksimal dan khususnya untuk disiplin belajar masih belum efektif. Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik

⁴ Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling Eighth Edition*. Canada. Brooks/Cole Cengage Learning.

Self-Management dalam penyelesaian masalah disiplin belajar peserta didik di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.

Menurut Rehm *self management* merupakan metode untuk membantu klien menemukan tingkah laku yang baru dalam hidupnya sehari-hari.⁵ *self management* memfasilitasi proses belajar bagi klien untuk merubah dirinya dalam kehidupan 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 managment*. Strategi Pengelolaan Diri (*self management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Menurut Gie bentuk latihan strategi *self management* (Pengelolaan diri) ada 4 (1) pendorongan diri (*self-motivation*); (2) penyusunan diri (*self-organization*); (3) pengendalian diri (*self-control*), (4) pengembangan diri (*self-development*)⁶ Berdasarkan penelitian (Fitria dan Darminto mengenai *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar. Dapat terlihat bahwa *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar. Hal ini terlihat dari skor yang diperoleh lima orang siswa yang tadinya memiliki skor rendah dalam disiplin belajarnya pada saat sebelum diberi perlakuan, setelah diberikan perlakuan skor meningkat sebesar 21,27 %. Model Konseling kelompok yang masih dilaksanakan dalam sekolah tersebut masih

⁵ O'Donohue, William T.II. Fisher, Jane E. 2009. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. Hal. 564

⁶ Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000 h 80

berbentuk diskusi dan belum memakai teknik *self management*, sehingga penulis akan mengembangkan model konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Dengan dikembangkannya model Konseling kelompok dengan teknik *self management* ini, diasumsikan siswa lebih senang dengan pelaksanaan Konseling kelompok dan guru BK juga bisa menerapkan apa yang peneliti lakukan secara berkelanjutan.

Dari hasil penyebaran angket di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Terdapat beberapa peserta didik yang teindikasi memiliki disiplin dalam belajar yang rendah. Berikut ini peneliti paparkan hasil pra-penelitian yang peneliti lakukan di SMP PGRI 6 Bandar Lampung.

Tabel 1
Data Disiplin Belajar Peserta Didik SMK Penerbangan Raden Intan
Bandar Lampung TP.2017/2018

No.	Rentang Skor	Jumlah	Frekuensi	Keterangan
1.	125 – 155	15	16,1	Sangat Tinggi
2.	94 – 124	60	64,5	Tinggi
3.	63 – 93	18	19,4	Rendah
4.	31 – 62	0	0	Sangat Rendah
Jumlah		93	100 %	

Dari tabel di atas terdapat 18 peserta didik atau 19,4% yang memiliki Disiplin Belajar yang rendah, Rendahnya Disiplin belajar yang dilakukan peserta didik tersebut juga telah membawa dampak terhadap prestasi belajarnya. Menurut guru BK sekolah yang mendapat laporan dari beberapa guru mata pelajaran dan wali kelas, peserta didik tersebut pada dasarnya mempunyai prestasi belajar yang kurang baik. Rendahnya prestasi belajar peserta didik tersebut menurut beberapa guru mata pelajaran terjadi karena peserta didik tersebut tidak menguasai materi pelajaran yang disampaikan dan juga tidak memiliki catatan lengkap terkait mata pelajaran yang dipelajarinya. Selain itu sering kali karena membolos peserta didik tersebut juga tidak mengumpulkan tugas dan tidak mengikuti ulangan harian.

Melihat banyaknya dampak negatif yang muncul dari tidak disiplinnya peserta didik tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang tidak adaptif sehingga harus ditangani secara serius.

Melihat permasalahan tersebut, maka perlu adanya langkah guna mengentaskan masalah ini. Melalui konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* yang akan peneliti lakukan di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung, diharapkan peserta didik mampu menghilangkan lebih disiplin untuk kedepannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas yang sangat menarik untuk diteliti, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta

Didik Kelas Xi APB Di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.T.A. 2017/2018”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, beberapa masalah terkait disiplin belajar peserta didik yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Terdapat 18 peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah
2. Terdapat 60 peserta didik yang memiliki disiplin belajar tinggi

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi masalahnya yaitu *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah Teknik *Self-Management* Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar

Peserta didik Kelas XI APB Di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018 ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah teknik *self-management* efektif untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta didik Kelas XI APB Di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

F. 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 Kelas XI APB Di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018.

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.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling bidang belajar.

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah meningkatkan disiplin belajar penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang dilaksanakan di sekolah.

3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah dan waktu

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2017/2018.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan Behavioral dengan Teknik Teknik *Self-management*

1. Pengertian Pendekatan Behavioral

Dalam pandangan behavioral, sebuah perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya yang membentuk sebuah kepribadian seseorang. Sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Konselor dalam pendekatan ini biasanya lebih berfungsi sebagai guru, pengarah dan ahli yang mendiagnosa tingkah laku dan menentukan prosedur untuk mengatasi persoalan tingkah laku individu.

Menurut Corey perilaku pada dasarnya diarahkan pada tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladatif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.⁷ Modifikasi perilaku menyimpang itu melalui perubahan situasi lingkungan positif yang direayasa sehingga dapat menstimulus terjadinya perilaku yang positif.

Menurut Winkel bahwa perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*), yang berlangsung selama proses konseling.⁸ Dengan kata lain proses konseling pada dasarnya juga dipandang sebagai proses belajar. Proses belajar disini maksudnya belajar untuk bertingkah laku ke arah yang lebih baik dengan bantuan konselor

⁷ Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, C.V Andi Offset, Yogyakarta, 2011, hal. 34

⁸ *Ibid*, hal. 35

kemudian pada akhirnya klien dapat terbiasa dengan berperilaku yang adaptif meskipun tanpa dibimbing konselor terus-menerus.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

Menurut Komalasari berpendapat bahwa asumsi tingkah laku yang bermasalah dalam konseling *behavioral* adalah:

- 1) Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), tingkah laku yang berlebihan misalnya yaitu: merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.
- 2) Tingkah laku yang kurang (*deficit*), adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku.⁹

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa perilaku rendahnya tanggung jawab belajar beserta ciri-cirinya maka dapat dikategorikan ke dalam tingkah laku yang kurang (*deficit*). Oleh karena itu untuk meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik terhadap kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah, maka peneliti dalam memberikan layanan konseling pendekatan *behavioral* sangatlah tepat.

⁹ Komalasari *et al*, *Teori dan Teknik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2011, hal. 157

2. Pengertian *Self Management*

Menurut Gie menyatakan *self-management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna¹⁰. Sedangkan menurut Sukadji mengemukakan *self management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.

self-management adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.¹¹ Selanjutnya Sukadji menyatakan bahwa:

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 diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut¹².

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus

¹⁰ Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000 h 77

¹¹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks, 2016, h 178

¹² Ibid. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih , h 180

gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli¹³.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self-management*. *Self-management* diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. *Self-management* membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif. Secara sederhana *self-management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang diemban dalam rangka mencapai tujuan. di dalam penelitian ini lebih difokuskan pada *self-management* dalam belajar.

Self-management dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan perubahan tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. *self-management* dalam belajar yang dimaksud ini meliputi: *self-motivation*, *self-organization*, *self-control*, dan *self-development*.

¹³ Ibid. Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, h 181

Menurut Gie menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan self management dalam belajar bagi peserta didik yaitu: (1) pendorongan diri (*self-motivation*); (2) penyusunan diri (*self-organization*); (3) pengendalian diri (*self-control*), (4) pengembangan diri (*self-development*)¹⁴.

1) Pendorongan diri (*Self-Motivation*)

Syarat pertama seorang peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan¹⁵. Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saja yang dipelajari¹⁶.

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Dorongan yang kuat untuk belajar pada diri seorang peserta didik misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok

¹⁴ Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000 h 80

¹⁵ Ibid, Gie, 2000 h 78

¹⁶ Ibid, Gie 2000 h 80

peserta didik akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Peserta didik juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya *self-management* dalam belajar.

2) Penyusunan Diri (*Self-Organization*)

Menurut Gie menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang peserta didik sehingga tercapai efisiensi pribadi¹⁷. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi peserta didik dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula.

Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan self management, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien.

Ciri khas dari bimbingan kelompok itu sendiri adalah membahas topik-topik yang sifatnya umum. Pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, dan pengaturan tempat merupakan topik umum atau masalah yang dialami oleh semua peserta didik dalam mengatur dan mengelola diri individu itu sendiri.

¹⁷ Ibid, Gie 2000 h 78

3) Pengendalian Diri (*Self-Control*)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah¹⁸. Memang, kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari gampang, keseganan berjerih payah melakukan konsentrasi, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghinggapi kebanyakan peserta didik. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.

Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Pengendalian diri yang kuat juga bisa memberikan penguatan diri pada individu agar bisa menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya yaitu sebagai seorang peserta didik adalah belajar.

Salah satu fungsi dari bimbingan kelompok adalah fungsi pengembangan dimana peserta didik dapat mengembangkan tekad dan tenaganya. Individu mengembangkan segenap aspek yang bervariasi dan kompleks sehingga tidak dapat

¹⁸ Ibid, Gie 2000 h 78

berdiri sendiri dengan kegiatan bimbingan kelompok tiap anggota dapat saling bantu membantu.

4) Pengembangan Diri (*Self-Development*)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorang peserta didik, yaitu:

1. Kecerdasan pikiran : untuk menambah kearifan pengetahuan dan ketrampilan yang berguna dalam hidup.
2. Watak kepribadian : untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
3. Rasa kemasyarakatan : untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
4. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani¹⁹.

Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih kemampuan bersosialisasi peserta didik terutama kemampuan berkomunikasi sehingga dapat menambah kearifan pengetahuan peserta didik, dan melatih peserta didik untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya.

Keempat aspek *self-management* dalam belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-management* dalam belajar terbentuk dari adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri. Adanya sikap

¹⁹ Ibid, Gie, 2000 h 80

pendorongan diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang besar untuk belajar. Kemudian selain pendorongan terdapat pula penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumberdaya yang diperlukan untuk mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai keefisien pada hidupnya.

Ciri-ciri *self-management* dalam belajar agar dapat mengendalikan diri secara langsung maka individu dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, atau hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Ciri-ciri individu yang memiliki *self-management* dalam belajar yang tinggi adalah sebagai berikut:

1. Menentukan sasaran (*Goal Setting*) yaitu menentukan sasaran, target tingkah laku, prestasi yang hendak dicapai merupakan langkah pertama dari program *self management* dalam belajar. Ditetapkannya tujuan untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan dapat dicapai. Tujuan utama seorang peserta didik yaitu berhasil dalam prestasi, baik prestasi akademik maupun non akademik.
2. Memonitor diri sendiri (*Self Monitoring*). Teknik ini merupakan komponen yang penting dalam metode *self management*. Bentuk aplikasi dari teknik ini bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari data yang biasa dilihat oleh individu yang bersangkutan sehingga bisa berfungsi sebagai *feed back* sebagai intensi dan juga sebagai penguat (*reinforcer*).
3. Mengevaluasi diri sendiri (*self evaluation*). Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana kerjanya, apakah

targetnya tercapai, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.

4. Proses penguatan diri (*self-reinforcement*). Teknik menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) terdiri dari 2 macam yaitu: (1) Mengonsumsi sesuatu yang ada di lingkungan individu yang bersangkutan; (2) Melepaskan verbal *symbolic self reinforcement* yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang bermaksud memberi penilaian atau pengharapan terhadap apa yang sudah dilakukan atau dicapai²⁰.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan ciri-ciri orang yang memiliki *self-management* dalam belajar tinggi yaitu: menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri, mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen pendorongan diri sendiri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri. Ciri-ciri satu dengan yang lain saling melengkapi, sehingga ciri yang terbaik adalah kombinasi dari beberapa ciri sehingga menjadi satu kesatuan *self-management* dalam belajar yang dapat mewakili semua ciri yang ada.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota

²⁰ Ibid, mahfud, 2011 h 43

kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama²¹.

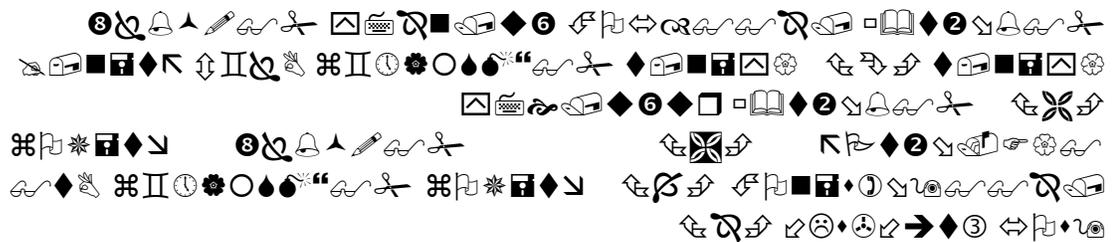
Berdasarkan definisi tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat saling membantu menyelesaikan tujuan setiap anggota.

Konseling kelompok merupakan layanan yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota dibawah pemimpin kelompok. Layanan konseling kelompok dapat diselenggarakan dimana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor. Dimanapun layanan konseling kelompok ini dilakukan harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan kelompok.

Kalau kita meneliti lebih jauh tentang belajar, maka kita akan dihadapkan kepada bermacam - macam masalah yang kompleks, sehingga sulit memberikan pengertian yang tepat tentang apa yang sebenarnya disebut dengan belajar. Masalah

²¹ Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang. Universitas Negeri Semarang Press., 2005 h 17

belajar Allah SWT telah mengisyaratkan dalam Al-Qur'an surat al-'Alaq ayat 1-5 yang berbunyi :



Artinya : “Bacalah dengan (menyebut) nama tuhanmu yang menciptakanmu. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah dan Tuhanmu Yang Maha Pemurah, yang mengajar (manusia) dengan perantaraan kalam, Dia mengajarkan pada manusia apa yang tidak diketahui” (QS. al-'Alaq, 96:1-5).

Dalam pengertian kelompok didalam Al- Qur'an disebutkan bahwa manusia diciptakan berkelompok-kelompok. Keutamaan berkelompok disinyalir dalam hadist Rasulullah SAW bahwa dalam berkelompok Allah akan menurunkan barokah, selama perkumpulan itu berada di jalan Allah.

Menurut Prayitno layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal 10 orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien,

penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut²².

Konseling kelompok adalah upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah²³.

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier). Seperti dalam konseling perorangan, setiap anggota, kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya. Masalah-masalah tersebut dilayani melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok, masalah demi masalah satu persatu tanpa kecuali sehingga semua masalah terbicarakan.²⁴

Pendapat lain mengatakan Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor yang dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam

²² Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004, h, 34

²³ Titik Romlah *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press 2001, h, 28

²⁴ Sukardi dan Kusumawati. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008, h, 20

membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah.²⁵ Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangannya²⁶.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Tujuan layanan konseling kelompok yaitu: Berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan²⁷.

Konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

1. Masing-masing anggota 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 mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.

²⁵ Kurnanto, M.E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2003, h, 7

²⁶ Ibid, Kurnanto, M.E. 2013. h, 7

²⁷ Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang 2004 h 20

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.
7. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna 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 yang lain secara terbuka dengan saling menghargai dan menaruh perhatian²⁸.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam kegiatan layanan konseling kelompok, dimana masalah yang dialami anggota kelompok dapat diselesaikan secara bersama anggota kelompok dalam komunikasi secara terbuka dan saling menghargai satu sama lain agar kegiatan dapat terarah dan dapat dilaksanakan secara optimal.

3. Asas Dalam Kegiatan Konseling Kelompok

Menurut Munro, mengemukakan bahwa kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri merupakan tiga etika dasar konseling yaitu :

1. Kerahasiaan segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.
2. Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan konseling kelompok.
3. Asas-asas lain dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh

²⁸ Winkel (dalam Kurnanto), *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2003 h 10

menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Asas kekinian memberikan isi actual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan²⁹.

4. Tahap Penyelenggaraan Layanan Konseling Kelompok

Ada empat tahap yang harus dilaksanakan dalam layanan konseling kelompok, yaitu:

1. Tahap Pembentukan pada tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan, cara, asas-asas dan ada permainan untuk mengakrabkan suasana kelompok dan terdapat harapan-harapan yang diinginkan untuk dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.
2. Tahap Peralihan pada tahap ini untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap Kegiatan pada tahap ini merupakan tahapan kegiatan inti untuk mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok.

²⁹ Prayitno. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004 h 34

4. Tahap Pengakhiran pada tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

C. Disiplin Belajar

1. Pengertian Disiplin Belajar

Istilah disiplin berasal dari bahasa latin “*Disciplina*” yang menunjukkan kepada kegiatan belajar dan mengajar. Istilah tersebut sangat dekat dengan istilah dalam bahasa inggris “*Disciple*” yang berarti mengikuti orang untuk belajar dibawah pengawasan seorang pemimpin. Dalam kegiatan belajar tersebut, bawahan dilatih untuk patuh dan taat pada peraturan-peraturan yang dibuat oleh pemimpin

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 “*disciple*” yakni seorang yang belajar dari atau secara sukarela mengikuti seorang pemimpin³⁰

Kedisiplinan belajar merupakan gabungan dari dua kata yaitu: kedisiplinan dan belajar. Kedisiplinan berasal dari kata dasar disiplin yang mendapat awalan ke-

³⁰ Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. dr. Med Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999), H 82

dan akhiran -an. Dalam kamus Bahasa Indonesia, disiplin mempunyai arti ketaatan dan kepatuhan kepada aturan, tata tertib dan sebagainya.³¹

Sedangkan secara istilah disiplin oleh beberapa pakar diartikan sebagai berikut:

- a. Suharsimi Arikunto mengatakandisiplin merupakan suatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. Peraturan dimaksud dapat ditetapkan oleh orang-orang yangbersangkutan maupun berasal daribluar.³²
2. Wardiman Djojonegoro, disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai kepatuhan, ketaatan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.³³
3. Charles Schaefer Disiplin secara luas yaitu disiplin dalam mendidik, menuntun dan mengarahkan anak dalam hidupnya dan dalam masa pertumbuhan serta perkembangannya.³⁴

Dari definisi itu sebenarnya kita bisa menarik kesimpulan beberapa aspek yang merupakan inti dari disiplin, seperti: Sikap mental (*State of Mind*) yang

³¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997), H. 664

³² Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), H.114

³³ Wardiman Djojonegoro (B.D Soemarno), *Pelaksanaan Pedoman Disiplin Nasional dan Tata Tertib sekolah*, (Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 1998), H.20

³⁴ Charles Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak*, (Semarang: Dahara Press, 1994), H.11.

merupakan aspek / unsur utama dari disiplin; Pengetahuan tentang sistem aturan, perilaku, norma, kriteria, dan standar; Perilaku yang menunjukkan kesungguhan, pengertian dan kesadaran untuk mentaati segala apa yang ada dalam aturan. Ketiga aspek ini mendasari seseorang untuk bisa melaksanakan disiplin³⁵

2. Dasar dan Tujuan 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 secara implisit termaktub dalam firman Allah surat An-Nisa' ayat 103:

...ءاسنللا) اتوق و ما ابتأ ن ينمؤملا ي لء تنأأ قولصلا نا :

³⁵ Soebagio Atmodiwirio, *Manajemen Pendidikan Indonesia*, (Jakarta: PT.Ardadizya Jaya, 2000), H. 235

“... Sesungguhnya sholat itu adalah kewajiban (fardhu) yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman” (Q.S.An-Nisa’: 103).

Dalam surat An-Nisa’ ayat 59 juga disebutkan tentang perintah taat, patuh dan disiplin.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۚ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

“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 (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya ” (Q.S. An-Nisa’ 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.

2. 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.

- a) 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.
- b) 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.³⁶

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

³⁶ Charles Schaefer, *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*, (Jakarta: Mitra Utama, 1994), H.3.

serta kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.

3. 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 :

- a. Rajin masuk sekolah. Peserta didik selalu berangkat sekolah, agar materi pelajaran yang disampaikan di sekolah tidak ketinggalan.
- b. Datang tidak terlambat. Anak datang sebelum pelajaran dimulai akan lebih siap dalam persiapan untuk menerima materi yang disampaikan oleh guru.
- c. 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.
- d. 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.
- e. 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.

- f. Membuat ringkasan. Ringkasan ini dapat membantu kita dalam hal mengingat atau mencari kembali materi dalam buku untuk masa yang akan datang.
- g. 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.
- h. Menggunakan waktu istirahat sebaik-baiknya. Artinya waktu belajar digunakan sebaik-baiknya untuk belajar
- i. Memanfaatkan waktu kosong untuk belajar. Apabila guru tidak hadir karena ada suatu lain, maka waktu yang kosong sebaiknya digunakan peserta didik untuk belajar
- j. Lapor 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.
- k. Belajar di rumah Pelajaran atau keterangan guru yang kita terima harus dipelajari lagi di rumah.
- l. 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.

- m. Izin jika berhalangan. Peserta didik yang berhalangan hadir, hendaknya memberitahukan kepada pihak sekolah atau guru.
- n. 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.³⁷

4. 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'u (2004: 91) 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

³⁷ Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), H. 97.

saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar di kelas.³⁸ 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 :

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.³⁹

D. Penelitian Yang Relevan

³⁸ Tu'u, Tulus. 2004. Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Grasindo H.91

³⁹ Moenir. 2010. Masalah-Masalah dalam Belajar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.H.96

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Faiqotul Isnaini pada tahun 2004 dengan judul “Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar” program magister Sains Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. dengan subyek penelitian 18 Peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang masalah Kedisiplinan Belajar dan menggunakan teknik *Self-Management*. Kemudian ini membuktikan bahwa dengan teknik *Self-Management* yang diberikan dapat meningkatkan Kedisiplinan Belajar peserta didik dan semakin baik penerapan teknik ini, maka semakin baik pula hasil yang didapatkannya⁴⁰
2. Kemudian penelitian selanjutnya dilakukan oleh Puspita Permata Sari dengan judul penelitian “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Rendahnya Disiplin Belajar Siswa Kelas Xi Mm Smk Tamansiswa Kudus pada tahun 2014” dengan subjek penelitian sebanyak 3 peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah dengan adanya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-*

⁴⁰ Isnaini F. 2004” *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*”.
Dapat di akses di eprints.ums.ac.id/3153513/282/29_Naskah_Publikasi

Management. Dimana hasil dari penelitian yang di lakukan oleh Puspita menunjukkan adanya perubahan tingkat disiplin belajar.⁴¹

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah di deskripsikan. Menurut sugiyono, kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang di deskripsikan⁴²

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa *Self-Management* dalam menangani siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah di sekolah. Setelah siswa mendapatkan terapi di harapkan siswa memiliki kesadaran diri akan pentingnya disiplin dalam belajar dan diharapkan dengan adanya pemberian tritmen *Self-Management* tingkat disiplin belajar yang rendah dapat ditingkatkan sehingga dalam proses pembelajarannya tidak ada yang terganggu ataupun terhambat.

Berikut ini merupakan kerangka berfikir.

⁴¹ Permata Sari P. 2014. " Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Rendahnya Disiplin Belajar Siswa Kelas Xi Mm Smk Tamansiswa Kudus pada tahun 2014" dapat di akses di. journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/download/1842/1293

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)(Bandung: Alfabeta, 2012) hal 60

Disiplin Belajar

Masalah Disiplin Belajar Peserta Didik

1. Tidak tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah
2. Meninggalkan kelas atau membolos saat pelajaran berlangsung
3. Tidak menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan
4. Menentang peraturan yang berlaku di sekolah
5. Malas dalam belajar
6. Sering menyuruh orang lain mengerjakan pekerjaan miliknya
7. Sering berbohong
8. Tingkah laku tidak menyenangkan, mencangkup mencontek, mengganggu teman kelas, membuat keributan

Self-Management

Pretest

Posttest



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁴³ sedangkan Sudjana menyebutkan bahwa hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekan.⁴⁴ Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan Disiplin Belajar peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018

⁴³ Op. Cit. hal 159

⁴⁴ Sadjana. *Metode Statistik* (Bandung : Tarsito, 2005) hal 219

H_a : konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018

H_o : konseling kelompok dengan teknik *self management* tidak efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya t (thitung), dibandingkan dengan nilai t dari table distribusi t (ttabel). Cara penentuan nilai ttabel di dasarkan pada taraf signifikansi tertentu (missal $\alpha = 0,05$) dan $dk = n-1$.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu: Tolak H₀, jika thitung > ttabel dan Terima H₀, jika thitung < ttabel⁴⁵

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

⁴⁵ Sugiyono, Op. Cit, hal 102

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dinamakan sebagai metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode untuk penelitian. Metode ini juga disebut sebagai metode positivistic karena berlandaskan pada filsafat positivism. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik serta digunakan dalam meneliti populasi dan sampel tertentu.⁴⁶

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *eksperiment*. Penelitian *experiment* didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali⁴⁷. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur hasil belajar peserta didik peneliti menggunakan jenis komperatif dua sampel dengan menggunakan sampel berkorelasi. Yang berarti membandingkan hasil dua sampel yang berkorelasi atau hubungan dimana hasil sampel itu diambil dari sampel yang sama.

B. Desain Penelitian

⁴⁶ sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D, Alfabeta, Bandung, 2012. hal.

⁴⁷ Ibid., hal 72

Dalam penelitian *experiment* terdapat beberapa desain penelitian antara lain yaitu *pre-eksperimental designs*, *true eksperimenta designs*, *factorial designs* dan *quasi eksperimental designs*. Dari beberapa desain tersebut, peneliti menggunakan *pre-eksperimental designs* atau eksperimen. Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol. dan sampel tidak dipilih secara random⁴⁸.

Di dalam penelitian *pre-eksperimental designs* terdapat tiga jenis desain dan dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk *One-Group pretest – posttest design*. Bentuk ini sedikit berbeda dengan bentuk *One-Shot Case Study* yang tidak ada pretest, maka pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok yaitu dalam bentuk konseling kelompok.⁴⁹ Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut.

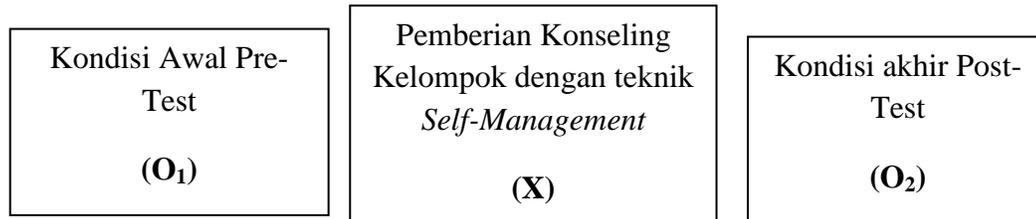
Gambar 1 : pola *One-Group Pretest – Posttest Design*

⁴⁸ Ibid., hal 74

⁴⁹ Sugiyono, op.cit. hal 74

$O_1 \times O_2$

Atau dapat di gambarkan sebagai berikut.



Keterangan :

O_1 = nilai pretest (Sebelum Diberikan Konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management*)

X = pemberian perlakuan dengan menggunakan Konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management*

O_2 = nilai posttest (setelah diberikan Konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management*)

Pengaruh Konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management* terhadap stres Disiplin Belajar = $(O_2 - O_1)$

C. Variabel Penelitian

Berdasarkan permasalahan program bimbingan pribadi-belajar untuk meningkatkan Disiplin dalam belajar peserta didik SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung terdiri dari dua variabel penelitian yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen atau variabel bebas adalah “Konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management*” sebagai variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Sedangkan

variabel dependen atau variabel terikat adalah “ Disiplin Belajar Peserta Didik” yang merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena variabel bebas.

D. Definisi Operasional

Variabel bebas penelitian adalah penerapan konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management*. Adapun variabel terkait penelitian ini adalah stres belajar peserta didik. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional

Tabel 2

Definisi Operasional

Variabel	Difinisi Operasional	Skala	Indikator	Observasi	Hasil ukur	Skor
Variabel Bebas (X)Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i>	Konseling kelompok merupakan konseling yang di selenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. . <i>Self-Management</i> berarti mendorong diri sendiri untuk maju,mengatur		1. Mengajak klien belajar memahami dirinya 2. Membantu Melakukan Monitoring 3. Mengajarkan klien bagaimana memvisualisasikan diri yaitu klien mampu melaksanakan kegiatan pembelajaran sehari-hari	Pelaksanaan konseling	Materi konseling sesuai dengan langkah-langkah konseling Kelompok dengan teknik self Management	

	<p>semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal baik dan mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi.</p> <p>Tahap pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>Tahap Pembentukan Tahap Peralihan Tahap Kegiatan Tahap pengakhiran</p>		tanpa terganggu.			
Variabel	Difinisi Operasional	Skala	Indikator	Inventori (item soal)	Hasil Ukur	Skor
Variabel Terikat (Y) Stres Belajar	<p>Disiplin belajar merupakan serangkaian sikap, tingkah laku siswa yang menunjukkan ketaatan dan kepatuhannya untuk belajar secara teratur baik di 47 129 sekolah maupun di rumah atas dasar kesadaran dirinya untuk belajar tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Dalam</p>	Skala Likert	<p>1. Disiplin Waktu</p> <p>2. Disiplin perbuatan</p>	<p>1, 8, 9, 10, 15, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 30, 31</p> <p>2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 1, 16, 17,</p>		<p>1= Tidak Pernah</p> <p>2 = jarang</p> <p>3 = Kadang – Kadang</p> <p>4 = Sering</p> <p>5= Sering Sekali</p>

	penelitian ini diteliti mengenai disiplin dalam masuk sekolah, disiplin dalam mengikuti pelajaran di sekolah, disiplin dalam mengerjakan tugas, disiplin belajar di rumah dan disiplin dalam menaati tata tertib di sekolah.			18, 20, 26, 27, 28,		
--	--	--	--	---------------------	--	--

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut sugiyono, populasi merupakan wilayah generasi yang terjadi atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian di tarik kesimpulan.⁵⁰ populasi di artikan sebagai keseluruhan onjek penelitian.,⁵¹ populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung

Tabel 3
Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Jurusan	Jumlah Peserta didik
A	XI APB	31
B	XI APB	34
C	XI APB	28

⁵⁰ Ibid., hal 80/

⁵¹ Suharsimi arikunto, *prosedur penelitian suatu pendekatan praktis* (Jakarta : Rineka Cipta, 2010) hal 173

Total	93
-------	----

*Sumber: Administrasi SMP PGRI 6 Bandar Lampung*⁵²

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁵³ Sampel juga mempunyai arti sebagai atau perwakilan populasi yang diteliti. kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Jumlah sampel penelitian ini adalah 18 peserta didik kelas VII APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung Berdasarkan Lembar Angket

3. Teknik Pengambilan Sampel.

Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan Random sampling, yaitu teknik penentuan sampel Secara acak

4. Jumlah Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 peserta dengan jumlah putra 10 dan putri 8 Kelas XI APB di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung yang terindikasi mengalami gejala disiplin belajar yang rendah

F. Teknik Pengumpulan Data

Data merupakan bentuk jamak dari datum yang berarti keterangan-keterangan dari suatu hal, dapat berupa suatu yang diketahui atau yang dianggap suatu fakta

⁵² Administrasi SMP PGRI 6 Bandar Lampung, 2017

⁵³ Sugiyono, Op. Cit. hal 81

yang digambarkan lewat angka, symbol, kode dan lain-lain.⁵⁴ Adapun beberapa teknik yang digunakan untuk membantu penulis dalam pengumpulan data yaitu:

1. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan transkrip, buku, surat kabar, majalah, agenda dan sebagainya.⁵⁵ Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data awal mengenai peserta didik yang mengalami gejala-gejala stres, baik secara fisiologis, intelektual, dan psikologis melalui Alat Ungkap Masalah (AUM) yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling

2. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui memberikan daftar pertanyaan atau pernyataan yang disusun secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini merupakan salah satu teknik yang berdasarkan pada laporan tentang diri sendiri atau self-report atau setidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi. Penelitian menggunakan skala pengukuran

Menurut Sugiyono, “skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.”⁵⁶ Dalam penelitiannya, peneliti akan menggunakan

⁵⁴ M. Iqbal Hasan, *Metodologi Penelitian dan Aplikasinya* (Jakarta : Ghalia Indonesia, 2002), hal 82

⁵⁵ Suharsimi Arikunto, Op. Cit. hal 274

⁵⁶ Sugiyono. Op. Cit. hal 92

kuesioner berupa angket inventori dengan memperhatikan skor pada jawaban peserta didik dengan memperhatikan tabel berikut :

Table 4
Alternatif Jawaban

Jenis pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat Sering (SS)	Sering (SR)	Jarang (J)	Jarang Sekali(JS)	Tidak Pernah (TP)
Favorable	5	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4	5

Penilaian konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dan disiplin belajar peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-5 dengan banyaknya item 31 item. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- a. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan positif
- b. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek x jumlah pilihan
- c. Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- d. Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 5, hasil penilaian di klasifikasikan menjadi 5 kelas interval ; dan

e. Penentuan jarak interval (Ji) diperoleh dengan rumus

$$Ji = (t - r) / Jk$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = Jumlah kelas interval.⁵⁷

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $5 \times 31 = 155$
- b. Skor terendah : $1 \times 31 = 31$
- c. Rentang : $155 - 31 = 124$
- d. Jarak interval : $124 : 5 = 31$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria stres belajar peserta didik adalah sebagai berikut :

Table 5
Kriteria Disiplin Belajar

Interval	Kriteria
-----------------	-----------------

⁵⁷ Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) hal 144

125 – 155	Sangat Tinggi
94 – 124	Tinggi
63 – 93	Rendah
31 – 62	Sangat Rendah

G. Pengembangan Instrumen penelitian

Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penelitian yaitu, menentukan instrument yang layak disebarakan pada peserta didik, ditempuh dengan beberapa langkah yaitu penentuan jenis instrument dan pengembangan kisi-kisi antara lain kelayakan instrument, keterbacaan instrument, validitas dan reabilitas. Langkah-langkah yang telah di uraikan akan dijelaskan sebagai berikut

1. Jenis instrumen penelitian

a. Angket

Angket merupakan sejumlah pertanyaan dan pernyataan tertulis tentang data factual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.⁵⁸

Agar data yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan dan dapat menunjang tujuan penelitian, maka alat pengumpul data menggunakan angket skala likert. Dengan jumlah item pertanyaan yang harus di jawab peserta didik sebanyak 12 item. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu data tentang berapa banyak siswa yang mengalami sres belajar di sekolah SMK N 2 Bandar Lampung

Tabel 6
Kisi-Kisi Angket Disiplin Belajar

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Difinisi Oprasional	Item Pernyataan
Disiplin Belajar	Disiplin Watu	<ol style="list-style-type: none"> 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 	Disiplin waktu adalah dapat melakukan sesuatu secara tepat waktu, tidak ditunda-tunda	1, 8, 9, 10, 15, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 30, 31
	Disiplin Perbuatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku 2. Tidak malas belajar 	Disiplin perbuatan merupakan disiplin dalam	2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 1, 16, 17, 18, 20, 26, 27,

⁵⁸ Anwar Sutoyo, Op. Cit. hal 189

	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.	mengontrol perbuatan diri sendiri serta mejadi starting point untuk menata perilaku.	28,
--	---	--	-----

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji Kevalidan dan reabel angket tersebut, untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian

4. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument.⁵⁹ Suatu instrument dikatakan valid apabila instrument dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan di ukur. Pengujian validitas angket dalam peneltian ini menggunakan bantuan program *SPSS for windows realiasse 16*.

Dari hasil analisis menggunakan bantuan *SPSS for windows 20* data yang terkumpul dari 41 responden, 31 koefisien korelasi (jumlah butir 31) dapat dilihat pada baris total dimana nilai item pernyataan 1 hingga 31 memiliki nilai sig (2 tailed) <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut valid (data terlampir)

5. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan suatu instrument yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Instrument yang sebelumnya di uji

⁵⁹ Suharmi Arikunto, Op. Cit. hal 168

validitasnya kemudian harus di uji reliabilitasnya agar instrument yang digunakan sebagai pengumpul data yang baik.

Menurut Azwar, ukuran alpha dapat di interpretasikan sebagai berikut

- a. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai alpha cronbach 0,41 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliabel⁶⁰

Dari uji reabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi 16 *for windows*, diperoleh hasil nilai *alpha cronbach* 0,887 Hal ini berarti instrument tersebut memiliki ukuran sangat reliabel. (data terlampir)

H. Teknik Pengelolaan Dan Analisis Data

1. Teknik Pengelolaan data

Menurut Natoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengelolaan data dengan menggunakan *editing, coding, processing* dan *cleaning*.

- a. Editing (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulis atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan peranyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsistern dengan jawaban pertanyaan lainnya

⁶⁰ Azwar, S, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998, hal.62

- b. Coding (pengkodean), Setelah melakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.
- c. Data Entry (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program “software” SPSS for windows 16 yang sering digunakan untuk entry data penelitian.
- d. Cleaning Data (Pembersihan Data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukan perlu di cek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian di lakukan pembenaran atau koreksi.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Pengujian hipotesis komparatif dua sampel yaitu untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik dapat diketahui dengan cara membandingkan disiplin belajar

peserta didik sebelum diberikan konseling dan setelah pemberian implemenasi konseling dengan menggunakan rumus uji t *Paired Sample t test* sebagai berikut

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} - \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 pada bulan November 2017. Populasi pada penelitian ini adalah kelas XI jurusan APB Di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung yang berjumlah 93 (Sembilan puluh tiga) peserta didik. Sedangkan sampel pada penelitian ini berjumlah 18 (delapanbelas) peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah.

1. Gambaran Umum Disiplin Belajar Peserta Didik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Konseling Kelompok dengan teknik iSelf-managemen dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik di

SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Disiplin belajar yang rendah tentunya akan sangat mengganggu proses kegiatan pembelajaran peserta didik di lingkungan sekolah. Ketika peserta didik memiliki disiplin yang rendah maka proses pembelajaranpun akan terganggu sehingga apa yang guru berikan terhadap peserta didik tidak dapat ditangkap dengan baik. Bahkan dalam beberapa kasus terdapat peserta didik memiliki pemikiran negatif atau kesan negatif terhadap mata pelajaran tertentu, sekolah, dan guru mata pelajaran. Ini tentunya sangat mempengaruhi peserta didik dalam proses belajarnya. Oleh karena itu dalam menangani permasalahan disiplin belajar pada peserta didik, peneliti menggunakan teknik *Self-managemen* dengan menerapkan layanan konseling kelompok pada kelas XI jurusan APB. Pengambilan sampel ini berdasarkan hasil angket yang telah di berikan kepada peserta didik di kelas XI jurusan APB. Dari hasil angket disiplin belajar yang dibagikan kepada 93 peserta didik terdapat 18 peserta didik masuk dalam kategori rendah, 60 peserta didik masuk dalam kategori tinggi, dan 15 masuk kategori tidak sangat tinggi.

Selanjutnya adalah peserta didik di panggil dan berkumpul dalam ruangan sekolah yang telah disepakati sebelumnya, yaitu 18 peserta didik tersebut yang nantinya akan diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self- Managemen* yang bertujuan untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Berikut disajikan hasil *pretest* 9 sampel peserta didik, sebagai berikut :

Tabel 7

Hasil *Pretest* Disiplin Belajar Peserta Didik

No	Nama	Kelas/Jurusan	Skor	Katogori
1	Konseli 1	XI APB	78	Rendah
2	Konseli 2	XI APB	88	Rendah
3	Konseli 3	XI APB	89	Rendah
4	Konseli 4	XI APB	92	Rendah
5	Konseli 5	XI APB	90	Rendah
6	Konseli 6	XI APB	78	Rendah
7	Konseli 7	XI APB	91	Rendah
8	Konseli 8	XI APB	80	Rendah
9	Konseli 9	XI APB	93	Rendah
10	Konseli 10	XI APB	75	Rendah
11	Konseli 11	XI APB	87	Rendah
12	Konseli 12	XI APB	91	Rendah
13	Konseli 13	XI APB	73	Rendah
14	Konseli 14	XI APB	76	Rendah
15	Konseli 15	XI APB	79	Rendah
16	Konseli 16	XI APB	85	Rendah
17	Konseli 17	XI APB	82	Rendah
18	Konseli 18	XI APB	79	Rendah

Setelah peneliti mendapatkan hasil pretest selanjutnya peneliti mulai menentukan jadwal pertemuan konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober sampai dengan tanggal 23 November 2017. Pada pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan bertahap serta pada setiap pertemuan ataupun sesi intervensi berbeda topik pembahasan.

2. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik

a. Pelaksanaan Layanan Konseling

Langkah pertama sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti mencatat daftar nama peserta didik kelas XI jurusan APB yang akan di jadikan populasi dalam penelitian. Setelah itu peneliti mencari data peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah dengan menyebarkan kuisioner sebelumnya kepada peserta didik kelas XI SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Sebelum memberikan kuisioner tersebut peneliti memberikan penjelasan tentang apa yang harus dikerjakan dan tujuan dari pengisian kuisioner tersebut. Hasil dari pelaksanaan *Pretest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait disiplin belajar peserta didik yang terdapat dalam item pernyataan kuisioner sesuai dengan petunjuk pengisian. Penyebaran kuisioner ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2017.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2017 di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Deskripsi proses pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Berikut peneliti paparkan jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian.

Tabel 8

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan
1	jum ³ at 20 Oktober 2017	09:00 Wib	Pemberian <i>Pretest</i>
2	Sabtu 21 oktober 2017	08:00 Wib	meminta izin guru BK untuk melaksanakan penelitian serta mendiskusikan waktu pelaksanaan koseling
3	Senin 23 oktober 2017	10:15 Wib	Asesmen Awal Pelaksanaan tahapan pertama
4	Selasa 31 oktober 2017	08:00 Wib	Melakukan intervensi pertama. <i>self-monitoring</i> (monitor diri) atau observasi diri
5	Selasa 07 November 2017	12:30 Wib	Sesi intervensi ke 2, <i>self-evaluation</i> (evaluasi diri)
6	Senin 14 November 2017	09:30 Wib	Sesi intervensi ke 3 <i>self-reinforcement</i> (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)
7	Selasa 22 November	09:30 Wib	Evaluasi dan asesmen akhir. (Pemberian

	2017		Posttest)
--	------	--	-----------

Setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan tekni *Self-Management*, maka peneliti mengukur kembali hasil *Posttest* peserta didik di kelas XI jurusan APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok teknik *Self Management* berikut:

1) Pertemuan 1

Hari/Tanggal : Senin 23 oktober 2017

Waktu : 10.15- Selesai WIB

Tempat : Mushola

Kegiatan Konseling kelompok dengan teknik *self-management* diawali dengan mengucapkan salam. Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti proses konseling kelompok dengan teknik *self-management*. peneliti memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, norma, cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-management*. Pada tahap pertama, peserta didik terlihat begitu bersemangat dan

antusias mengikuti proses konseling . Selanjutnya peneliti bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan Konseling kelompok pada pertemuan pertama ini.

Selanjutnya peneliti mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan Konseling kelompok teknik *self-management*. Pemateri menanyakan kesiapan kepada seluruh peserta didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self-management* (tahap *monitoring*). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* .

Peneliti memberi kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya kembali terkait proses Konseling yang dilakukan. Selanjutnya. Peneliti menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan bimbingan konseling berikutnya. Kegiatan bimbingan konseling diakhiri dengan doa dan salam.

2) Pertemuan ke dua

Hari/Tanggal : Selasa 31 oktober 2017

Waktu : 08.00- Selesai WIB

Tempat : Ruang Kelas

Kegiatan Konseling kelompok pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kembali kepada peserta didik atas kesediaannya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Pemimpin membahas secara singkat mengenai kegiatan teknik *self-management* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan Konseling kelompok teknik *self-management*.

Selanjutnya peneliti bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu. Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan konseling sebelumnya. Pada tahap peralihan, penerjemah mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management*. Setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan bimbingan konseling teknik *self-management* pun dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas mengenai permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik yaitu, sering keluar kelas, malas melakukan tugas rutin, membolos, sering izin keluar kelas, Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para peserta didik sesuai kesepakatan bersama. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Peneliti berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta didik bahwa pelaksanaan Konseling Kelompok teknik *self-management* ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan permasalahan kecemasan yang dialaminya meski masih terkesan grogi,

Permasalahan takut akan tugas yang dikerjakannya salah hingga merasa malas melaksanakan tugas rutin yang diberikan guru di sekolah. Peneliti memberikan suatu konsep belajar dengan pertama memberi masukkan kepada seluruh peserta didik dapat melihat sisi positif sekolah dan belajar , apa yang akan di peroleh jika kita pintar, Selanjutnya agar kegiatan teknik *self-management* lebih menarik, peneliti memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membuat manajemen waktu sebaik mungkin kemudian .

Selanjutnya penulis menyimpulkan seluruh kegiatan konseling kelompok yang telah berlangsung. Peneliti menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Selanjutnya peserta didik diberi lembar *laissez* untuk diisi kemudian peserta didik diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok teknik *self-management* pertemuan kedua ini. Peneliti bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan konseling kelompok berikutnya, setelah disepakati konseling kelompok dengan teknik *self-management* ditutup dengan doa dan salam.

3) Pertemuan Ke Tiga

Hari/Tanggal : Selasa 07 November 2017

Waktu : 12.30-Selesai WIB

Tempat : Dibawah Pohon

Pada tahap permulaan konseling kelompok teknik *self-managemnt* dibuka dengan salam dan berdoa. peneliti memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan teknik *self-management*. Pada pertemuan yang ke tiga ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik bebas, yaitu disiplin belajar. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu sama-sama susah untuk disiplin serta terkesan menghindari sekolah dan proses pembelajaran. Masih terdapat beberapa peserta didik masih belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih dahulu. Sehingga dalam teknik *self-management (self-reinforcement)* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut. Seperti biasa, kegiatan dilanjutkan dengan menyaksikan beberapa video sebagai pembakar semangat, mencairkan suasana dan membuat suasana menjadi *rileks*.

Peneliti menanyakan kembali masalah yang dihadapi peserta didik dalam menghadapi kecemasan tersebut, dari beberapa peserta didik ada yang menyatakan bahwa ketika proses belajar, mereka selalu merasakan bosa dari awal hingga akhir pelajaran. Kemudian pun memeberikan masukkan yang bersifat positif, tujuannya agar peserta didik paham bahwa tidak segala hal yang berkaitan dengan belajar itu buruk, banyak cara agar belajar kita bisa menyenangkan.

Pada tahap ini pemateri memberikan penguatan diri (*self reinforment*) memberikan suatu motivasi yang kemudian dijelaskan sedetail oleh peneliti, tujuannya tak lain yakin agar peserta didik lebih yakin bahwa belajar masih bisa di lakukan dengan menyenangkan.

Peneliti menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Peserta didik diminta untuk mengisi lembar *laisseg*, kemudian pemateri meminta kesan dan pesan dari para peserta didik terkait kegiatan teknik *self-management* pertemuan ketiga ini. Pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada teknik *self-management* kali ini. Selanjutnya pemateri dan peserta didik membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* berikutnya. Kegiatan teknik *self-management* ditutup dengan do'a dan salam.

4) Pertemuan Ke Empat

Hari/Tanggal : Senin 14 November 2017

Waktu : 09.30- Selesai WIB

Tempat : Ruang Kelas

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Penulis menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan konseling kepada seluruh peserta didik. Pemateri dan peserta didik menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yaitu 45 menit. Pada tahap ini peneliti mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh. peneliti memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa peserta didik telah siap untuk melanjutkan kegiatan, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini seluruh peserta didik membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama.

Pada pertemuan keempat ini peserta didik sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan topik tugas. Setiap peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani untuk memberikan pendapatnya. peneliti juga memberikan motivasi terhadap semua peserta didik. Kegiatan dihari keempat ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan dengan bantuan media power point, adapun tema yang diberikan pemateri yakni mengenai “Disiplin”. Peserta didik begitu sangat antusias menyaksikan paparan penjelasan bagaimana potensi unik yang dimiliki setiap individu.

Pada tahap pengakhiran peneliti menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan keempat ini. peneliti meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan konseling kelompok kepada seluruh peserta didik. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik dan peneliti secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada peneliti dan peserta didik kemudian diakhiri dengan salam dan doa Setelah dilakukan layanan konseling kelompok, didapatkan hasil *Pretest, Posttest dan Gain Score* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9

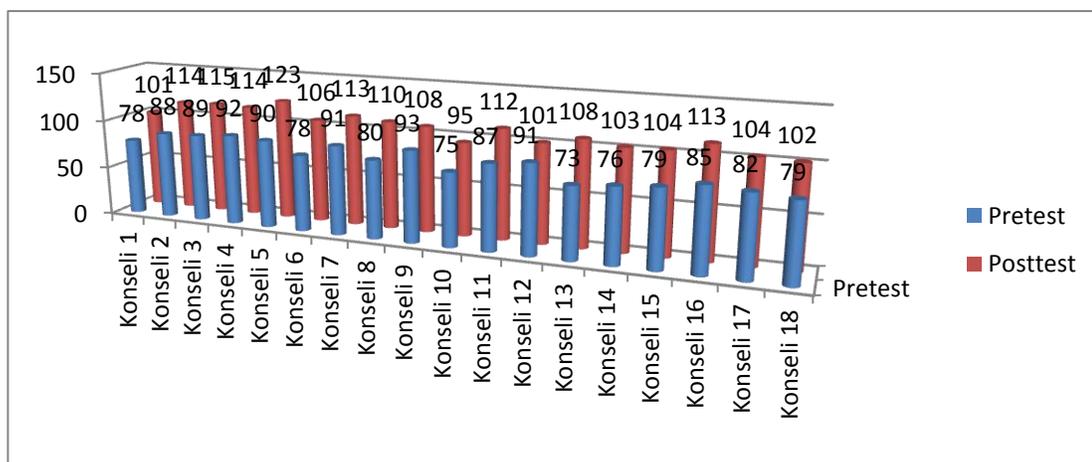
Deskripsi Data *Pretest, Posttest, Score Peningkatan*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Score</i>
	Konseli 1	78	101	23
	Konseli 2	88	114	26
	Konseli 3	89	115	26

	Konseli 4	92	114	22
	Konseli 5	90	123	33
	Konseli 6	78	106	28
	Konseli 7	91	113	22
	Konseli 8	80	110	30
	Konseli 9	93	108	15
	Konseli 10	75	95	20
	Konseli 11	87	112	28
	Konseli 12	91	101	10
	Konseli 13	73	108	35
	Konseli 14	76	103	27
	Konseli 15	79	104	25
	Konseli 16	85	113	28
	Konseli 17	82	104	22
	Konseli 18	79	102	23
	N =18	$\Sigma=1506$	$\Sigma=1946$	$\Sigma d=443$
		$X_1=1506/18$	$X_2=1946/18$	$Md=\Sigma d/N$
	Rata-rata	83,6	108,1	44,3

Berdasarkan hasil perhitungan *Pretest* 18 sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor pretest disiplin belajar peserta didik dengan nilai 83,6 Setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* skor rata-rata meningkat menjadi 108,1 dengan skor peningkatan 44,3 Berdasarkan perhitungan tersebut dapat

terlihat bahwa teknik *Self-Management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI jurusan APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan peserta didik yang memiliki disiplin dalam belajar rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-managemen*.



Gambar 2 Grafik Hasil

***Pretest*(batang biru) *Posttest*(batang merah)**

Layanan Konseling Kelompok Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Berdasarkan grafik 2 dapat dilihat pengukuran hasil *Pretest* (batang biru) dan *Posttest* (batang merah) sebelum dilakukan dan setelah dilakukan dengan skor peningkatan adalah **44,3** 18 peserta didik kategori Rendah menjadi kategori Tinggi setelah diberikan perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok

dengan teknik *Self-Management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

3. Persyaratan Melakukan Uji-t Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample t-test adalah uji perbedaan rata-rata dua sample berpasangan atau uji paired sample t-test digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *Mean* untuk dua sampel bebas (Independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan / perbedaan dari data sample pertama atau dengan kata lain sebuah sample dan subjek sama mengalami dua perlakuan.

Analisis dalam uji Paired Sample t-test melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu, apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh maka perbedaan rata-rata adalah NOL. Melakukan uji t Paired Sample t-test diperlukan data berskala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan Scale dan pengujian terhadap sample tersebut dilakukan 2 kali (sebelum, sesudah perlakuan) dalam kurun waktu yang berbeda.

Adapun dasar penggunaan uji-t Paired Sample t-test ialah observasi/penelitian untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Seperti halnya uji statistic parametrik lainnya, uji Paired Sample t-test menggunakan persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal. Uji normalitas bisa

dilakukan dengan melihat nilai Score atau Skewness, Kolmogorov Smirnov dan lain sebagainya.

Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05$ ⁶¹. Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau $P > 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa sample berdistribusi Normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk :

Tabel 10
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	.157	18	.200*	.834	18	.418
posttest	.182	18	.200*	.793	18	.312

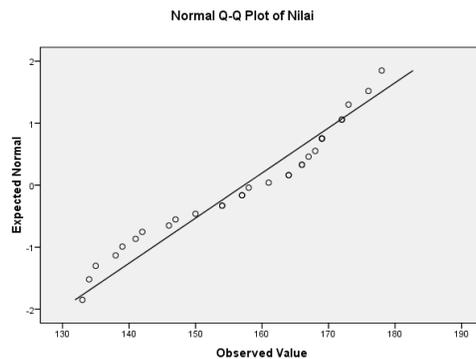
a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

⁶¹ Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Anugrah utama raharja, 2013 hal 61

Dari tabel 6 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa sample pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan grafik normalitas.

Gambar 4 Grafik Normalitas



4. Uji Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI Jurusan APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung

Uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik dapat dilihat dari gain score sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Sebelum dilakukan perbandingan score terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

- a. Uji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik secara keseluruhan

Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah :

H_a : konseling kelompok dengan teknik *self-managemen* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung

H_o : konseling kelompok dengan teknik *self-managemen* tidak efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung

Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *self-managemen* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik dan seberapa besar skor stres belajar sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=18-1=17$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_o : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 = \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji t *paired samples t-test*, Konseling kelompok dengan teknik *self-managemen* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, penghitungan stres belajar peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 20*, di dapat hasil sebagai berikut :

Tabel 11**Hasil Uji t *Paired Samples T-Test***

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	2.444441	5.90336	1.39144	27.38012	21.50877	12.568	17	.000

Dari tabel 7 dapat diketahui bahwa t adalah 12.568 *mean* 2.4444, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12.568 > 2.109$), dengan demikian disiplin belajar peserta didik kelas XI jurusan APB di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*. Dan $sig\ 0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung.

Dari hasil uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor disiplin belajar setelah diberikan layanan Konseling kelompok. Peserta didik yang

pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling mengalami peningkatan skor.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian Faiqotul Isnaini (2004) dan Puspita Permata Sari didapati bahwa konseling kelompok dengan teknik *Self Managemen* dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik..

Hal tersebut senada dengan hasil penelitian yang diperoleh oleh peneliti, bahwa konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* dapat meningkatkan disiplin Belajar, hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik teknik *Self-Management*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Managemen* Efektif Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran Bandara SMK Penerbangan Raden Intan Bandar. Mengacu pada perumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektivitasan konseling kelompok dengan teknik *Self-managemen* terhadap disiplin belajar.

Kemudian berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan pengujian secara statistik yaitu menggunakan uji Paired Sample t-test maka diperoleh hasil bahwa t adalah 12.568 *mean* 2.4444, kemudian t_{hitung}

dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12.568 > 2.109$), dengan demikian disiplin belajar peserta didik kelas XI jurusan Administrasi Perkantoran Bandara di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*. Dan $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0.05$ Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Selain melalui uji t, peneliti menemukan perbedaan skor peningkatan rata-rata pada pretest dan posttest, yaitu pada pretest peserta didik memiliki rata-rata skor adalah 83,6 dan setelah diberikan perlakuan (treatment) perolehan nilai rata-rata peserta didik meningkat menjadi 108,1 dengan rata-rata skor peningkatan sebesar 44,4. Jadi dapat disimpulkan bahwa Disiplin Belajar peserta didik mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management*.

C. Keterbatasan Peneliti

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling mengalami beberapa hambatan. Antara lain kurang adanya kesempatan yang pas dalam melaksanakan konseling kelompok, peneliti tidak diberi jadwal secara pasti sehingga konseling berlangsung secara tidak terstruktur secara waktu, dan terkatang hal ini menyebabkan kurang siapnya peserta didik dalam mengikuti sesi konseling kelompok, meskipun demikian proses

konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 60 menit dalam setiap pertemuan. Keterbatasan yang lainnya adalah pada awal pertemuan, peneliti mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok, hal itu dikarenakan seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk mengatasi ketakutan yang di alami anggota kelompok, secara perlahan peneliti menjelaskan tentang konseling kelompok, maksud konseling, tujuan, dan manfaat konseling kelompok, serta menjelaskan tentang *Self-managemen* yang akan dilaksanakan

Dalam setiap pertemuan pada saat pemberian *Pretest* dan *Posttest* sebelumnya peneliti telah berusaha menjelaskan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai dan sekolah, sehingga mendorong peserta didik agar jujur sesuai keadaan yang di alami dalam menjawab butir-butir pernyataan angket yang telah disediakan oleh peneliti.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok dengan teknik *Self Managemen* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI jurusan APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor disiplin belajar dari sebelum *Pretest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Managemen* adalah **83,6** dan setelah *Posttest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Managemen* meningkat menjadi **108,1** dengan skor peningkatan 44,3. Dari hasil uji-t menggunakan bantuan program SPSS versi 20, bahwa t adalah 12.568, Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df=17$, dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$ $12.568 < 2,109$, dengan demikian peserta didik yang dikategorikan memiliki disiplin belajar rendah terdapat perubahan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Self Managemen*. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Managemen* Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI jurusan APB SMK Raden Intan Bandar Lampung Diterima, dilihat dari angka peningkatannya sebesar 44,3.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dibuktikan dengan adanya perubahan peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management*, oleh karena itu ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

1. Peserta didik diharapkan dapat memahami dan menerapkan apa yang telah diberikan oleh peneliti dengan harapan apabila suatu saat peserta didik mengalami tekanan atau keadaan yang dapat membuat peserta didik tidak disiplin dalam belajar maka peserta didik mampu manage, agar disiplin belajar yang buruk dapat di cegah.
2. Guru bimbingan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama peserta didik yang memiliki disiplin dalam belajar rendah, karena disiplin belajar sangat jarang mendapatkan perlakuan secara khusus dari guru,
3. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan dua jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan model pembelajaran yang bermutu.
4. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai *Self-Management* dalam menangani peserta

didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah dan perlu di adakan layanan konseling individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling Eighth Edition*. Canada. Brooks/Cole Cengage Learning.
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 2009. *Interviewing Strategies for Helpers*. 7 ed Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company.
- Golkar, Rasoul, Mehdi Karimi Alavijeh, Ali Ghasemipoor, Majid Amiri, dan Ameneh Zarrin. 2012. *A Qualitative Study Styles and Methods of Disciplinary in Classrooms of Period Middle School to Provide Appropriate Guidance to Improve*. *Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business*. Vol 4 No. 2. Hal. 1-9
- Kartono, K. 2007. *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanannya*. Jakarta : CV. Rajawali.
- Krein, Sarah L;Heisler, Michele;Piette, John D;Butchart, Amy;Kerr, Eve A. 2007. *Overcoming the Influence of Chronic Pain On Older Patients' Difficulty with Recommended Self Management Activities*. *The Gerontologist*. Vol. 47. No. 1, 61-68
- Margaret E-King-Sears. 2006. *Self-Management For Students With Disabilities: The Importance Of Teacher Follow-Up*. *International Journal Of Special Education*. Vol. 21 No.2. Hal. 1-16.

- Mestry Raj dan Jan Khumalo. 2012. *Governing bodies and learner discipline: managing rural schools in South Africa through a code of conduct*. South African Journal of Education. Vol. 32:97-110. Hal. 1-14
- Neitzel, J & Busick, M. 2009. *Overview of Self-Management*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.
- O'Donohue, William T.II. Fisher, Jane E. 2009. *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Prayitno. 2012. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling-Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program Profesi Konselor-Universitas Negeri Padang.
- Shalihah. 2010. "*Program Bimbingan Pribadi-Sosial untuk Meningkatkan Disiplin belajar Siswa di SMA Darul Hikam*". Tesis: Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suroyo. 2013. "*Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Kerapian Berseragam Pada Saat Upacara Bendera Bagi Siswa Smk*" *Jurnal Manajemen Pendidikan, Vol. 8, No. 1, Januari 2013: 90 – 96*

Syah, M. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Thompson, A. Rosemary. 2003. *Counseling Techniques Second Edition*. New York: Routledge.

Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Kon-seling di Sekolah dan Mad-rasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Winkel, W. S. dan Hastuti, S. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogya-karta: Media Abadi.

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

LAMPIRAN

Form "kesediaan mengikuti konseling"

LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN MENGIKUTI KONSELING

Saya, Reza Febrianti, mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Raden Intan Lampung akan memberikan konseling secara kelompok kepada anda, proses konseling ini merupakan salah satu bagian dari penelitian saya. Tujuan dari konseling ini adalah membantu anda untuk lebih memahami bagaimana Disiplin dan bagai mana memmanaganya sehingga terhindar dari situasi tersebut. Konseling dilaksanakan dalam enam kali sesi pertemuan yang terdiri dari satu sesi assesmen, empat sesi intervensi, serta satu sesi evaluasi, satu kali sesi memakan waktu kurang lebih 1x60 menit.

Selama mengikuti konseling kelompok ini, saya mengharapkan anda berkomitmen penuh untuk menjalankan konseling dari awal sampai dengan selesai. Di dalam program ini, akan ada latihan-latihan yang harus dikerjakan agar tujuan konseling dapat tercapai dengan baik,

Partisipasi anda dalam mengikuti konseling ini adalah sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun, jika di tengah proses konseling anda memutuskan untuk berhenti maka tidak ada konsekuensi negatif apapun yang di berikan kecuali anda tidak akan mendapatkan manfaat dari konseling ini.

Data-data pribadi anda akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan diberitahukan pada pihak manapun. Hasil dari program intervensi ini hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik. Saya harap selama mengikuti konseling anda bersikap jujur dan terbuka terhadap saya.

Jika anda setuju untuk berpartisipasi mengikuti kegiatan konseling, berilah tanda tangan pada tempat yang sudah disediakan. Jika ada hal-hal yang berkaitan dengan konseling yang ingin ditanyakan lebih lanjut, diluar sesi konseling, silahkan anda dapat menghubungi saya di nomor yang akan saya berikan pada saat proses asesmen berlangsung.

Terima Kasih

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi untuk mengikuti konseling sebagaimana telah di jelaskan sebelumnya. Kesiadaan saya bersifat sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Tanda

tangan

()

ANGKET DISIPLIN BELAJAR SISWA

NAMA :

KELAS / NO :

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama
2. Jawablah pernyataan ini dengan jujur (aktifitas ini tidak berpengaruh pada nilai anda).
3. Berilah tanda centang (√) pada kolom jawaban yang telah tersedia dengan alternatif jawaban sebagai berikut:
 1. Tidak Pernah (TP)
 2. Jarang Sekali (JS)
 3. Jarang (J)
 4. Sering (SR)
 5. Sering Sekali (SS)

NO	Pernyataan	SS	SR	J	JS	TP
1	Saya selalu datang tepat waktu					

	untuk mengikuti pelajaran di kelas					
2	Membawa buku sesuai jadwal					
3	Mempersiapkan peralatan sekolah					
4	Membawa peralatan pelajaran yang diminta guru					
5	Membawa buku paket/LKS					
6	Mempelajari bahan pelajaran sebelum PBM dimulai					
7	Saya memperhatikan penjelasan guru di kelas					
8	Saya mencatat materi sesuai dengan yang tertulis dipapan tulis					
9	Menyimak ketika guru sedang mendikte					
10	Tidak berbicara dengan teman sebangku ketika guru menjelaskan					
11	Tidak bermain sendiri ketika guru menjelaskan					
12	Tidak mengganggu teman ketika PBM berlangsung					
13	Mencatat penjelasan penting yang disampaikan guru					

14	Saya bertanya kepada guru ketika ada materi pelajaran yang belum saya pahami					
15	Membuat ringkasan materi pelajaran					
16	Tugas apapun yang diberikan guru selalu dikerjakan					
17	Mengerjakan latihan soal yang diberikan guru					
18	Menjawab soal/pertanyaan yang diberikan guru					
19	Mengumpulkan tugas tepat pada waktu yang telah ditentukan					
20	Minta izin kepada guru ketika ingin meninggalkan kelas					
21	Tetap didalam kelas meskipun guru tidak ada					
22	Mengikuti pelajaran sampai selesai					
23	Ketika pergantian jam pelajaran saya tetap di kelas untuk belajar					
24	Saat istirahat saya pergi ke perpustakaan untuk membaca buku					
25	Saat jam pelajaran PKn kosong saya gunakan untuk belajar diperpustakaan					

26	Saya Tidak mengganggu teman yang sedang belajar di perpustakaan					
27	Saya mendiskusikan materi yang sulit kepada teman saya					
28	Saya tidak membolos,					
29	Tetap dilingkungan sekolah sampai waktunya pulang					
30	Membuat jadwal belajar di rumah					
31	Saya selalu belajar sesuai dengan jadwal yang saya buat/susun di rumah					

Your trial period for SPSS for Windows will expire in 14 days.

```

RELIABILITY
/VARIABLES=butir_1 butir_2 butir_3 butir_4 butir_5 butir_6 butir_7 butir_8 butir_9 butir_10 butir_11 butir_12 butir_13 butir_14 bu
tir_15 butir_16 butir_17 butir_18 butir_19 butir_20 butir_21 butir_22 butir_23 butir_24 butir_25 butir_26 butir_27
butir_28 butir_29 butir_30
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE

/SUMMARY=TOTAL CORR.

```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	41	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	41	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.887	.890	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
butir_1	2.8537	.93704	41
butir_2	3.1707	.77144	41

butir_3	3.0000	1.11803	41
butir_4	3.0732	.90527	41
butir_5	3.4146	.83593	41
butir_6	2.9512	1.13911	41
butir_7	3.5122	.89783	41
butir_8	3.0976	1.11366	41
butir_9	3.6098	.62762	41
butir_10	3.3659	.76668	41
butir_11	3.3659	.79863	41
butir_12	3.0244	.96145	41
butir_13	3.4878	.81000	41
butir_14	2.9024	.86037	41
butir_15	2.9024	1.04415	41
butir_16	2.9268	.95891	41
butir_17	3.1951	.67895	41
butir_18	2.9268	.98464	41
butir_19	3.3171	.90662	41
butir_20	3.3171	1.10542	41
butir_21	3.2683	1.00061	41
butir_22	3.4634	.63630	41
butir_23	3.3415	.82492	41
butir_24	3.4634	.77774	41
butir_25	3.0976	.94353	41
butir_26	3.2927	.95509	41
butir_27	3.4146	1.04823	41
butir_28	3.4878	.81000	41
butir_29	2.9756	.90796	41
butir_30	3.4390	.77617	41

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Inter-Item Correlations	.212	-.286	.616	.902	-2.153	.024	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir_1	93.8049	161.761	.440	.	.883
butir_2	93.4878	161.956	.539	.	.882
butir_3	93.6585	160.030	.419	.	.884
butir_4	93.5854	163.599	.676	.	.885
butir_5	93.2439	161.589	.510	.	.882
butir_6	93.7073	156.962	.521	.	.881
butir_7	93.1463	163.978	.663	.	.885
butir_8	93.5610	159.252	.450	.	.883
butir_9	93.0488	164.798	.493	.	.883
butir_10	93.2927	165.462	.459	.	.885
butir_11	93.2927	163.762	.427	.	.884
butir_12	93.6341	162.238	.407	.	.884
butir_13	93.1707	162.695	.473	.	.883
butir_14	93.7561	160.689	.536	.	.881
butir_15	93.7561	165.039	.661	.	.888
butir_16	93.7317	160.751	.471	.	.883
butir_17	93.4634	165.205	.628	.	.884
butir_18	93.7317	157.951	.574	.	.880
butir_19	93.3415	164.680	.528	.	.886
butir_20	93.3415	160.680	.401	.	.884
butir_21	93.3902	162.594	.474	.	.885

butir_22	93.1951	166.411	.385	.885
butir_23	93.3171	158.472	.673	.879
butir_24	93.1951	171.261	.662	.890
butir_25	93.5610	160.552	.589	.882
butir_26	93.3659	158.538	.569	.880
butir_27	93.2439	162.189	.469	.885
butir_28	93.1707	166.245	.498	.886
butir_29	93.6829	160.772	.501	.882
butir_30	93.2195	162.226	.521	.882

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
96.6585	173.130	13.15791	30

**SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- A. Topik Bahasan : Menentukan sasaran (*Goal Setting*)
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- C. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- D. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- E. Kompetensi yang ingin dicapai
1. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu memnentukan Goal Settingnya dalam sesi konseling
 2. Hasil yang ingin dicapai : Disiplin Belajar dapat ditingkatkan
- F. Pendekatan yang di gunakan : *Self-Managemen*
- G. Sasaran Layanan : 18 peserta didik kelas XI SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung
- H. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Peneliti	Siswa
1.	Pembentukan (5 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok seperti asas dan fungsi e. Mengucapkan janji konseling	a. Merspon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatiakan dan mendengarkan

		<p>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>g. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>e. Memperhatikan dan mengikuti</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
2.	Peralihan (5 menit)	<p>a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>b. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketehap berikutnya</p> <p>c. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
3.	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>Self-Management</i></p> <p>a. Menjelaskan mengenai teknik <i>Self-Management</i> dan tahap-tahap dalam <i>Self-Management</i></p> <p>b. Menjelaskan materi tentang pandangan tentang diri</p> <p>c. Menjelaskan pentingnya materi pandangan tentang diri dalam</p>	<p>a. Memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>c. Mendengar dan</p>

		<p>Disiplin Belajar</p> <p>d. Menyimpulkan</p>	<p>memperhatikan</p> <p>d. memperhatikan</p>
4.	Pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>e. Menjawab</p> <p>f. Berdoa</p> <p>g. Menjawab salam</p> <p>h. Saling berjabat tangan</p>

- I. Tempat : Mushola
- J. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- K. Alat dan Perlengkapan : -
- L. Penyelenggara Layanan : Reza Febrianti
- M. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- N. Rencana Penilaian
1. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
 2. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- O. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- P. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2016

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

Reza Febrianti

NPM. 1011080108

**SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

- Q. Topik Bahasan : Pembahasan mengenai permasalahan Disiplin Belajar (Self-monitoring)
- R. Bidang Bimbingan : Pribadi-Belajar
- S. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- T. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- U. Kompetensi yang ingin dicapai
3. Tujuan Layanan : Peserta didik diharapkan dapat mengoptimalkan proses belajar mengajar di sekolah
4. Hasil yang ingin dicapai : meningkatnya kesadaran peserta didik terkait disiplin dalam proses belajar
- V. Pendekatan yang di gunakan : *Self-Managemen*
- W. Sasaran Layanan : 18 peserta didik kelas XI APB SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung
- X. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Peneliti	Siswa
5.	Pembentukan (5 menit)	h. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih i. Memimpin doa j. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok k. Menjelaskan cara pelaksanaan	a. Merspon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan

		<p>konseling kelompok seperti asas dan fungsi</p> <p>l. Mengucapkan janji konseling</p> <p>m. Menyampaikan kesepakatan waktu</p> <p>n. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan untuk menghangatkan suasana agar saling terbuka, saling percaya, saling menerima sehingga tercipta dinamika kelompok</p>	<p>d. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>e. Memperhatikan dan mengikuti</p> <p>f. Menyepakati waktu</p> <p>g. Memperkenalkan diri secara bergantian dan melaksanakan permainan</p>
6.	Peralihan (5 menit)	<p>d. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketehap berikutnya</p> <p>f. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
7.	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>Self-Management</i> (Self-Monitoring)</p> <p>e. Pertama peneliti menjelaskan secara singkat terkait apa itu self-monitoring, serta tujuan dan manfaat pelaksanaan self-</p>	<p>e. Memperhatikan</p>

		<p>monitoring.</p> <p>f. Membahas topik permasalahan berdasarkan indikator yang telah disepakati sebelumnya oleh peserta didik</p> <p>g. Mempersilahkan peserta didik untuk mulai menjelaskan terkait permasalahan yang mereka rasakan</p> <p>h. Peneliti memberikan respon positif terhadap peserta didik</p> <p>i. Peneliti memberikan kesempatan kepada anggota kelompok lainnya untuk memberikan pendapat mereka terhadap permasalahan salah satu anggota kelompok</p> <p>j. Setelah selesai memberikan pendapat peneliti meminta anggota lainnya secara bergantian untuk memberikan pendapatnya</p> <p>k. Menyimpulkan</p>	<p>f. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>g. Memperhatikan dan menjelaskan</p> <p>h. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>i. Melaksanakan</p> <p>j. Melaksanakan</p> <p>k. Mengungkapkan</p>
--	--	---	--

AA. Alat dan Perlengkapan : -

BB. Penyelenggara Layanan : Reza Febrianti

CC. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing

DD. Rencana Penilaian

3. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati

4. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

EE. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

FF. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, 31 Oktober 2017

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

Reza Febrianti

NPM. 1011080108

**SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

GG. Topik Bahasan

: Mengevaluasi Diri

- HH. Bidang Bimbingan : Pribadi, belajar
- II. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- JJ. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- KK. Kompetensi yang ingin dicapai
5. Tujuan Layanan : Agar peserta didik mampu memahami tentang disiplin belajar
6. Hasil yang ingin dicapai : Agar peserta didik dapat meningkatkan disiplin belajar
- LL. Pendekatan yang di gunakan : *Self-Management*
- MM. Sasaran Layanan : 18 peserta didik kelas XI APB SMK
Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung
- NN. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Guru Pembimbing	Siswa
9.	Pembentukan (5 menit)	o. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih p. Memimpin doa q. Menjelaskan apa yang Akan dilakukan pada tahapan ini r. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok s. Mengucapkan janji konseling t. Menyampaikan kesepakatan waktu	a. Merspon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan d. Memperhatikan dan mendengarkan e. Memperhatikan dan mengikuti
10.	Peralihan	g. Menjelaskan kembali kegiatan	a. Memperhatikan

	(5 menit)	<p>konseling kelompok</p> <p>h. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketehap berikutnya</p> <p>i. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
11.	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>Self-managemen</i></p> <p>l. Menjelaskan mengenai tofik yang akan di lakukan pada sesi konseling</p> <p>m. Konseling dimulai dengan peserta didik menjelaskan kembali catatan tingkah laku yang sebelumnya, terkait disiplin belajar</p> <p>n. Kemudian peserta didik menjelaskan cacatkan tingkah laku yang lebih positif yang di tulis di pertemuan selanjutnya</p> <p>o. Kemudian peserta didik diminta untuk membandingkan catatan sebelum diberikan konseling dan sesudah diberikan layanan</p> <p>p. Menyimpulkan</p>	<p>l. Memperhatikan</p> <p>m. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>n. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>o. Mengungkapkan dan</p>

			memperhatikan p. menyimpulkan
12.	Pengakhiran (5 menit)	q. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri r. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas s. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan: - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan t. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok u. Mengucapkan terimakasih v. Memimpin doa w. Mengucapkan salam x. Perpisahan	q. Mendengarkan dan menyimpulkan r. Menjawab pertanyaan s. Menjawab pertanyaan t. Menjawab u. Berdoa v. Menjawab salam w. Saling berjabat tangan

OO. Tempat : Ruang BK

PP. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan

QQ. Alat dan Perlengkapan : -

RR. Penyelenggara Layanan : Reza Febrianti

SS. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing

TT. Rencana Penilaian

5. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati

6. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan

UU. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya

VV. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2016

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

Reza Febrianti

NPM. 1011080108

SATUAN LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING (kemauan yang kuat, konseli mengatur dirinya memberikan penguatan)

- WW. Topik Bahasan : Pematapan dan Penguatan
- XX. Bidang Bimbingan : Pribadi Belajar
- YY. Jenis Layanan : Konseling Kelompok
- ZZ. Fungsi Layanan : Pemahaman, Pengentasan, dan Pengembangan
- AAA. Kompetensi yang ingin dicapai
7. Tujuan Layanan : Agar peserta didik dapat melakukan seluruh tahapan dan kegiatan dengan optimal, sehingga hasil yang diharapkanpun optiman
8. Hasil yang ingin dicapai : Agar disiplin belajar peserta didik dapat ditingkatkan
- BBB. Pendekatan yang di gunakan : *Self-Managemen*
- CCC. Sasaran Layanan : 18 peserta didik kelas XI APB SMK
Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung
- DDD. Uraian Kegiatan :

No	Tahapan	Kegiatan	
		Guru Pembimbing	Siswa
13.	Pembentukan (5 menit)	u. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terimakasih v. Memimpin doa w. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok x. Menyampaikan kesepakatan waktu	a. Merspon dengan membalas ucapan b. Berdoa c. Memperhatikan dan mendengarkan

			d. Menyepakati waktu
14.	Peralihan (5 menit)	<p>j. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</p> <p>k. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketehap berikutnya</p> <p>l. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</p>	<p>a. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>b. Memberikan respon jawaban atau kesiapan anggota kelompok</p> <p>c. Menjawab pertanyaan</p>
15.	Kegiatan (30 menit)	<p>Konseling kelompok <i>Self-Management</i></p> <p>q. Menjelaskan topik yang akan di bahas pada pertemuan kali ini.</p> <p>r. Pada tahap inti peneliti mempersilahkan peserta didik untuk menentukan apa yang dapat menjadi penguat dirinya dalam melaksanakan catatn positif guna menngkatkan disiplin belajar</p> <p>s. Peserta didik ada tahap ini di tuntut harus bisa mengatur dirinya sendiri ke arah peningkatan disiplin belajar</p> <p>t. Pada tahap ini juga peserta didik harus memiliki kemampuan yang kuat agar seluruh pelaksanaan</p>	<p>q. Memperhatikan</p> <p>r. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>s. Mendengar dan memperhatikan</p> <p>t. Mendengar dan memperhatikan</p>

		<p>berjalan dengan lancar</p> <p>u. Memberikan penguatan positif (pujian) terhadap peserta didik</p> <p>v. Menyimpulkan</p>	<p>u. Memperhatikan dan melaksanakan</p> <p>v. Mengungkapkan dan memperhatikan</p>
16.	Pengakhiran (5 menit)	<p>y. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri</p> <p>z. Menyimpulkan hasil dari topik yang telah dibahas</p> <p>aa. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemahaman yang sudah diperoleh anggota kelompok - Perasaan yang alami selama kegiatan berlangsung - Kesan yang diperoleh selama kegiatan <p>bb. Mengucapkan terimakasih</p> <p>cc. Memimpin doa</p> <p>dd. Mengucapkan salam</p> <p>ee. Perpisahan</p>	<p>x. Memperhatikan dan mendengarkan</p> <p>y. Mendengarkan dan menyimpulkan</p> <p>z. Menjawab pertanyaan</p> <p>aa. Menjawab</p> <p>bb. Berdoa</p> <p>cc. Menjawab salam</p> <p>dd. Saling berjabat</p>

			tangan
--	--	--	--------

- EEE. Tempat : Ruang BK
- FFF. Metode : Diskusi, Tanya jawab, dan permainan
- GGG. Alat dan Perlengkapan : -
- HHH. Penyelenggara Layanan : Reza Febrianti
- III. Konsultan : Dosen Pembimbing dan Guru Pembimbing
- JJJ. Rencana Penilaian
7. Penilaian Proses : dilaksanakan pada saat kegiatan berlangsung dengan cara mengamati
8. Penilaian hasil : dilaksanakan setelah kegiatan pemberian layanan selesai dilaksanakan
- KKK. Tindak Lanjut : mengadakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya
- LLL. Catatan Khusus : -

Bandara Lampung, November 2016

Mengetahui,

Guru BK

Peneliti

Reza Febrianti

NPM. 1011080108