

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP DISIPLIN BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3
BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Skripsi

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

oleh:

Ruli Soraya

NPM: 1411080258

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1440 H/2018 M**

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP DISIPLIN BELAJAR
PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3
BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Skripsi

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

oleh:

Ruli Soraya

NPM: 1411080258

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed. D

Pembimbing II : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1440 H/2018 M

ABSTRAK

PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP N 3 BANDAR LAMPUNG.

**Oleh:
RULI SORAYA
1411080258**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya peserta didik yang tidak disiplin dalam belajar. Belajar merupakan tugas utama seorang peserta didik, namun tidak semua peserta didik memiliki pengelolaan belajar yang baik sehingga peserta didik harus meningkatkan disiplin belajar. Kurangnya disiplin belajar yang dialami oleh peserta didik bermacam-macam variasi, diantaranya adalah sulit mengatur waktu belajar, sulit memulai kegiatan belajar, kebingungan dalam menentukan belajar yang harus dimulai terlebih dahulu, sehingga diperlukan penelitian yang berjudul pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Jenis penelitian kuantitatif *pre eksperimental* yaitu yang dilakukan dengan pemberian perlakuan tertentu terhadap subjek yang bersangkutan dengan menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan sebanyak 10 peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung yang memiliki disiplin belajar rendah. Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dilakukan sebanyak 3 kali. Subjek diobservasi sebanyak 2 kali (*pretest-posttest*). Hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan program SPSS 16.0 didapatkan z hitung pada kelas VII yaitu -2.803. dengan sig yaitu 0,005 yang lebih kecil dari sig 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik self management berpengaruh terhadap disiplin belajar peserta didik di SMP N 3 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*, disiplin belajar.



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin - Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PERSETUJUAN

**Judul : PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP
DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP
NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

Nama : Ruli Soraya
NPM : 1411080258
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Telah di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed. D
NIP. 197305032001121001

Pembimbing II

Dr. Oki Dermawan, M.Pd
NIP. 196810181999031001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed. D
NIP. 197604272007011015



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

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2018/2019”** . disusun oleh : **Ruli Soraya, NPM : 1411080258**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal : **Jumat/22 Februari 2019**.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. H Abdul Hamid, M.Pd


Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

Penguji Pendamping I : Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D

Penguji Pendamping II : Dr. Oki Dermawan, M.Pd


.....

.....

.....

.....

.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H. Chaerul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1 001

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, hanya izin-Nya dapat diraih segala macam kesuksesan. Penulis mempersembahkan karya sederhana ini sebagai tanda bukti hormat, kasih dan sayang:

1. Ayahku tersayang Sofyan Mulfi dan emakku tercinta Rumayah yang kesabarannya tidak dapat kutebus, terima kasih atas segala hal yang telah kalian berikan dan segala untaian doa yang tak pernah henti. Terimakasih telah merawatku dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini menjadi salah satu wujud bakti dan ungkapan rasa terimakasih yang tak terhingga.
2. Adik-adikku tersayang Sefi Mutiara dan Nanda Zakia yang selalu memberikan support serta doanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman seperjuanganku BK B 2014 yang selalu mendukung setiap langkahku, terimakasih atas segalanya yang telah kalian berikan, tanpa kalian penulis tidak akan sampai dititik ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis ini merupakan putri pertama dari 2 bersaudara buah cinta pasangan bapak Sofyan Mulfi dan Ibu Rumayah yang lahir di Bandar Lampung pada tanggal 31 oktober 1996 yang diberi nama Ruli Soraya.

Penulis mengawali pendidikan di TK Bina Budiarti pada tahun 2001. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD N 2 Way Gubak dan selesai pada tahun 2008. Lalu pada tahun 2008 penulis melanjutkan pendidikan di SMP Tiara Bakti Bandar Lampung selesai pada tahun 2011. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA N 8 Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2014.

Pada 2014 penulis terdaftar sebagai mahasiswa program bimbingan konseling fakultas tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri raden intan Lampung melalui jalur SPAN-PTAIN penerimaan mahasiswa baru. Pada tahun 2017 penulis melakukan kuliah kerja nyata (KKN) di desa Waringin Sari Barat dan kemudian melaksanakan praktek kerja lapangan (PPL) di SMP N 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya serta hidayah-Nya, sehingga penulis diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu skripsi seperti yang diharapkan. Sholawat dan salam pada junjungan nabi Muhammad SAW yang telah menyelamatkan umat dan memebrikan banyak pelajaran bagi semua umat.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas tarbiyah dan keguruan UIN raden intan lampung, adapun judul dari skripsi ini adalah “pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung”

Berkat rahmat dan karunia Allah SWT, serta bimbingan dan bantuan baik material dan moril dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat kepada:

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku dekan Fakultas tarbiyah dan keguruan UIN raden intan lampung beserta jajarannya.
2. Andi Thahir, MA.E.d.D, selaku ketua jurusan bimbingan dan konseling UIN raden intan lampung.
3. Dr. Oki Dermawan, M.Pd, selaku sekretaris jurusan bimbingan dan konseling UIN raden intan lampung.
4. Andi thahir, MA.E.d.D, selaku dosen pembimbing I dan Dr. Oki Dermawan, M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang selalu membantu dan memberikan

bimbingan serta arahan dan motivasi untuk penulis agar menjadi lebih baik sehingga selesai skripsi ini.

5. Seluruh dosen jurusan dan bimbingan dan konseling atas keiklasan dalam mengajar dan ilmu selama menempuh pendidikan.
6. Ayu Susanti, S.Pd, selaku pamong saat PPL, terimakasih atas kebaikan dan motivasinya selama ini yang sangat berarti bagi penulis.
7. Sahabat-sahabatku, Aprinawati, Seila Yuliana, Rizkia Mutiara Islamy, Merhatun Wahida, Rischa Cahaya Putri, Lismayana, Reza Mutiara Sari, pengorbanan, motivasi dan nasehat-nasehat yang selalu kalian berikan sehingga membuat hati ini tenang dan bersemangat dalam proses meraih kesuksesan
8. Para teman seperjuangan di jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2014 khusus nya kelas B, semoga silaturahmi ini terjaga.
9. Almamaterku tercinta UIN raden intan lampung.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, dan tugas akhir skripsi ini menjadi informasi dan sumbangan secara teoritis yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak atau pihak lain yang membutuhkan.

Bandar lampung 7 februari 2019
Penulis,

Ruli Soraya
1411080258

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	7
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Bimbingan Kelompok	9
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	9
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	12
3. Manfaat Bimbingan Kelompok.....	12
4. Materi Layanan Bimbingan Kelompok.....	13
5. Jenis-Jenis Kelompok Dalam Layanan Bimbingan Kelompok.....	15

6. Teknik-Teknik Layanan Bimbingan Kelompok	17
7. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	18
B. Teknik Self-Management.....	19
1. Pengertian Teknik Self-Management.....	19
2. Tujuan Teknik Self-Management	21
3. Aspek-Aspek teknik Self-Management	21
4. Manfaat Teknik Self-Management	22
5. Tahapan Teknik Self-Management.....	22
6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Self-Management	27
C. Disiplin Belajar	29
1. Pengertian Disiplin Belajar	29
2. Dasar Disiplin Belajar.....	31
3. Tujuan Disiplin Belajar.....	32
4. Kriteria Peserta Didik Disiplin Belajar.....	33
5. Indikator Disiplin Belajar.....	35
D. Penelitian yang Relevan.....	37
E. Kerangka Berfikir.....	38
F. Hipotesis.....	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	40
B. Desain Penelitian.....	40
C. Variable Penelitian.....	41
D. Definisi Operasional.....	42
E. Populasi dan Sampel Penelitian	42
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Wawancara.....	44
2. Observasi.....	44
3. Dokumentasi	44

4. Angket (kuesioner)	45
5. Instrumen Penelitian.....	47
G. Uji Coba Instrumen Penelitian	48
1. Uji Validasi Instrumen	48
2. Uji Realibilitas Instrumen	49
H. Langkah-Langkah Penelitian	50
I. Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi lokasi waktu dan subjek penelitian	54
B. Pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik <i>self management</i> terhadap disiplin belajar peserta didik.....	54
C. Uji hipotesis wilcoxon	67

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	74
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1.1 : Data Permasalahan Peserta Didik Kelas VII di SMPN 3 Bandar Lampung	3
3.1 : Definisi Oprasional.....	42
3.2 : Sampel Penelitian	43
3.3 : Skor Alternatif Jawaban	45
3.4 : Kriteria Disiplin Belajar	47
3.5 : Kisi-Kisi Angket Disiplin Belajar	47
4.1 :Jadwal pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	55
4.2 : Hasil Pretest Disiplin Belajar Peserta Didik.....	55
4.3 : Hasil Posttest Disiplin Belajar.....	65
4.4 : Hasil Pretest dan Posttest.....	67
4.5 : HasilHasil Uji Wilcoxon	67
4.6 : Perbandingan Nilai Rata-Rata Pretest Dan Posttest	70



DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 <i>Kerangka Berpikir</i>	38
2. Gambar 3.1 <i>Desain Penelitian pre eksperimental</i>	41
3. Gambar 3. <i>Pretest – Posttest One group Design</i>	41



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Karena pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting dan wajib untuk diberikan kepada setiap insan. Terdapat beberapa komponen kegiatan pendidikan. Salah satu komponennya adalah peserta didik yang tak kalah penting karena menjadi input, proses, dan output.¹

Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Peserta didik mempunyai sebutan yang berbeda-beda. Pada taman kanak-kanak disebut dengan anak didik, pada jenjang pendidikan dasar dan menengah disebut dengan peserta didik, sedangkan pada jenjang perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa.

Disamping sebutan tersebut masih ada sebutan lain bagi peserta didik, yaitu: murid, pembelajar, santri, dan sebagainya. Dalam penelitian ini peserta didik yang

¹ Abdul Kadir, Dkk. *Dasar-Dasar Pendidikan*. (Jakarta: Prenada Media Grup.2012),h.13

dimaksud adalah peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).²Dalam tahap perkembangan, peserta didik SMP merupakan remaja awal yang usianya 12-15 tahun cara berfikirnya belum mencapai kematangan.

Pada remaja awal terdapat gejala-gejala “*negative phase*” seperti tidak tenang, berkurangnya kemauan untuk bekerja atau belajar, pesimistik dan sebagainya.³Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat ketrampilan, kecakapan, dan pengetahuan yang baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajarnya. Namun dalam upaya meraih prestasi yang memuaskan dibutuhkan proses belajar.

Belajar merupakan tugas utama seorang peserta didik, namun tidak semua peserta didik memiliki pengelolaan belajar yang baik sehingga peserta didik harus meningkatkan disiplin belajar. Disiplin belajar ditunjukkan oleh adanya semangat tertentu untuk mencapai hasil belajar yang optimal dan dapat bersifat psikologis, sosiologis, dan fisiologis dalam keseluruhan proses belajar mengajar, seperti pengaturan waktu belajar, pemilihan metode belajar yang sesuai, ketidaksiapan dalam menerima pembelajaran yang tentunya hal-hal tersebut harus segera diatasi sehingga nanti kedepannya dapat membuat generasi muda kedepannya menjadi berkualitas dan sukses terutama dalam bidang karir.

²Departemen Pendidikan Nasional. Undang-Undang Nomer 20 Tahun 2003, Tentang Pendidikan Nasional. (Jakarta: Depdiknes, (2003), h. 105

³Monks, FJ, Dkk. Psikologi Perkembangan. (Jogjakarta: Universitas Gajahmada, 2002), h.56

Dari hasil observasi sewaktu penulis melakukan PPL di SMP Negeri 3 Bandar Lampung pada tanggal 18 november 2017 mendapatkan data dari guru BK diketahui bahwa kelasVII di SMP N 3 Bandar Lampung tercatat sebagai kelas yang peserta didiknya kurang dalam disiplin belajar. Kurangnya disiplin belajar yang dialami oleh peserta didik bermacam-macam variasi, diantaranya adalah sulit mengatur waktu belajar, sulit memulai kegiatan belajar, kebingungan dalam menentukan belajar yang harus dimulai terlebih dahulu.

Adapun fenomena yang terjadi saat ini banyak peserta didik yang tidak bisa disiplin dalam belajar, begitupun pra penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Bandar Lampung yang berkaitan dengan disiplin belajar, berdasarkan indikator disiplin belajar yang dijelaskan oleh Moenir bahwa ada 2 indikator yang terdapat: (1). Disiplin Waktu; a. Tepat waktu dalam belajar; b. Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran; c. Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan. (2). Disiplin Perbuatan; a. Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku; b. Tidak malas belajar; c. Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya; d. Tidak suka berbohong; e. mencontek, tidak ribut dan tidak mengganggu orang lain. Adapun gambaran data awal disiplin belajar pada peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung, hal ini dapat dilihat dari tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1.1
Data Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII Di SMP N 3 Bandar Lampung

No	Inisial Peserta Didik	Indikator Disiplin Belajar Peserta Didik								Kategori
		Disiplin Waktu				Disiplin Perbuatan				
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1	AB			√		√				Sedang
2	BA	√		√	√		√		√	Rendah
3	BM		√							Rendah
4	JO				√	√				Tinggi
5	LI					√				Sedang
6	RA	√	√		√		√	√		Tinggi
7	TA							√	√	Rendah
8	UM							√		Sedang
9	WI		√	√	√		√		√	Rendah
10	YOL								√	Rendah

Sumber : Dokumentasi Guru BK SMP N Bandar Lampung⁴

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa masih banyak peserta didik yang kurang dalam disiplin belajar. Pada indikator (1) Tepat waktu dalam belajar terdapat 2 peserta didik yang belum bisa mengatur waktu dalam belajar; (2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran terdapat 3 peserta didik yang membolos saat jam pelajaran; (3) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan terdapat 3 peserta didik belum dapat menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan; (4) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku terdapat 4 peserta didik yang belum patuh pada peraturan yang berlaku; (5) Tidak malas belajar terdapat 3 peserta didik yang tidak malas belajar; (6) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya terdapat 3 peserta didik yang tidak menyuruh temannya untuk kepentingannya sendiri; (7) Tidak suka berbohong terdapat 3 peserta didik yang tidak suka berbohong; (8) Tidak mencontek, tidak ribut dan tidak mengganggu orang lain terdapat 4 peserta didik yang tidak mencontek dll.

⁴Dokumentasi di SMP N 3 Bandar Lampung

Jika permasalahan tersebut tidak segera ditangani, maka dikhawatirkan akan mengganggu kinerja akademik peserta didik serta menimbulkan kebiasaan belajar yang buruk di kalangan peserta didik seperti adanya peserta didik yang kurang percaya diri dan melakukan kegiatan menyontek.

Dengan demikian perlu bantuan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalahnya, misalnya melalui bimbingan kelompok. Bimbingan dapat memberikan bantuan atau arahan kepada peserta didik sesuai dengan ajaran agamadan norma yang berlaku dimasyarakat untuk mencegah dari masalah-masalahyang muncul dalam dirinya.

Melalui bimbingan kelompok guru BK dapat memberikan petunjuk atau arahan kepada peserta didik untuk memahami potensi dalam dirinya dan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya sesuai dengan ajaran agama dan norma yang berlaku dimasyarakat. Peran Bimbingan dan Konseling disekolah sangat diperlukan untuk membantu peserta didik. Kerjasama dari seluruh pihak akan sangat membantu, terutama pendidik BK sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi pribadi dan membantu setiap permasalahan peserta didik. Dalam hubungan dengan BK disekolah SMP N 3 Bandar Lampung yang merupakan bagian dari lembaga pendidikan, memberikan bimbingan kelompok disekolah secara terpadu dan tidak terpisahkan dari keseluruhan kegiatan pendidikan dan mencakup seluruh tujuan dan fungsi BK termasuk bimbingan kelompok sebagai bagian dari BK.

Pihak pendidik BK di SMP N 3 Bandar Lampung sendiri telah menerapkan bimbingan kelompok. bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah mereka. Dalam hal ini masalah yang akan diselesaikan melalui bimbingan kelompok adalah kurangnya disiplin belajar pada peserta didik. Pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh pendidik BK SMPN 3 Bandar Lampung ditujukan untuk semua kelas, yaitu kelas VII, VIII, dan IX. Dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa keunggulan dibandingkan bimbingan lainnya. Keunggulan yang diberikan oleh bimbingan kelompok bukan hanya menyangkut aspek efisien dalam hal waktu dan tenaga saja tetapi dalam bimbingan kelompok interaksi antar anggota merupakan suatu yang khas yang tidak mungkin terjadi dalam bimbingan individu.⁵

Bimbingan Kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya.⁶ Melalui bimbingan kelompok, peserta didik akan memperoleh umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman peserta didik lain ketika mengatasi masalahnya.

Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui pengaruh dari pemberian bimbingan kelompok dalam upaya meminimalisir kurangnya disiplin belajar peserta

⁵Prayitno. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. (Padang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri, 2004), h. 307

⁶Rusmana, Nandang. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Disekolah (Metode, Teknik Dan Aplikasi)*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), h. 29

didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung. Hasil studi menunjukkan bahwa murid-murid yang menerima bimbingan kelompok menunjukkan peningkatan perilaku dalam kelas secara signifikan.⁷

Dengan pemberian bimbingan kelompok diharapkan peserta didik akan memiliki kemauan untuk semakin disiplin dalam belajar. Selain itu, bimbingan kelompok bisa memberikan klien peluang untuk mendapatkan pemahaman mendalam atas perasaan dan perilakunya sendiri.⁸

Berdasarkan uraian di atas tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, Adapun identifikasi masalah yang ada di SMP N 3 Bandar Lampung, adalah:

1. Terlihat peserta didik sulit mengatur waktu belajar,
2. Terlihat peserta didik sulit memulai kegiatan belajar,
3. Terindikasi peserta sering terlambat masuk sekolah,
4. Terlihat peserta sering membolos/keluar kelas.

⁷Aminah Siti Mungin, Dkk. Dalam Jurnal Volume 3 No 1 Yang Berjudul "Pengembangan Model Program Bimbingan Dan Konseling Berbasis Karakter Disekolah Dasar", h. 101

⁸Ang, Robert. *Buku Pintar Pasar Modal Indonesia 7 Th. Edition*. (Jakarta: Media Soft Indonesia, 2010), h. 285

C. Batasan Masalah

Karena keterbatasan penulis, dalam penelitian ini penulis membatasi masalah hanya mencakup ruang lingkup pengaruh bimbingan kelompok menggunakan *self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik kelas VII SMP N 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka penulis merumuskan permasalahan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut :Apakah ada pengaruh bimbingan kelompok menggunakan *teknik self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik kelas VII SMP N 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019?

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan masalah yang diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin peserta didik kelas VII SMP N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai upaya untuk memperkaya khazanah keilmuan di bidang pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik.
- b. Sebagai bahan acuan dan pijakan bagi penulis-penulis berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah :

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan sekolah dalam menerapkan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik.

b. Bagi Pendidik :

Hasil penulisan ini sebagai bahan masukan pendidik BK dalam meningkatkan bimbingan kelompok bagi para peserta didik untuk menyelesaikan permasalahan disiplin belajar yang sedang dialami peserta didik.

c. Bagi Peserta Didik :

Diharapkan peserta didik dapat lebih terbuka dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, terutama dalam masalah disiplin belajar, karenawalaupun mereka dalam masalah yang sama yaitu mempunyai masalah disiplin belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi punakan berbeda ada yang secara eksteren dan interen.

d. Bagi Penulis:

Sebagai ilmu pengetahuan tambahan dan sebagai pengalaman sehingga menambah wawasan yang luas.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan dapat diartikan secara umum sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Namun untuk sampai kepada pengertian yang sebenarnya kita harus ingat bahwa tidak setiap bantuan atau tuntunan dapat diartikan sebagai *guidence* (bimbingan).⁹

Untuk dapat memperoleh pengertian yang lebih jelas berikut ini beberapa definisi menurut para ahli. Rochman Natawidjaja, bimbingan adalah sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Memecahkan masalah yang dihadapainya, agar tercapai kemampuan untuk dapat memahami dirinya (*self understanding*), kemampuan untuk

⁹ Djumhur dan M. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: C.V. Ilmu,2004), h.25

menerima dirinya (*self acceptance*), kemampuan untuk mengarahkan dirinya (*self direction*) dan kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*), sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam mencapai penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat.¹⁰

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok. Mereka memperoleh berbagai bahan dari guru pembimbing yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, dan juga dapat digunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan. Dalam layanan tersebut, para peserta didik dapat diajak untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.¹¹

Adapun definisi dari bimbingan kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Gadza mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok peserta didik untuk

¹⁰*ibid*, h.28

¹¹*ibid*, h.123.

membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gadza juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian jelas bahwa kegiatan dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.¹²

Sedangkan menurut Winkel bimbingan kelompok mengupayakan perubahan dalam sikap dan perilaku secara tidak langsung, melalui penyajian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri. Dengan adanya kegiatan bimbingan kelompok, diharapkan akan terjadi suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok, sehingga akan terjadi suatu perubahan dalam sikap dan tingkah lakunya secara tidak langsung.¹³

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada sejumlah individu dengan menggunakan prosedur kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok yang dilakukan oleh seorang pembimbing dalam rangka membahas topik-topik tertentu atau memberikan informasi dan memecahkan suatu masalah tertentu yang berguna dan bermanfaat bagi anggota kelompok sehingga akan terjadi suatu perubahan sikap dan perilaku pada anggota kelompok.

¹² DewaKetut S, Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling, (Jakarta. Rineka Cipta. 2002), h.48

¹³ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta. Media Abadi. 2006), h.563

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan ini bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi. Secara lebih khusus bertujuan mendorong pengembangan pikiran, perasaan, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, artinya meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para peserta didik. Layanan ini lebih bersifat preferatif¹⁴

Selain itu layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber atau guru pembimbing yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat. Bahan yang dimaksudkan itu juga dapat di pergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.

3. Manfaat Pentingnya Bimbingan Kelompok

Manfaat dan pentingnya bimbingan kelompok perlu mendapat penekanan yang sungguh-sungguh. Melalui bimbingan kelompok para peserta didik :

- a. Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Pendapat mereka boleh jadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada yang negatif. Semua pendapat itu, melalui dinamika kelompok dan peran pendidik pembimbing diluruskan bagi pendapat-pendapat yang salah/ negatif, di

¹⁴*ibid*,h. 123

sinkronisasikan dan di mantapkan sehingga para peserta didik memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.

b. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan di dalam kelompok. Sikap positif dimaksudkan menolak hal-hal yang negatif dan menyokong hal-hal yang positif. Sikap positif ini lebih jauh diharapkan dapat mendorong peserta didik untuk :

- 1) Menyusun program-program dan kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
- 2) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula.

4. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok materi yang dapat dibahas adalah berbagai hal yang amat beragam dan berguna bagi peserta didik (dalam segenap bidang bimbingan), materi tersebut meliputi :

- a. Pemahaman dan pementapan kehidupan keberagaman dan hidup sehat
- b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya
- c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendalian/ pemecahannya
- d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif

- e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya
- f. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penanggulangannya
- g. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif
- h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier serta perencanaan masa depan
- i. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan/ program studi dan pendidikan lanjutan

Menurut Dewa Ketut Sukardi materi layanan bimbingan kelompok, meliputi¹⁵ :

- a. Pengenalan sikap dan kebiasaan, bakat dan minat serta cita-cita dan penyalurannya.
- b. Pengenalan kelemahan diri dan penanggulangannya, kekuatan diri dan pengembangannya.
- c. Pengembangan kemampuan berkomunikasi, menerima/ menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah maupun masyarakat.
- d. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar yang baik di sekolah dan rumah sesuai dengan kemampuan pribadi peserta didik.

¹⁵ Dewa ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling disekolah*, (Jakarta. Rineka Cipta. 2008), h.67

- e. Pengembangan teknik-teknik penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian sesuai dengan kondisi fisik, sosial dan budaya.
- f. Orientasi dan informasi perguruan tinggi sesuai dengan karier yang hendak dikembangkan.
- g. Pengambilan keputusan dan perencanaan masa depan

5. Jenis-jenis Kelompok dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Layanan bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan layanan bimbingan. Agar dinamika kelompok yang berlangsung didalam kelompok dapat secara efektif bermanfaat bagi pembinaan para anggota kelompok, maka jumlah anggota sebuah kelompok tidak boleh terlalu besar, sekitar 10-15 orang. Bimbingan kelompok dapat juga dilaksanakan dalam tigakelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang)¹⁶

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling melalui pendekatan kelompok, ada dua jenis kelompok yang bisa dikembangkan, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas. Kelompok bebas adalah kelompok yang anggotanya melakukan kegiatan kelompok tanpa penugasan tertentu, dan kehidupan kelompok itu memang tidak disiapkan secara khusus sebelumnya. Perkembangan

¹⁶ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung. PT Refika Aditama. 2006), h.23

yang akan timbul dalam kelompok nantinya akan menjadi isi dan mewarnai kehidupan kelompok itu lebih lanjut. Kelompok bebas memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menentukan arah dan isi kehidupan kelompok itu.

Sedangkan kelompok tugas adalah kelompok yang isi kegiatan kelompoknya ditetapkan terlebih dahulu. Sesuai dengan namanya, “kelompok tugas” pada dasarnya diberi tugas untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, baik pekerjaan itu ditugaskan oleh pihak diluar kelompok maupun tumbuh didalam kelompok itu sendiri sebagai hasil dari kegiatan-kegiatan kelompok sebelumnya.¹⁷ Dalam hal ini tampak bahwa kelompok bebas dapat mengubah dirinya menjadi kelompok tugas, yaitu apabila kelompok itu mengikatkan diri untuk suatu tugas yang ingin diselesaikan. Dalam kelompok tugas, perhatian diarahkan kepada satu titik pusat, yaitu menyelesaikan tugas.¹⁸

Bisa disimpulkan bahwa apabila materi itu bersifat penugasan, maka kelompok itu adalah kelompok tugas, sedangkan apabila materi itu merupakan hasil pengemukaan secara bebas para anggota kelompok, maka kelompok itu adalah kelompok bebas. Untuk terselenggaranya layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok peserta didik. Menurut Dewa Ketut Sukardi dalam bukunya pengantar pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Ada dua jenis kelompok, yaitu:

¹⁷ Ibid, h.35

¹⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta. Gahlia Indonesia, h.24

- a. Kelompok Tetap (yang anggotanya tetap pada jangka waktu tertentu, misalnya satu bulan atau satu semester). Kelompok tetap melakukan kegiatannya dalam rangka layanan bimbingan kelompok secara berkala, sesuai dengan jadwal yang sudah diatur oleh guru pembimbing.
- b. Kelompok tidak tetap atau insidental Kelompok tidak tetap terbentuk secara insidental dan melakukan kegiatannya atas dasar kesempatan yang ditawarkan oleh guru pembimbing ataupun atas dasar permintaan anggota kelompok sendiri yang menginginkan untuk membahas permasalahan tertentu melalui dinamika kelompok.¹⁹

Untuk kelompok-kelompok tetap guru pembimbing menyusun jadwal kegiatan kelompok secara teratur, misalnya setiap kelompok melaksanakan kegiatan sekali dalam dua minggu dengan topik bahasan yang bervariasi.

6. Teknik-teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Teknik-teknik ini berguna dalam pengembangan sikap anggota kelompok yang semula tumbuh secara lamban, meliputi teknik:

- a. Teknik pertanyaan dan Jawaban

Teknik ini ialah para anggota kelompok menulis jawaban atas suatu pertanyaan pada selembar kertas yang disediakan oleh pemimpin kelompok. Misalnya pertanyaan: siapa saya?, bagaimana suasana hari ini?, apa yang perlu saya lakukan sekarang?, cara ini merupakan awal dari usaha anggota untuk mengungkapkan diri sendiri. Jika diperlukan jawaban ini tanpa disertai

¹⁹ Dewa Ketur Sukardi, Op.Cit, h. 78

nama si penjawab. Jawaban-jawaban ini selanjutnya dapat digunakan untuk mengukur keseluruhan suasana dan tanggapan kelompok atas suatu permasalahan yang dilontarkan.²⁰

b. Teknik Perasaan dan Tanggapan

Teknik ini mempersilahkan atau meminta masing-masing anggota kelompok mengemukakan perasaan dan tanggapannya atas suatu masalah atau suasana yang mereka rasakan pada saat pertemuan itu berlangsung. Teknik ini merangsang para anggotanya untuk mengenali perasaannya sendiri yang mungkin justru perlu menjadi pokok bahasan utama dalam kelompok itu.

c. Teknik Permainan Kelompok Berbagai permainan kelompok, seperti rangkai nama, kebun binatang, tiga dot dapat dipergunakan.

- 1) Dilakukan oleh seluruh anggota kelompok (termasuk pemimpin kelompok)
- 2) Bersifat gembira dan lucu
- 3) Tidak melelahkan
- 4) Sederhana.²¹

7. Tahap-tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya.²²

²⁰ Wibowo. ME, *Konseling Kelompok Perkembangan* (Semarang. UPT UNNES Press) , h.30

²¹ *Ibid*, h. 35

a. Langkah Awal

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

b. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan bimbingan kelompok meliputi penetapan :

- 1) Materi layanan
- 2) Tujuan yang ingin dicapai
- 3) Sasaran kegiatan
- 4) Bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok
- 5) Rencana penilaian dan
- 6) Waktudan tempat

B. Teknik *Self-Management*

1. Pengertian Teknik *Self-Management*

Gantina menjelaskan tentang *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.²³ Sedangkan menurut Cooper, Heron, dan

²² Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), h.18

²³ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Op. Cit*, h. 180.

Heward *self-management* adalah teknik pengendalian diri atau pengaturan diri yang dikategorikan dalam dua hal perilaku yaitu pertama perilaku sasaran yang ingin diubah individu dan kedua perilaku pengaturan diri yang digunakan untuk mengontrol perilaku sasaran.²⁴

Soekadji mengemukakan *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.²⁵ Kemudian Stewart dan Lewis mengemukakan bahwa *self-management* kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit.²⁶ Upaya dalam mengarahkan perilaku tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku individu harus diusahakan melalui suatu proses belajar.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada didirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu dapat

²⁴Brett Furlonger et al., "Using a Single-Case Experimental Design to Evaluate a Cognitive-Behavioural Self-Management Counselling Intervention Intervention," *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2017, h. 3.

²⁵Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Op.Cit*, h. 150.

²⁶Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2014), h. 150.

mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*.²⁷

2. Tujuan *Self-Management*

Tujuan dari *self-management* yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self-management* berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.²⁸

3. Aspek-aspek *Self-Management*

Dalam *self-management* mempunyai beberapa aspek yaitu : 1) Konseli dilatih pengarahan diri dalam interview; 2) konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas perkembangan; 3) konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan/pekerjaan rumah; 4) menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah.²⁹

²⁷ Ibid, h.153

²⁸ Annisa, “*Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*” (Skripsi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), h. 25.

²⁹ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Op.Cit.* h. 149.

4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam penerapan teknik manajemen diri tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :³⁰

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”
- b. Mengubah lingkungan Social sehingga lingkungan social ikut mengontrol tingkah laku peserta didik
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.³¹

5. Tahap-Tahapan Teknik *Self-Management*

Menurut Komalasari, menyebutkan bahwa *self-management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah:

³⁰ Ibid, h.180

³¹ Ibid, h. 181.

a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.³²

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi Pengaruh dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.³³

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.³⁴

³² Ibid, h.179

³³ Ibid, h.180

³⁴ Ibid, h. 182

Gunarsa menyatakan bahwa tahapan *self-management* meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).³⁵

a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.³⁶

b. *Reinforcement* yang positif (*self reward*)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan ganjaran yang di administrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.³⁷

³⁵Gunarsa, D Singgih, *Op.Cit.* h. 225.

³⁶ Ibid, h.224

³⁷ Ibid,h.225

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

ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu : 1) peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya; 2) peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya; 3) peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self-management* yang dilakukannya; 4) peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self-management* yang dilakukannya; 5) pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri; 6) peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*.³⁸

d. Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atau respon tertentu.³⁹

Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim, terdapat empat strategi *self-management*, yaitu: (a) *self-monitoring*; (b) *self-contracting*; (c) *stimulus-control*; (d) *self-reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan dibawah ini yaitu:⁴⁰

a. *Self-Monitoring*

Menurut Cormier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi

³⁸ Ibid,h.226

³⁹Ibid, h. 227

⁴⁰Mochamad Nursalim, Op.Cit, h. 153

lingkungan. Monitor diri di gunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.⁴¹

b. *Self-contacting*

Self-contacting adalah Kontrak atau perjanjian konseli dengan diri sendiri membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku.

c. *Stimulus-control*

Stimulus-control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk sekuat respon tertentu.⁴²

d. *Self-Reward*

Self reward digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Sef reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan penguah seketika; (2) memilih penguah yang tepat; (3) memilih kualitas penguah; (4) mengatur kondisi situasional; (5) menentukan kuantitas penguah; dan (6) mengatur jadwal penguah.⁴³

⁴¹Ibid, h. 154

⁴²Ibid, h. 156.

⁴³Ibid, h. 157.

Menurut Miltenberger *self-management* biasanya diimplementasikan dalam urutan langkah yaitu: (1) buat komitmen untuk mengubah perilaku tertentu; (2) mendefinisikan perilaku sasaran; (3) menetapkan tujuan untuk hasil dari program manajemen diri; (4) menerapkan rencana pemantauan diri; (5) mempertimbangkan anteseden dan konsekuensi dari perilaku target; (6) pilih dan menerapkan strategi manajemen diri; (7) mengevaluasi perubahan dalam perilaku target; (8) evaluasi ulang strategi manajemen diri jika perilaku target tidak berubah di arah yang diinginkan; dan (9) menerapkan strategi pemeliharaan.⁴⁴

6. Kelebihan dan Kelemahan Teknik *Self-management*

a. Kelebihan Teknik *Self-Management*

- 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
- 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
- 4) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.⁴⁵

b. Kekurangan Teknik *Self-Management*

- 1) dalam bahasa inggris “Disciple Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
- 2) Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
- 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks

⁴⁴Brett Furlonger et al, *Op.Cit.* h. 3

⁴⁵Komala sari, G. Et al. Teori dan teknik konseling jakarta: indeks, h. 15

- 4) Individu bersifat independen
- 5) Konselor memaksakan program pada konseli
- 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.⁴⁶

c. Langkah-Langkah *Self-Management*

Menurut Gantina, *self-management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1) Tahap Monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat tingkah lakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2) Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat dengan konseli. Perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

⁴⁶Ibid, h. 14

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur pada dirinya sendiri memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karna membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.⁴⁷

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 bahasa inggris "*Diciple*" 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 pemimpin.⁴⁸

Kedisiplinan belajar merupakan gabungan dari dua kata yaitu: kedisiplinan dan belajar. Kedisiplinan berasal dari kata dasar disiplin yang mendapat awalan ke- dan akhiran -an. Dalam kamus Bahasa Indonesia, disiplin

⁴⁷ Santrock, w john. Perkembangan remaja(jakarta:erlangga 2003), h. 39

⁴⁸Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. dr. Med Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999), h. 82

mempunyai arti ketaatan dan kepatuhan kepada aturan,tata tertib dan sebagainya.⁴⁹

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 dari luar.⁵⁰
- b. 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.⁵¹
- c. Charles Schaefer Disiplin secara luas yaitu disiplin dalam mendidik, menuntun dan mengarahkan anak dalam hidupnya dan dalam masa pertumbuhan serta perkembangannya.⁵²

Dari definisi itu sebenarnya kita bisa menarik kesimpulan beberapa aspek yang merupakan inti dari disiplin, seperti: Sikap mental (*State of Mind*) yang 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.⁵³

⁴⁹Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997), h. 664

⁵⁰Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran* ,(Jakarta: Rineka Cipta, 1993), h.114

⁵¹Wardiman Djojonegoro (B.D Soemarno), *Pelaksanaan Pedoman Disiplin Nasional dan Tata Tertib sekolah* ,(Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 1998), h.20

⁵²Charles Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak*, (Semarang: Dahara Press, 1994), h.11

⁵³ Soebagio Atmodiwirio, *Manajemen Pendidikan Indonesia*, (Jakarta: PT.Ardadizya Jaya,2000), h. 235

2. 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. Dalam surat an-nisa' ayat 59 juga disebutkan tentang taat, patuh dan disiplin.

وَهُشَىٰ فِي تَنَزُّعَاتِهِمْ إِنَّ مِنْكُمْ أُمَّرًا أُولَىٰ الرَّسُولِ وَأَطِيعُوا اللَّهَ أَطِيعُوا الَّذِينَ يَتَأْتِيهَا
 تَأْوِيلًا وَأَحْسَنُ خَيْرٌ ذَٰلِكَ إِلَّا خِرًا وَالْيَوْمِ بِاللَّهِ تُوْمِنُونَ كُنْتُمْ إِنْ وَالرَّسُولِ اللَّهُ إِلَىٰ فَرْدٍ

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. kemudian jika kamu berlainan Pendapat tentang sesuatu, Maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (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).*⁵⁴

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.

⁵⁴ Al-Quran dan terjemah, (bandung,CV Diponegoro,2005)

3. 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.⁵⁵

- 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.⁵⁶

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kedisiplinan belajar adalah untuk membuat peserta 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

⁵⁵ Charles, S. Op.Cit, h. 93

⁵⁶ Charles Schaefer, Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak, (Jakarta: Mitra Utama, 1994), h.3

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

4. 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. Laporkan kepada guru piket apabila guru tidak hadir. Guru piket akan mencarikan 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.⁵⁷

5. 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 dalam penelitian mengenai disiplin sekolah bahwa "indikator yang menunjukkan perubahan hasil belajar peserta didik sebagai kontribusi mengikuti dan mentaati peraturan sekolah adalah meliputi: dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang

⁵⁷ Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), h. 97

baik saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar di kelas.⁵⁸ Untuk mengukur tingkat disiplin belajar peserta didik diperlukan indikator-indikator mengenai disiplin belajar seperti yang diungkapkan Moenir indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar peserta didik 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.⁵⁹

⁵⁸ Tu'u, Tulus. Peran Disiplin Pada Prilaku dan Prestasi Siswa.(jakarta: Grasindo. 2004), h.

⁵⁹ Moenir. Masalah-Masalah dalam Belajar. (Yogyakarta:Pustaka pelajar 2010), h. 96

D. Penelitian Relevan

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 subjek penelitian 18 peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan *teknik self-management*.⁶⁰
2. Kemudian penelitian selanjutnya dilakukan oleh puspita permata sari dengan judul penelitian "penerapan teknik *self-management* untuk mengatasi rendahnya disiplin belajar siswa kelas XI di SMK taman siswa kodus pada tahun 2004" dengan subyek penelitian sebanyak 3 peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang rendah persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah dengan adanya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.⁶¹
3. Hasil penelitian yang berjudul efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mungurangi keterlambatan masuk sekolah pada peserta didik kelas IX SMA 1 Gobog. Hasil penelitian

⁶⁰ Isnaini F."Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Dapat Diakses Di Eprints.Ums.Ac.Id315351335%282%29_Naskah_Publikasi 2004

⁶¹ Permata Sari."Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Mrngatasi Rendahnya Disiplin Belajar Siswa Kelas XI MM SMK Taman Siswa Kudus Pada Tahun 2014"Dapat Diakses Di.Jurnals.Ums.Ac.Index.Phphumanioraartcledownload18421293 2014

menunjukkan bahwa pada pra siklus rata-rata adalah 41 menurun pada siklus I menjadi 28,63 dengan kategori cukup, dan pada siklus II menjadi 13,13 atau sangat rendah dengan kategori sangat baik. Ada penurunan pada siklus I ke siklus II yaitu sebesar 15,5 atau secara keseluruhan 27,88. Sehingga hipotesis tindakan dapat diterima, karena ada peningkatan dari indikator keberhasilan.⁶²

E. Kerangka Berfikir

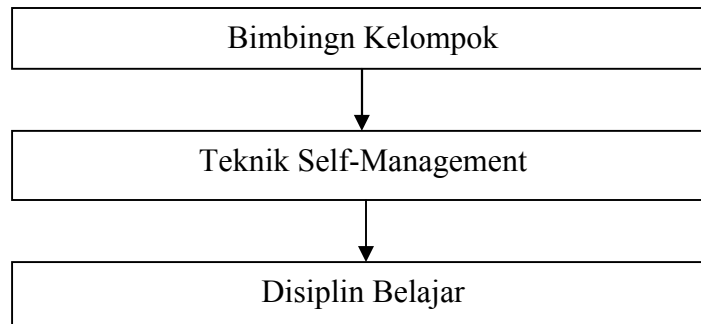
Kerangka berfikir merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Menurut Sugiono, kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang dideskripsikan.⁶³

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah bahwa *self-management* terhadap peserta didik yang memiliki disiplin belajar. Setelah peserta didik memiliki kesadaran diri akan pentingnya terhadap disiplin belajar dan diharapkan dengan adanya bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat memberikan pengaruh terhadap disiplin belajar peserta didik.

⁶² Nurjana Alamri, Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan *Teknik Self-Management* Untuk Mengurangi Keterlambatan Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling GUSJIGANG* Vol. 1. No. 1. 2015

⁶³ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)(Bandung: Alfabeta, 2012), h. 60

Berikut ini merupakan bagan kerangka berfikir:



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah bahwa bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik di SMPN 3 Bandar Lampung.

Berdasarkan hipotesis penelitian diatas, penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

Ha : Terdapat pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik di SMPN 3 Bandar Lampung.

Ho : Tidak terdapat pengaruh bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* terhadap disiplin belajar peserta didik di SMPN 3 Bandar Lampung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

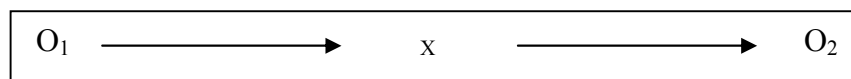
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen. Penelitian pre eksperimen merupakan sebagai bagian dari metode penelitian kuantitatif, disebut penelitian kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.⁶⁴

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan one-group pretest-posttest design, yaitu dengan adanya satu kelompok yang diberi perlakuan dan dibandingkan keadaannya dengan sebelum diberi perlakuan. Seperti yang dijelaskan oleh Prof Sugiono, pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan.

Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Bagan desain kelompok tunggal pretest-posttes dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 3.1 : Desain penelitian *pre eksperimental one group pretest posttest design*

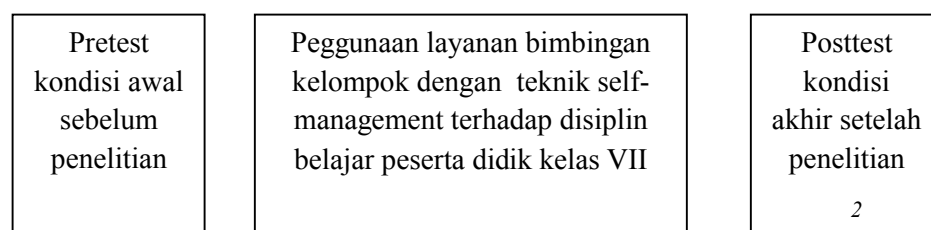


⁶⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Jakarta: Alfabeta, 2014), h.7.

Keterangan:

- : Kelas eksperimen sebelum diberikan perlakuan
- X : Perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-anagement*
- 2 : Kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*

Adapun gambaran penelitian yang dilaksanakan



Gambar 3.2
Pretest-posttest one group design

C. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁵ Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas independen (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau penyebab.⁶⁶ Pada penelitian ini sebagai variabel bebas adalah bimbingan kelompok teknik *self-management*.
2. Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat.⁶⁷ Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah disiplin belajar.

⁶⁵*Ibid*, h. 38.

⁶⁶*Ibid*, h. 39.

⁶⁷*Ibid*.

Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* diberi simbol (X), sementara disiplin belajar diberi simbol (Y).

D. Definisi Operasional Variabel

Tabel 3.1
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel (X): Teknik <i>self management</i>	Suatu kemampuan yang berkenaan dengan diri sendiri dan keterampilan individu mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri dengan stimulus dan respon baik internal maupun eksternal.	-	-	-
Variabel (Y) disiplin belajar	Pengetahuan tentang sistem aturan, perilaku, norma, kriteria, dan standar; Perilaku yang menunjukkan kesungguhan, pengertian dan kesadaran untuk mentaati segala apa yang ada dalam aturan	-	a. tinggi b. sedang c. rendah	Interval

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁸ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pada penelitian ini adalah seluruh kelas VII di SMP Negeri 3 Bandar Lampung yang berjumlah 302 peserta didik.

⁶⁸*Ibid*, h. 80.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁶⁹Sampel yang akan diteliti oleh penulis yaitu 10 peserta didik yang dibagi dalam satu kelompok sebagai berikut:

Tabel 3.2
Sampel penelitian kelas eskperimen

No	Nama	Jenis Kelamin
1	AB	L
2	BA	L
3	BM	P
4	JO	L
5	LI	L
6	RA	L
7	TA	L
8	UM	L
9	WI	L
10	YO	L

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Sampling Purposive* dimana Pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

F. Teknik Pengumpulan data

1. Wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.

⁶⁹*Ibid*, h. 81.

Metode yang digunakan penulis yaitu wawancara tidak terstruktur.⁷⁰ Dalam hal ini yang penulis wawancarai yaitu guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 3 Bandar Lampung untuk memperoleh informasi mengenai peserta didik kelas VII yang memiliki kurangnya disiplin belajar.

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi ialah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan mengenai data pribadi responden.⁷¹ Dalam hal ini penulis bermaksud mencari data disiplin belajar peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung. Dalam melaksanakan metode dokumentasi, penulis menyediakan benda-benda tertulis seperti buku-buku, dokumentasi, peraturan, dan sebagainya.

3. Observasi

Observasi berasal dari bahasa latin yang berarti “melihat” dan “memperhatikan”. Observasi ini diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antara aspek tersebut. Teknik observasi yang peneliti gunakan adalah observasi tidak terstruktur.⁷² Dalam hal ini penulis mengobservasi peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung yang kurangnya disiplin belajar saat sebelum diberikan *self-management* maupun setelah diberikan *self-management*.

⁷⁰Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 123.

⁷¹Abdurrahman Fatoni, *Metodelogi Penelitian dan Tekhnik Penyusunan Skripsi* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 112.

⁷²Khairani Makmun, *Psikologi Umum* (Yogyakarta: Aswaja, 2013), h. 16.

4. Angket (Kuesioner)

Kuesioner atau angket merupakan alat pengumpulan data yang berisikan pertanyaan atau pernyataan mengenai suatu masalah yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Tipe kuesioner dapat berupa pertanyaan/pernyataan tertutup atau terbuka, dan bentuknya dapat menggunakan kalimat positif atau negatif.⁷³

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan maupun pernyataan dalam angket penulis menggunakan bentuk jawaban skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁷⁴ Kuisoner ini disebar kepada peserta didik kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung yang kurangnya memiliki disiplin belajar saat sebelum diberikan *self-management* maupun setelah diberikan *self-management*.

Tabel 3.3
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
	SS	TS	S	STS
Favorable (pertanyaan Positif)	4	3	2	1
Unfavorable (Pertanyaan Negatif)	1	2	3	4

Penilaian bimbingan kelompok teknik *self-management* dan disiplin belajar peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyak

⁷³Sugiyono, *Op.Cit.* h. 142.

⁷⁴*Ibid*, h. 93.

pernyataan 30 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 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 4, hasil penilaian di klasifikasikan menjadi 3 kelas interval ; dan
- e. Penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala
 r = skor terendah ideal dalam skala
 J_k = Jumlah kelas interval.⁷⁵

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

- a. Skor tertinggi : $4 \times 30 = 120$
- b. Skor terendah : $1 \times 30 = 30$
- c. Rentang : $120 - 30 = 90$
- d. Jarak interval : $90 : 3 = 30$

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

⁷⁵Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 144.

Tabel 3.4
Kriteria Disiplin Belajar

Interval	Kategori
90-120	Tinggi
60-90	Sedang
30-60	Rendah

5. Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap penulis yaitu tentang bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non-tes dengan menggunakan angket (kuesioner). Kisi-kisi disiplin belajar yang dibuat oleh penulis berdasarkan indikator disiplin belajar. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Kisi-kisi angket disiplin belajar

Variabel	indikator	Sub indikator	Definisi operasional	Item
	Disiplin waktu	<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, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 29

	Disiplin perbuatan	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	Disiplin perbuatan merupakan disiplin dalam mengontrol perbuatan diri sendiri serta menjadi starting point untuk menata perilaku.	2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 24, 25, 26, 27, 30
--	--------------------	--	---	--

G. Uji Coba Instrumen Penelitian

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang akan diukur oleh penulis dan dapat mengungkap data dari variabel yang akan diteliti.⁷⁶

Rumus yang digunakan untuk menguji validitas tes adalah rumus korelasi product moment :

$$= \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\{\sum (X - \bar{X})^2\} \{\sum (Y - \bar{Y})^2\}}}$$

⁷⁶Sugiyono, *Op.Cit.* h. 121.

Nilai $r_{i\cdot}$ adalah koefisien korelasi dari setiap butir/item soal sebelum dikoreksi. Kemudian dicari corrected item-total correlation coefficient dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{i\cdot} = \frac{r_{i\cdot} - r_{i\cdot}^2}{\sqrt{1 - r_{i\cdot}^2} \sqrt{1 - r_{i\cdot}^2}}$$

keterangan :

$r_{i\cdot}$: validitas untuk butir ke-I sebelum dikoreksi

N : Jumlah responden

X : Skor variabel (jawaban responden)

Y : Skor total variabel untuk responden n

$\sigma_{i\cdot}$: Standar deviasi total

σ_i : Standar deviasi butir/item soal ke-i

$r_{i\cdot}$: cireccted item-total correlation coefficient

Jika nilai $r_{i\cdot} \geq 0,3$, maka instrument valid. Otput SPSS, *corrected item total correlation coefficient* $\geq 0,3$, maka instrument valid.⁷⁷

2. Reliabilitas

Instrument yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui sejumlah kebenaran alat ukur tersebut sesuai dan cocok untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Formula yang digunakan untuk menguji reabilitas instrument dalam penelitian adalah koefisien cronbach Alpha, yaitu:

$$\alpha = \frac{1}{N} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_{i\cdot}^2} \right)$$

⁷⁷Muhammad Syazali, Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja, 2014), h. 38.

Keterangan :

: reliabilitas instrument/ koefisien alfa

: banyaknya item/ butir soal

Σ : jumlah seluruh varians masing-masing soal

: varians total

Nilai koefisien alpha (r) akan dibandingkan dengan koefisien korelasi table

= (,). jika \geq , maka instrument reliable. Pada output SPSS,

jika $h' > h$, maka instrument reliable.⁷⁸

H. Langkah- Langkah Penelitian

1. Tahap pertama *pre-test*

Sebelum melaksanakan tindakan, peserta didik kelas eksperimen diberikan *pre-test* yaitu berupa angket disiplin belajar, *pre-test* ini dilakukan untuk mengukur disiplin belajar peserta didik sebelum diberikan perlakuan.

2. Tahap kedua *treatment*

Setelah kelompok tersebut diberikan *pre-test* dan dianggap sepadan, maka tahap selanjutnya adalah melakukan *treatment*. *Treatment* dikelas eksperimen menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* Dalam penelitian ini perlakuan dilakukan sebanyak 3 kali pada kelas eksperimen.

3. Tahap ketiga *post-test*

Langkah ketiga sekaligus langkah terakhir adalah dengan memberikan *post-test* pada kelas eksperimen. Bentuk *post-test* sama seperti yang dahulu

⁷⁸*Ibid*, h. 39.

diberikan pada *pre-test* yaitu angket disiplin belajar. Hasilnya berupa data akhir peserta didik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan akibat dari pemberian perlakuan.

I. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Selanjutnya, mengelompokkan data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan penghitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan hitungan untuk menguji hipotesis, Analisa data yang digunakan *statistik deskriptif* penelitian yang dilakukan pada populasi (tanpa diambil sampelnya), yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul.⁷⁹

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji kenormalan yang digunakan peneliti adalah uji *Liliefors*⁸⁰. Langkah-langkah uji normalitas sebagai berikut:

$$= L_0 = \max |F(z_i) - S(z_i)|, \quad = L (,)$$

Dengan Hipotesis:

H_0 : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : Sampel tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Kesimpulan : jika \leq , maka H_0 diterima Taraf signifikansi () = 5 %

⁷⁹*Ibid*, h. 148.

⁸⁰Budiyono, *Statistik Untuk Penelitian* (Surakarta: UNS Pers, 2015): 71.

Langkah-langkah perhitungannya sebagai berikut:

- a. Mengurutkan data
- b. Menentukan frekuensi masing-masing data
- c. Menentukan frekuensi kumulatif
- d. Menentukan nilai Z dimana $z_i = \frac{(x_i - \bar{x})}{s}$ $\bar{x} = \frac{\sum (x_i - \bar{x})}{x}$
- e. Menentukan nilai peluang n(p) dengan melihat tabel Z
- f. Menentukan nilai f(z) dengan ketentuan jika z(+) maka f(z)= 0,5 + n(p)
- g. Menentukan s(z)= _____
- h. Menentukan nilai L = $|F(z_i) - S(z_i)|$
- i. Nilai $L = \text{Max } |F(z_i) - S(z_i)|$
- j. Membandingkan L dan $n(p)$, jika $L \leq n(p)$ maka H_0 diterima⁸¹.

2. Uji Z

Pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* menggunakan analisis statistik Uji Z satu sampel yaitu dengan menggunakan rumus:

$$Z = \frac{\bar{T} - T}{\frac{s}{\sqrt{N}}}$$

Keterangan :

- Z : Uji *Wilcoxon*
 T : Total jenjang (selisih) terkecil antara nilai pretest dan posttest
 N : Jumlah data sampel

⁸¹Novalia and M Syazali, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung: Aura, 2013): 53-54.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi lokasi, waktu dan subjek penelitian

SMP negeri 3 Bandar Lampung didirikan pada tanggal 7 maret 1975 berdasarkan SK menteri pendidikan no. 4919/IV/III tanggal 30 agustus 1975 dengan nama smp 3 1 teluk betung yang berlokasi dijalan robert wortel mongonsidi no. 72 teluk betung bandar lampung. Pada tahun 1995, Smp negeri 3 1 teluk betung bandar lampung pindah dijalan basuki rahmat no.23 gedung pakuon teluk betung bandar lampung lampung dan pada tahun 1997 berubah nama menjadi SLTP Negeri 3 bandar lampung.

B. Pelaksanaan Bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7 januari 2019 di SMPN 3 Bandar Lampung. Langkah pertama sebelum melaksanakan penelitian terlebih dahulu penulis mencatat daftar nama peserta didik kelas VII yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian. Setelah itu penulis mencari data peserta didik yang melakukan perilaku disiplin belajar rendah dengan menyebarkan kuisioner sebelumnya kepada peserta didik kelas VII di SMPN 3 Bandar Lampung. Sebelum memberikan kuisioner tersebut penulis 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 yang terdapat dalam item pernyataan kuisi onersesuai dengan petunjuk pengisian. Penyebaran kuisi oner dilaksanakan pada tanggal 10januari 2019. Deskripsi proses pelaksanaan penelitian bimbingan kelompok dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Berikut jadwal pelaksanaan penelitian dalam tabel 4.1:

Tabel 4.1
Tabel Jadwal pelaksanaan kegiatan penelitian

No	Tanggal	Kegiatan
1	7 januari 2019	Penjaringan subjek
2	8 januari 2019	Pelaksanaan <i>pre-test</i>
3	9 januari 2019	Menetapkan jadwal pertemuan bimbingan
4	10 januari 2019	Perlakuan sesi bimbingan kelompok 1
5	11 januari 2019	Perlakuan sesi bimbingan kelompok 2
6	14 januari 2019	Perlakuan sesi bimbingan kelompok 3
7	15 januari 2019	Perlakuan sesi bimbingan kelompok 4
8	16 januari 2019	Pelaksanaan <i>post-test</i>

Adapun tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. Data Deskripsi Pretest

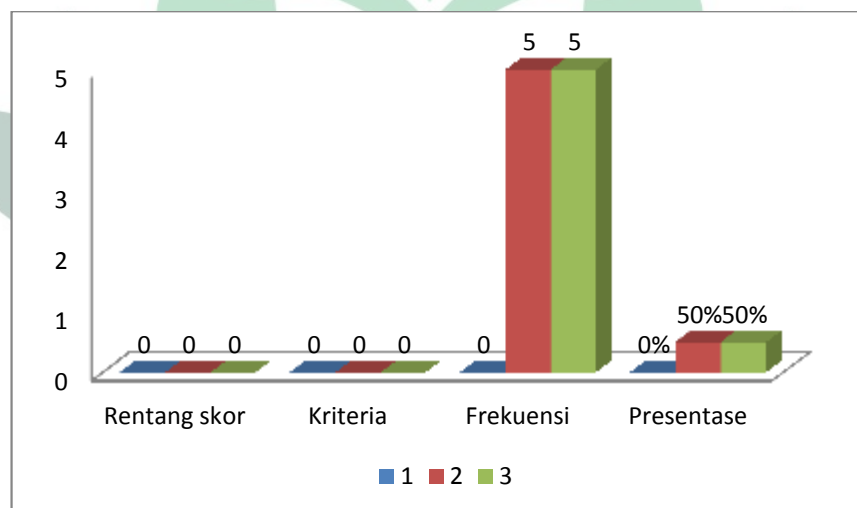
Pretest disiplin belajar diberikan kepada peserta didik kelas VII sebelum diberikan nya perlakuan dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal kurangnya disiplin belajar yang dimiliki peserta didik. Hasil pretest disiplin belajar peserta didik kelas VII dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2
Hasil pretest disiplin belajar peserta didik kelas VII SMP N 3 bandar lampung

No	Rentang skor	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	90-120	Tinggi	0	0%
2	60-90	Sedang	5	50%
3	30-60	Rendah	5	50%

2. Data deskriptif hasil pretest

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa disiplin belajar dengan rentang skor 30-60 dengan kriteria sangat rendah menunjukkan frekuensi 5 pada rentang skor 60-90 dengan kriteria sedang menunjukkan frekuensi 5 pada rentang skor 90-120 dengan kriteria tinggi menunjukkan frekuensi 0. Dapat disimpulkan bahwa pada kriteria rendah terdapat 5 dan 5 peserta didik memiliki disiplin belajar sedang. Berdasarkan dari hasil pretest diatas peserta didik kelas VII di SMP N 3 bandar lampung memiliki disiplin belajar dengan kriteria sedang dan rendah dengan jumlah subjek penelitian 10 peserta didik. Hal ini dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 1
Graik Hasil Pretest Disiplin Belajar

a. Tes Awal

Tahap awal sebelum diberikan nya perlakuan (treatment) terhadap 10 peserta didik di kelas VII yang mengalami masalah kurangnya disiplin

belajar, peserta didik diberikan pretest dengan 30 pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kedisiplinan yang dimiliki peserta didik tersebut.

b. Perlakuan (Treatment)

1) Pemberian Treatment Yang Pertama

Pada tanggal 11 Januari 2019 dipertemuan pertama ini adalah tahap (perkenalan dan penjelasan tentang bimbingan kelompok) kemudian dilanjutkan dengan membahas materi tentang pengertian disiplin belajar pada peserta didik. Dalam pembentukan anggota kelompok memerlukan waktu sedikit lama karena masih terlihat bingung, dan canggung. Namun penulis membangun suasana yang hangat serius namun tetap ceria, dan ditambahkan permainan yang sudah disiapkan untuk terciptanya dinamika kelompok yang baik. Proses bimbingan kelompok diawali dengan opening seperti penyambutan peserta didik dengan baik, mengucapkan salam, menanyakan kabar, memperkenalkan diri, memberikan ucapan terimakasih karena telah berpartisipasi dalam bimbingan ini serta tidak lupa membina hubungan yang baik dengan peserta didik. Pada pertemuan pertama ini membahas tentang pengertian disiplin belajar. Dengan topik tersebut anggota kelompok diminta untuk dapat mendeskripsikan diri sendiri sejauh mana mengetahui tentang disiplin belajar, dilakukan secara bergilir. Dalam masalah disiplin belajar terdapat masalah yang terjadi, beberapa pendapat peserta didik mengakui

pernah melakukan kurangnya disiplin belajar apa bila pendidik tidak masuk kelas, atau pada saat mata pelajaran yang tidak disukai seperti matematika dan bahasa inggris. Selanjutnya penulis memberikan waktu untuk anggota kelompok saling memberikan masukan dalam hal menangani permasalahan tersebut. Lalu penulis mencoba merasionalkan pemikiran atau keyakinan-keyakinan anggota kelompok yaitu setiap permasalahan selalu ada solusi dan tidak dengan tidak masuk kelas atau tidak masuk sekolah. Karena permasalahan kurangnya disiplin belajar merupakan hal yang sangat merugikan terutama bagi peserta didik sebagai hal yang paling mendasar yang harus dimiliki setiap peserta didik kurang disiplin harus memiliki lingkungan yang nyaman dan kegiatan sekolah yang menarik agar peserta didik tidak merasa bosan berada di sekolah. Setelah permasalahan mendapatkan solusi maka kegiatan bimbingan kelompok diakhiri dengan setiap peserta didik mengkaji ulang dan memikirkan dari dampak setiap hal yang dilakukan. Juga mengungkapkan kesan-kesannya dengan tetap mempertimbangkan efisien waktu, penulis menjelaskan untuk pertemuan yang selanjutnya dan mengakhiri pertemuan pada hari ini.

2) Pemberian Treatment Yang Kedua

Pertemuan kedua dalam sesi bimbingan kelompok membahas tentang faktor-faktor Disiplin belajar dilaksanakan pada tanggal 14 Januari 2018. Pada pertemuan kedua ini, tema yang dibahas cukup menarik untuk

peserta didik ketahui karena berbagai alasan yang bermacam-macam yang sering kali dilakukan peserta didik saat sebelum melakukan disiplin belajar yang menjadi latar belakangnya diantaranya seperti faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri pesertadidik itu sendiri seperti berdiam diri dengan keadaan tertutup tanpa bercerita dengan teman-teman kelas dan teman-teman diluar sekolah sehingga dia merasa bahwa jika dirinya tidak masuk sekolah tidak banyak yang memperhatikannya dan peserta didik tersebut merasa aman tidak masuk sekolah tanpa alasan itu karna atas kemauan peserta didik itu sendiri tanpa ada paksaan, ajakan, ataupun tekanan dari luar seperti teman sebaya, orang tua, tugas-tugas sekolah serta situasi yang tidak baik. Kemudian faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri peserta didik seperti ajakan dariteman teman untuk keluar dari jam pelajaran yang sedang berlangsung, tekanan seperti tugas-tugas sekolah yang menurutnya berat untuk diselesaikan, situasi sekolah yang kurang nyaman bagi peserta didik, teman-teman yang memiliki kebiasaan membully sehingga dia tidak memiliki keberanian untuk masuk sekolah dan faktor keluarga juga sering kali terjadi menyebabkan peserta didik kurang disiplin belajar seperti ekonomi yang lemah sehingga dituntut untuk membagi waktu antara berangkat kesekolah dan bekerja, masalah keluarga seperti *broken home* yang membuat dia malu kepada teman-temannya. Sehubungan dari tema yang dibahas yaitu faktor-faktor disiplin belajar peserta didik, penulis

memberikan peluang kepada anggota kelompok untuk dapat menjelaskan maksud dari tema tersebut, lalu penulis kembali menjelaskan dan memberikan pemahaman tentang tema yang dibahas, bahwa pada intinya hal yang perlu dimiliki setiap peserta didik yaitu sifat terbuka, jika sedang ada masalah yang membuat permasalahan dalam hal apapun cari lah solusi dengan cara bercerita atau terbuka kepada orang lain seperti pendidik BK yang ada di sekolah ataupun pendidik kelas sehingga segala masalah yang dialami tidak hanya disimpan lalu berujung hal-hal negatif seperti kurangnya disiplin waktu dan disiplin perbuatan. Pada pertemuan kedua ini peserta didik mulai mengalami perubahan, hal ini terlihat dari antusias peserta didik dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Mengingat durasi waktu yang telah ditentukan hampir habis, tak lupa penulis memberikan kembali kepada peserta didik untuk menyampaikan inti permasalahan yang dibahas, dan menjelaskan kembali dengan bahasa mereka sendiri serta mengungkapkan kesan-kesannya, juga dapat mengambil hikmah dari sesi bimbingan kelompok yang kedua ini. Sebelum dilanjutkan ke sesi bimbingan kelompok yang ketiga penulis kembali akan mengamati perubahan perilaku peserta didik.

3) Tahapan Treatment Yang Ketiga

Pada pertemuan ketiga ini membahas tentang dampak-dampak yang terjadi setelah melakukan perilaku kurangnya disiplin belajar pada tanggal 10 Januari 2019. Sebelum sesi bimbingan kelompok ketiga ini

dilakukan, penulis mengamati perubahan perilaku yang terjadi pada peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung. Seperti pertemuan bimbingan sebelumnya proses bimbingan diawali dengan salam, menyapa, menanyakan kabar agar proses bimbingan berjalan efektif. Untuk mencairkan suasana sebelum memulai pembahasan penulis memberikan game kursi kosong kepada anggota kelompok, dan memberikan hukuman kepada anggota kelompok yang kalah, berguna untuk mencairkan suasana agar anggota kelompok lebih dapat membuka diri. Selesai game dilaksanakan, anggota kelompok kembali mengikuti kegiatan bimbingan, sebelum pembahasan, penulis dan anggota kelompok membahas kembali kegiatan bimbingan sebelumnya. Karena secara garis besar permasalahan yang menyangkut seluruh proses bimbingan ialah dampak dari perilaku kurangnya disiplin belajar peserta didik. Dalam pertemuan kali ini peserta didik mulai menampilkan perilaku barunya, terlihat peserta didik yang aktif dalam mengungkapkan perilaku-perilakupositif serta lebih rajin masuk sekolah dan mulai bersemangat. Dalam proses bimbingan berlangsung, anggota kelompok terlihat dapat memahami maksud dan tujuan kegiatan kelompok. Dengan antusias dan keaktifan yang mulai timbul dalam proses bimbingan, ketika perilaku peserta didik mulai berubah maka pada pertemuan bimbingan ketiga ini penulis memberikan bahasa pujian sebagai hadiah atau penguat agar perubahan semakin membaik. Mengingat waktu akan berakhir

penulis mempersilahkan anggota kelompok untuk menjelaskan hasil yang diperoleh pada proses bimbingan, serta mempersilahkan untuk mengungkapkan kesan-kesannya. Sebelum dilanjutkan ke pertemuan berikutnya penulis kembali akan mengamati perubahan perilaku peserta didik.

4) tahapan bimbingan ke empat

Pada bimbingan ke empat membahas tentang cara penyelesaian masalah atau mengurangi perilaku kurangnya disiplin belajar dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management yang dimiliki oleh penulis yang dilakukan pada tanggal 16 januari 2019 sebelum proses bimbingan berlangsung penulis mengamati perubahan perilaku peserta didik setelah diadakannya 3 kali proses bimbingan. Pada pertemuan ini peserta didik seperti biasa diawali dengan melakukan *opening*. Sebelum memasuki pembahasan anggota kelompok dan penulis bersama-sama mengulas kembali pembahasan yang telah dilaksanakan pada sesi bimbingan sebelumnya. Memasuki tahap pembahasan penulis memberikan pujian serta dukungan terkait permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Pujian dan dukungan yang diberikan untuk kali ini berupa sentuhan sehingga peserta didik merasa nyaman. Terlebih dahulu anggota kelompok dipersilahkan untuk dapat duduk rileks ditempat duduk masing-masing serta mengulas pembahasan yang sudah dilalui. Mengingat waktu yang telah ditetapkan, pada sesi bimbingan terakhir ini anggota

terlihat begitu semangat dan merasa senang karna telah mendapatkan kesempatan mengikuti bimbingan. Pada tahap akhir ini juga penulis mereview sedikit tentang bimbingan-bimbingan sebelumnya, menjelaskan makna dalam setiap pertemuan, juga menekankan kembali pada anggota kelompok untuk dapat mempercayai diri sendiri serta mampu terbuka stiap kali ada permasalahan.

5) Pengakhiran

- a) Pada tahap pengakhiran ini peneliti beserta anggota kelompok bersama-sama untuk menyimpulkan hasil dari beberapa pertemuan yang sudah dilakukan dan sekaligus mengemukakan pertemuan yang sudah diakhiri. Adapun hasil kesimpulan dari sesi bimbingan kelompok yaitu mampu menjelaskan apa itu disiplin belajar peserta didik dan memahami apa yang ada dalam pembahasan;
- b) mampu menjelaskan faktor faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kurangnya disiplin belajar, peserta didik memahami dan mampu mengambil keputusan saat memiliki permasalahan agar tidak terjadi kurangnya disiplin belajar;
- c) mampu menjelaskan dampak-dampak negatif dari kurangnya disiplin belajar agar peserta didik tidak mengulangi apa saja yang telah dilakukan peserta didik dalam hal-hal yang terdapat pada indikator kurangnya disiplin belajar karna beberapa dampak yang disebabkan oleh kurangnya disiplin belajar itu semua berdampak negatif;

d) mampu menyelesaikan serta menyimpulkan maksud dan tujuan diadakan penelitian agar perilaku kurangnya disiplin belajar tidak terjadi lagi. Dan akan dilakukan lagi bagi peserta didik yang telah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

Adapun kesan-kesan yang mereka rasakan saat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ialah sangat senang serta dapat merasakan manfaat serta pengetahuan serta perubahan dirinya untuk kearah yang lebih baik. Meskipun ditahap awal melihat anggota kelompok sangat canggung dan pemalu, namun pada akhirnya anggota kelompok atau peserta didik dapat memahami serta sangat antusias dalam kegiatan bimbingan kelompok berlangsung. Penulis menyampaikan bahwa ini pemberian layanan terakhir. Penulis mengharapkan pada anggota kelompok agar dapat mengaplikasikan semua topik yang telah diberikan untuk dapat mengatasi kurangnya disiplin belajar peserta didik. Langkah selanjutnya ialah setelah pemberian perlakuan selesai dilaksanakan, kemudian dilakaukan pemberian *posttest* pada tanggal 16 januari 2019 dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan disiplin belajar peserta didik setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan *posttest* dikatakan lancar dapat dilihat dari antusias dan kesediaan peserta didik memberikan informasi terkait dengan disiplin belajar setelah diberikan perlakuan dengan mengisi seluruh item pernyataan angket disiplin belajar dengan petunjuk pengisian serta kegiatan ini selesai pada saat waktu yang telah ditentukan.

c. Tes Akhir (Posttest)

Setelah berakhirnya treatment dengan diberikannya bimbingan kelompok 10 peserta didik yang mengalami masalah disiplin belajar di kelas VII SMP N 3 bandar lampung diberikan posttest dengan 30 pernyataan. Pemberian instrumen tersebut untuk membandingkan hasil dari angket dengan peserta didik yang memiliki masalah mengenai disiplin belajar antara sebelum dan sesudah pemberian treatment melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

d. Data deskripsi posttest

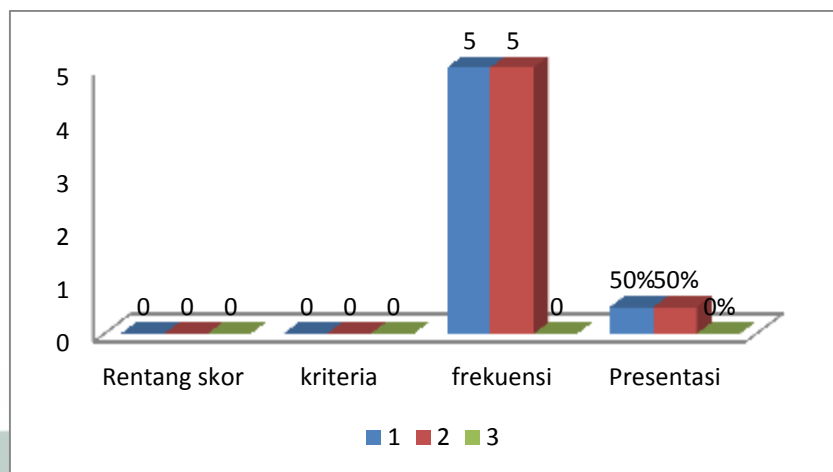
Pemberian posstes pada peserta didik kelas VII SMP N 3 bandar lampung bertujuan untuk mengetahui perubahan peserta didik terkait dengan peningkatan disiplin belajar setelah diberikan nya bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil posttest ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.3
Hasil posttest disiplin belajar
Peserta didik kelas VII SMP N 3 Bandar Lampung

No	Rentang skor	kriteria	frekuensi	Presentasi
1	90-120	tinggi	5	50%
2	60-90	Sedang	5	50%
3	30-60	Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut diketahui rentang skor 30-60 di kriteria rendah menunjukkan frekuensi 0. Untuk rentang skor 60-90 di kretaria sedang menunjukkan frekuensi 5. Untuk rentang skor 90-120 di

kriteria tinggi menunjukkan frekuensi 5. Dapat disimpulkan secara keseluruhan sebanyak 5 peserta didik memiliki hasil posttest disiplin belajar tinggi dan 5 peserta didik memiliki disiplin belajar sedang dan 0 peserta didik memiliki disiplin belajar rendah. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung ditunjukkan dengan grafik dibawah ini:



Gambar 2
Grafik Hasil Posttest Disiplin Belajar

e. Uji hipotesis wilcoxon

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan uji wilcoxon. Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistik non parametrik dengan data tidak berdistribusi normal. Pengujian dilakukan dua sampel berpasangan dengan menggunakan prinsip menguji apakah dua sampel berpasangan dengan yang lainnya berasal dari populasi yang sama.⁸²

⁸²Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada Statistik Non Parametrik* (jakarta : PT Elek Media Komputindo), h. 115

Dalam penelitian ini digunakan untuk menguji 10 sampel yang sebelum diberikan bimbingan terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui tingkat disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung, kemudian setelah diberikan perlakuan diberikan kembali tes yaitu dengan pemberian posttest dengan tujuan untuk mengetahui tingkat disiplin belajar yang dimiliki peserta didik.

1) Analisis proses perhitungan pretest dan posttest

Tabel 4.4
Hasil pretest dan posttest

No	Nama konseli	pretest	posttets	selisih	Tanda
1	PD1	50	70	20	Positif
2	PD2	55	82	27	Positif
3	PD3	59	94	35	Positif
4	PD4	71	95	24	Positif
5	PD5	56	89	33	Positif
6	PD6	65	91	26	Positif
7	PD7	65	84	19	Positif
8	PF8	59	93	34	Positif
9	PD9	61	79	18	Positif
10	PD10	64	93	29	Positif

Pada pengujian penelitian ini menggunakan bantuan *software* 16 for windows. Karena data dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal maka pengujian menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan uji nonparametrik berikut dibawah ini pemaparan mengenai hasil penelitian dengan menggunakan uji wilcoxon:

Tabel 4.5
Hasil uji wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

		Test Statistics ^d	
		posttest – pretest	
Z			-2.803 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)			.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	10	60.5000	6.04152	50.00	71.00
posttest	10	87.0000	8.11035	70.00	95.00

Dari tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikannya perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Pada analisis data deskripsi pretest dan posttest didapatkan bahwa nilai mean pretest yang diperoleh sebesar 60,50 (termasuk kategori sedang). Nilai mean posttest sebesar 87,00 (termasuk dalam kategori tinggi).

Dasar pengambilan keputusan dalam uji wilcoxon dijelaskan dibawah ini:

- 1) Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung dengan ketentuan:

Jika z hitung $<$ z tabel maka diterima

Jika z hitung $>$ z tabel maka ditolak

2) Dengan melihat angka probabilitas dengan ketentuan:

Probabilitas $>$ dari 0,05 maka diterima

Probabilitas $<$ dari 0,05 maka ditolak

Keputusan yang dikaji:

a) Dengan membandingkan angka z hitung dengan z tabel

z hitung diperoleh = -2.803 (lihat pada output tanda - hanya menunjukkan arah)

z tabel = $\pm 1,96$

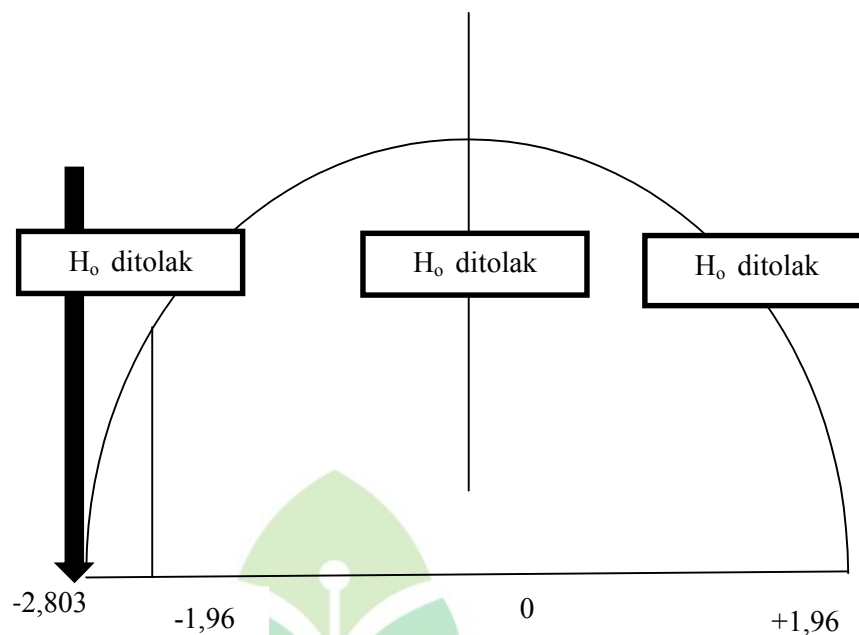
untuk tingkat kepercayaan 95% dan uji dua sisi didapatkan nilai z

tabel adalah $\pm 1,96$. Cara mencari z tabel adalah =

$0,05:2 = 0,025$

$0,5 - 0,025 = 0,475$

$0,475 = 1,96$ (lihat pada tabel)



Gambar 4.1
Kurva Kelas VII

Keputusan :

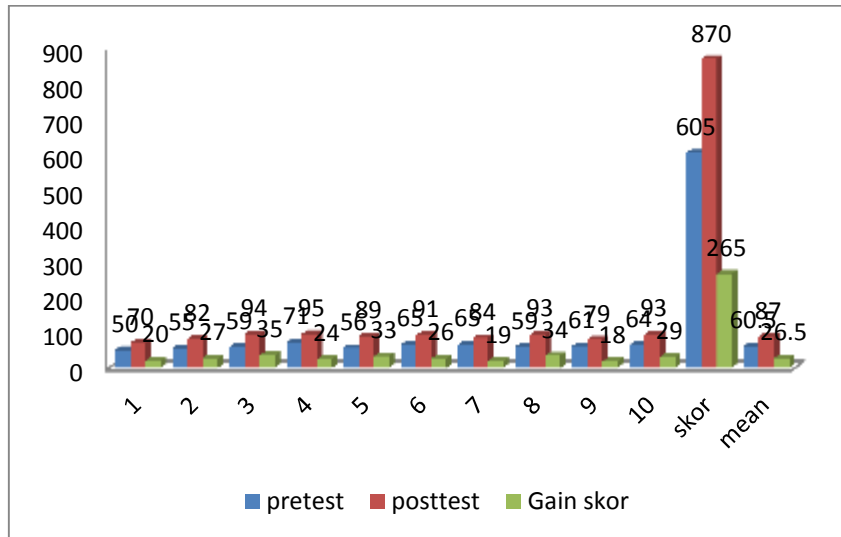
Didapat z hitung -2.803 terletak di daerah H_0 , maka keputusan yang didapat adalah H_0 ditolak atau pemberian bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung. Dengan melihat angka probabilitas pada output signifikan adalah $0,005 < 0,05$ maka H_0 ditolak. Sehingga dari perhitungan z hitung nilai z adalah -2.803 (tanda - tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari z tabel yaitu 1,96 hal ini menunjukkan bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin belajar.

Tabel 4.6
Perbandingan nilai rata-rata antara nilai pretest dan posttest

No	Pretest	Posttest	Gain skor
1	50	70	20
2	55	82	27
3	59	94	35
4	71	95	24
5	56	89	33
6	65	91	26
7	65	84	19
8	59	93	34
9	61	79	18
10	64	93	29
skor	605	870	265
mean	60,5	87	26,5

Berdasarkan hasil perhitungan diatas mean atau rata-rata pada pretest dan posttest mengalami peningkatan. Pada pretest diperoleh skor 605 dengan mean atau rata-rata 39 dan skor pada posttest 870 dengan nilai rata-rata 87 dan didapatkan selisih antara skor pretest dan posttest sebesar 265 dengan rata-rata 26,5. Dengan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung.

Berikut di bawah ini grafik peningkatan disiplin belajar:



Gambar 3
Grafik Peningkatan Disipli Belajar

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah penulis lakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung. Diperoleh skor pada pretest sebesar 605 dengan nilai rata-rata atau mean 60,5 dan skor posttest yang diperoleh sebesar 870 dengan nilai rata-rata atau mean 87 terdapat selisih antara skor pretest dan posttest sebesar 265 dengan rata-rata 26,5. dari hasil skor nilai rata-rata antara pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung setelah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. hal ini dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest(dengan nilai skor $605 < 870$ atau rata-rata: $60,5 < 87$) dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok memiliki pengaruh terhadap disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

Disiplin adalah kunci sukses, karena dengan disiplin orang bisa berbuat sesuatu, menyelesaikan suatu pekerjaan dan akan membawa hasil sesuai yang diinginkan.⁸³

Bimbingan kelompok adalah sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya tersebut.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang telah diberikan di kelas VII terjadi peningkatan antara skor kedua test tersebut. Diketahui skor pretest peserta didik kelas VII sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok sebesar 605 dengan nilai rata-rata atau mean 60,5, setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terjadi peningkatan pada skor yang didapat pada posttest sebesar 870 dengan nilai rata-rata atau mean 87.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* berpengaruh untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangannya diantaranya proses pengumpulan data yang digunakan berupa angket disiplin belajar. Dalam penyebaran angket memang efektif untuk mendapatkan data tetapi tidak menjamin bahwa peserta didik yang mendapatkan nilai tinggi mempunyai disiplin belajar yang baik begitupun

⁸³ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran* ,(Jakarta: Rineka Cipta, 1993), h.114

sebaliknya. Karena belum tentu apa yang peserta didik jawab pada angket tersebut sesuai dengan dirinya dan dalam rasa masih kurang mengenai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Selain itu, keterbatasan yang berkaitan dengan waktu penelitian selama waktu penelitian ini penulis sulit untuk mendapatkan waktu dikarenakan di SMP N 3 Bandar Lampung di kelas VII hanya 45 menit pelajaran BK. Meskipun demikian, proses bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar berjalan dengan lancar selama 45 menit dalam pertemuan yang dilakukan di waktu tertentu. Terkait dengan proses penelitian, selama proses penelitian ini awalnya masih terdapat peserta didik yang malu-malu dan sulit untuk mengikuti proses layanan bimbingan kelompok. Seiring berjalannya waktu peserta didik sudah terbiasa dalam mengikuti proses bimbingan kelompok. Keterbatasan penulis yang kurang memantau perkembangan peserta didik secara langsung dan intens karena penulis hanya bertemu peserta didik di waktu tertentu saja.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP N 3 Bandar Lampung kelas VII tahun ajaran 2018/2019 dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh terhadap disiplin belajar peserta didik kelas VII di SMP N 3 Bandar Lampung. Hal ini dibuktikan dari analisis pretest yang diketahui bahwa skor yang diperoleh peserta didik sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok sebesar 605 dengan nilai rata-rata 60,5. Setelah peserta didik diberikan treatment dilakukan kembali posttest untuk mengetahui peningkatan disiplin belajar yang dimiliki. Diketahui dari hasil posttest skor yang diperoleh 870 dengan rata-rata atau mean 87, terjadi peningkatan nilai rata-rata kelas VII setelah pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self management* hal ini dapat dilihat dari hasil posttest ($60,5 < 87$) untuk melihat selisih antara pretest dan posttest dapat dilihat dengan skor yang didapat sebesar 265 atau 26,5.

Hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan program SPSS 16.0 didapatkan z hitung pada kelas VII yaitu -2.805. dengan sig yaitu 0,005 yang lebih kecil dari sig 0,05. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *self management* berpengaruh terhadap disiplin belajar peserta didik.

B. Saran

Berdasarkan hasil pengamatan selama penelitian dapat dibuktikan adanya peningkatan disiplin belajar yang dimiliki peserta didik setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Adapun penulis memberikan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu:

1. Bagi peserta didik

Diharapkan dapat menindak lanjuti dan meningkatkan disiplin belajar sehingga dapat mencapai tujuan yang lebih baik.

2. Bagi sekolah

Diharapkan kepala sekolah dapat merumuskan kebijakan dan memberikan dukungan terhadap program bimbingan konseling yang sedang berjalan maupun yang belum dirumuskan

3. Bagi penulis

Kepada para penulis selanjutnya, dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama dengan subjek dan teknik yang berbeda.

4. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan konseling seharusnya dalam melaksanakan bimbingan kelompok harus diselingi dengan teknik *Self-management*, dengan begitu suasana kegiatan dapat lebih terbangun dan menyenangkan dan tidak monoton dengan materi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir, Dkk. *Dasar-Dasar Pendidikan*, Jakarta: Prenada Media Grup, 2012.
- Abdurrahman Fatoni, *Metodelogi Penelitian dan Tekhnik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam berbagai Latar Kehidupan*, Bandung. PT Refika Aditama. 2006.
- Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam berbagai Latar Kehidupan*, Bandung. PT Refika Aditama, 2006.
- Ang, Robert. *Buku Pintar Pasar Modal Indonesia 7 Th. Edition*. Jakarta: Media Soft Indonesia, 2010.
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. dr. Med Meitasari Tjandrasa, Jakarta: Erlangga, 1999.
- Charles Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak*, Semarang: Dahara Press, 1994.
- Dewa ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling disekolah*, Jakarta. Rineka Cipt, 2008.
- DewaKetut S, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*, Jakarta. Rineka Cipta. 2002.
- Djumhur dan M. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Bandung: C.V. Ilmu, 2004.
- Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Khairani Makmun, *Psikologi Umum*, Yogyakarta: Aswaja, 2013.
- Mamad Syazali, Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan*, Bandar Lampung: Anugrah Utama Raharja, 2014.
- Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2014.
- Monks, FJ, Dkk. *Psikologi Perkembangan*, Jogjakarta: Universitas Gajahmada, 2002.

- Prayitno. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri, 2004.
- Rusmana, Nandang. *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Disekolah, Metode, Teknik Dan Aplikasi* , Bandung: Rizqi Press, 2009
- Soebagio Atmodiwirio, *Manajemen Pendidikan Indonesia*, Jakarta: PT.Ardadizya Jaya, 2000.
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, : Bandung: Alfabeta, 2012.
- Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran*, Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002.
- Wardiman Djojonegoro B.D Soemarno, *Pelaksanaan Pedoman Disiplin Nasional dan Tata Tertib sekolah* , Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 1998.
- Wibowo. ME, *Konseling Kelompok Perkembangan*, Semarang. UPT UNNES Press, 2008.
- Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta. Media Abadi. 2006.