

UPAYA MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF- MANAGEMENT* PADA SISWA

Zafira¹⁾, Rustam²⁾, Hendra Sulistiawan³⁾

Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Pengetahuan Sosial
Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Universitas PGRI Pontianak

e-mail : wazirazafira@gmail.com¹⁾, Rustammunif@gmail.com²⁾,
hendrasulistiawan@ikippgriftk.ac.id³⁾

Abstrak

Kedisiplinan belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah enam siswa kelas VIII H SMP Negeri 2 Pontianak yang dipilih berdasarkan tingkat kedisiplinan belajar, terdiri dari dua siswa dengan kedisiplinan tinggi, dua siswa sedang, dan dua siswa rendah. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Peningkatan terlihat pada aspek mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas, dan kepatuhan terhadap tata tertib sekolah. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif untuk membantu siswa meningkatkan kedisiplinan belajar, serta dapat dijadikan rujukan bagi guru dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

Kata kunci: Kedisiplinan Belajar, Bimbingan Kelompok, Self-Management

Abstract

Learning discipline is one of the key factors influencing students' success in the educational process. This study aims to improve students' learning discipline through group guidance services using the self-management technique. The research is a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) conducted in two cycles, each consisting of the stages of planning, implementation, observation, and reflection. The subjects were six eighth-grade students of SMP Negeri 2 Pontianak, selected based on their level of learning discipline: two students with high discipline, two with moderate discipline, and two with low discipline. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed descriptively using both qualitative and quantitative approaches. The results indicate an improvement in students' learning discipline after the implementation of group guidance services with the self-management technique. The improvement is evident in aspects such as managing study time, completing assignments, and complying with school rules. Therefore, group guidance services using the self-management technique are proven effective in helping students enhance their learning discipline, and it can serve as a reference for teachers in implementing counseling services at school.

Keywords: Learning Discipline, Group Guidance, Self-Management

PENDAHULUAN

"Pendidikan" menurut kamus besar bahasa indonesia ialah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Dalam bahasa Inggris, *education* (pendidikan) berasal dari kata *educate* (mendidik) artinya memberi peningkatan dan mengembangkan. Dalam pengertian yang sempit, *education* atau pendidikan berarti perbuatan atau proses perbuatan untuk memeroleh pengetahuan. Dalam pengertian yang agak luas, pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan. Dalam pengertian yang luas dan representatif (mewakili/mencerminkan segala segi), pendidikan ialah Seluruh tahapan pengembangan kemampuan-kemampuan dan perilaku-perilaku manusia. jadi, pendidikan berarti tahapan kegiatan yang bersifat kelembagaan (seperti sekolah dan madrasah) yang dipergunakan untuk menyempurnakan perkembangan individu dalam menguasai pengetahuan, kebiasaan, sikap, dan sebagainya. (Muhibbin Syah 2010:12)

Kepribadian anak seharusnya dibangun sejak usia sekolah dasar, salah satu faktor pembentuk kepribadian anak yaitu sikap disiplin karena dengan perilaku disiplin, anak diharapkan dapat melakukan suatu aktivitas secara tertib dan bertanggung jawab, (Safitri et al., 2012). Kedisiplinan dalam pendidikan mencakup berbagai aspek, mulai dari ketepatan waktu, kepatuhan terhadap aturan sekolah, tanggung jawab dalam belajar, hingga etika dalam berinteraksi dengan guru dan teman sebaya. Teori pendidikan yang dikemukakan oleh Ki Hajar Dewantara juga menegaskan pentingnya pendidikan dalam membentuk karakter, termasuk kedisiplinan. Menurutnya, pendidikan harus mananamkan nilai-nilai moral dan

ketika agar peserta didik tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki sikap yang baik. Hal ini sejalan dengan konsep pendidikan karakter yang menekankan pembentukan sikap disiplin sebagai bagian dari proses pembelajaran. Kedisiplinan merupakan aspek individu yang mengarahkan pada sikap untuk mentaati apa yang diharapkan lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dalam lingkungan keluarga kedisiplinan yang dimaksud yaitu dengan mentaati peraturan yang telah dibuat oleh keluarga. Dalam lingkungan sekolah, kedisiplinan yang dimaksud yaitu dengan mentaati peraturan yang telah dibuat lingkungan sekolah, sedangkan dalam lingkungan masyarakat kedisiplinan yang dimaksud yaitu dengan mentaati peraturan yang telah dibuat oleh masyarakat, (Wirantasa 2017). Kedisiplinan juga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik dan pembentukan kepribadian yang positif. Namun, pada kenyataannya, masih banyak individu yang mengalami kesulitan dalam menerapkan disiplin, baik karena faktor internal seperti kurangnya motivasi, maupun faktor eksternal seperti lingkungan yang kurang mendukung.

Dalam buku yang berjudul "Manajemen Pengajaran secara Manusiawi", menjelaskan bahwa disiplin merupakan suatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan atau tata tertib yang berlaku karena didorong oleh adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah kepatuhan individu untuk melaksanakan aturan-aturan yang berlaku dalam kelompok sosial mengendalikan dan mengarahkan diri dalam bertingkah laku dengan penuh kesadaran. Disiplin siswa di sekolah, dapat diartikan dengan ketiaatan dan kepatuhan siswa melaksanakan aturan-aturan yang berlaku dalam lingkungan sekolah secara konsisten dan bersungguh-sungguh guna kelancaran proses belajar

mengajar, (Muhammad Sobri 2020:17). Untuk membantu individu dalam meningkatkan kedisiplinan, berbagai pendekatan dapat digunakan, salah satunya adalah bimbingan kelompok.

Damayanti (dalam Arsanti, 2015) disiplin belajar adalah suatu sikap, tingkah laku dan perbuatan siswa untuk melakukan aktivitas belajar yang sesuai dengan keputusan-keputusan, peraturan-peraturan, dan norma-norma yang telah ditetapkan bersama, baik persetujuan tertulis maupun tidak tertulis antara siswa dengan guru disekolah maupun dengan orang tua di rumah. Sedangkan menurut Wahyono (dalam Rasmidah,2015). disiplin belajar adalah (kecenderungan) suatu sikap mental untuk mematuhi aturan, tata tertib, dan sekaligus mengendalikan diri, menyesuaikan diri terhadap aturan-aturan yang berasal dari luar sekilipun yang mengekang dan menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban.

Menurut Sarbaini, (dalam Rahmawati, 2019). Perilaku siswa yang nampak mengenai disiplin belajar diantaranya: tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan berbagai alasan, baik itu malas mencatat, terlambat masuk kelas, kurang fokus atau mengganggu situasi kelas. membuat gaduh di kelas, tidak memakai seragam sesuai peraturan, pelanggaran yang terjadi seringkali di anggap hal biasa bagi sebagian orang termasuk siswa itu sendiri dan tidak mudah untuk memperbaiki keadaan yang demikian. Hal ini membutuhkan kerja keras dari pihak-pihak lain untuk mengubahnya menjadi lebih baik, sehingga pelanggaran terhadap disiplin belajar dan tata tertib sekolah bisa dicegah. Dalam hal ini bimbingan dan konseling di sekolah dapat berperan dalam membentuk peserta didik agar memperoleh kebiasaan belajar yang baik dan teratur melalui perubahan yang baik.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suatu

kelompok kecil dengan tujuan membantu individu mengatasi permasalahan dan mengembangkan diri. Dalam konteks kedisiplinan, bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam membantu individu memahami manfaat disiplin, mengidentifikasi hambatan dalam menerapkannya, serta menemukan strategi yang efektif untuk meningkatkan disiplin diri. Melalui interaksi dalam kelompok, peserta dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan sosial, serta belajar dari pengalaman orang lain. Proses ini dapat meningkatkan motivasi individu untuk menerapkan perilaku disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, bimbingan kelompok juga dapat memberikan pemahaman tentang konsekuensi dari perilaku tidak disiplin serta bagaimana cara mengubah kebiasaan yang kurang baik menjadi lebih positif.

Menurut (Smith 2011), bimbingan kelompok di sekolah mengupayakan pengembangan potensi individu peserta didik secara optimal. Layanan ini memfasilitasi perkembangan peserta didik agar mampu mengaktualisasikan potensi diri dan mencapai perkembangan yang optimal. Salah satu teknik yang sering digunakan dalam bimbingan kelompok adalah *self-management* (manajemen diri), yang bertujuan untuk membantu individu mengelola perilaku dan emosinya secara mandiri. Menurut Suroyo 2013 (dalam Purwanita, Dantes, and Setuti 2013), menyatakan bahwa bimbingan kelompok bisa diterapkan untuk disiplin belajar. Dengan menggunakan bimbingan kelompok, siswa yang memiliki disiplin belajar rendah akan meningkat disiplin belajarnya karena pembahasan secara interaktif dan tidak monoton karena ada dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok.

Untuk mengantisipasi persoalan kedisiplinan dalam belajar, maka diperlukan suatu teknik dalam membimbing peserta didik sebagai upaya peningkatan disiplin belajar dan memiliki kesadaran untuk mengubah perilakunya

sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Sehingga diharapkan dengan teknik yang dapat mengubah perilaku dapat menggantikan perilaku peserta didik yang sesuai. Salah satu teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku yaitu dengan menggunakan *Self-management* (Pengelolaan diri).

Self-management adalah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling kognitif behaviorial. *Self-management* berkembang sebagai gabungan dari prinsip-prinsip behavioristik (Skinner) dan teori kognitif sosial (Bandura), yang menekankan bahwa individu tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga secara aktif mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri. Bandura membawa perspektif bahwa manusia bukan hanya pasif menerima stimulus lingkungan, tapi aktif belajar dan mengontrol perilaku mereka berdasarkan pengalaman langsung dan pengamatan terhadap orang lain.

Konsep *self-efficacy* dan *self-regulation* menjadi kunci dalam banyak intervensi psikologi dan pendidikan moderen. *Self-management* merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang belajar berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi manager bagi dirinya sendiri. Menurut (Fatimah 2019), *self-management* bertujuan agar siswa yang memiliki disiplin belajar rendah dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam belajarnya dalam cara mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah.

Komalasari (dalam Purnomosari, 2018), menjelaskan bahwa *self-management* merupakan strategi untuk merubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pegamatan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. *Self-*

management bertujuan agar siswa yang memiliki disiplin belajar rendah dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam belajarnya dalam cara mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah.

Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan keefektifan layanan konseling kelompok dan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar. Pelaksanaan layanan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengentaskan masalah bersama-sama serta memberikan tanggung jawab untuk merubah dan mengembangkan diri sendiri. Dengan memberikan tanggung jawab, konseli akan berfikir cara untuk mencapai tujuan. Dalam pelaksanaannya konselor hanya berperan menjadi pencetus gagasan atau fasilitator. Dengan konseling kelompok teknik *self-management* membantu siswa dalam meningkatkan disiplin belajar di sekolah.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Teknik ini menekankan pada pengelolaan diri yang mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap perilaku individu guna mencapai tujuan yang diinginkan. *Self-management* memungkinkan siswa untuk lebih mandiri dalam mengontrol perilaku, mengatur emosi, serta membangun kebiasaan positif yang dapat mendukung keberhasilan mereka baik dalam lingkungan akademik maupun sosial.

Namun berdasarkan hasil observasi pra-penelitian dan wawancara dengan guru BK di SMP Negeri 2 Kota Pontianak, peneliti menemukan siswa-siswi yang masih memiliki ketidakdisiplinan dalam hal belajar, pada saat mengikuti pelajaran di kelas. Masih banyak siswa yang tidak mendengarkan guru saat pelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, dan sering sekali siswa keluar kelas pada saat jam pelajaran berlangsung.

Perilaku siswa yang demikian disebabkan karena kurang kesadaran siswa akan pentingnya belajar, siswa kurang mengarahkan dan mengendalikan perilaku yang menyimpang dari kegiatan belajar siswa.

Untuk mengatasi disiplin belajar, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Diharapkan dengan teknik pengubahan perilaku dapat mengganti perilaku peserta didik yang benar guna meningkatkan disiplin belajar. Teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan pendekatan behavior. Salah satunya adalah dengan *self-management* (pengelolaan diri).

Menurut Komalasari,dkk,(2011) Strategi *self-management* dipilih karena dalam strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Melalui bimbingan kelompok, siswa juga dapat belajar dari pengalaman orang lain, memperoleh dukungan sosial, serta meningkatkan pemahaman mereka dalam mengelola diri sendiri secara lebih efektif.

Bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* memberikan berbagai manfaat bagi siswa, seperti meningkatkan kesadaran diri, membangun kemandirian, serta mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP Negeri 2 Kota Pontianak.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan merupakan salah satu strategi yang memanfaatkan tindakan nyata dan proses pengembangan kemampuan dalam mendekripsi dan memecahkan masalah Dede Rahmat dan Aip Badrujaman (2012:12). Dalam hal ini perlu di perhatikan bahwa penelitian tindakan apabila dilakukan di tingkat kelas disebut dengan penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dalam sebuah kelas Suharsimi Arikunto (2010:4-5). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang memberikan tindakan langsung dengan strategi untuk pengembangan kemampuan dan memecahkan masalah.

Bentuk penelitian yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Imam Tadjri (2012:7) PTBK merupakan penelitian kolaboratif yaitu suatu penelitian kerjasama antara konselor dengan teman sejawatnya dimana mereka bekerja. Teman sejawat bisa teman seprofesi (sesama konselor), guru bidang studi, atau pemimpin terkait. Sedangkan menurut Dede Rahmat Hidayat & Aip Badrujaman (2012:12) mengatakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan atas suatu program sekolah atau kelas yang khusus. Dari uraian di atas penelitian PTBK merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh guru BK yang berkolaborasi dengan teman seprofesinya, yang dilakukan untuk mempelajari suatu masalah yang terjadi di suatu sekolah dan mencari solusi dari masalah tersebut.

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah diperoleh dari pengambilan populasi dan sampel, Sugiyono. (2016:80) menyatakan “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya atau sekumpulan subjek yang akan diteliti, sementara sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII H di SMP Negeri 2 Pontianak yang berjumlah 32 siswa terdiri dari 18 siswa perempuan dan 14 siswa laki-laki. Selanjutnya pemilihan ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pendekatan heterogen. Puspositive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono. 2015:85).

Menurut (Nashrullah, 2023) menyatakan observasi langsung adalah observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap objek yang diteliti secara langsung (tanpa perantara) teknik observasi ini digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkah laku individu. Berdasarkan pendapat di atas adapun teknik observasi langsung dalam penelitian ini merupakan proses pengamatan sistematis yang dilakukan secara spontan dengan cara peneliti mengamati secara visual. Obyek yang diamati dengan tujuan melihat keadaan yang sebenarnya, teknik ini digunakan untuk mengamati proses berlangsungnya tahapan penelitian tindakan bimbingan dan konseling serta perilaku dalam proses layanan informasi didalam kelas.

Teknik komunikasi langsung adalah teknik yang dilakukan peneliti untuk memperoleh informasi atau data yang dipelukan dengan cara melakukan komunikasi langsung atau melakukan wawancara dengan nara sumber. Hadari Nawawi dan Martini (2003:76) teknik komunikasi langsung adalah cara mengumpulkan data yang mengharuskan seorang peneliti mengadakan kontak

langsung secara tatap muka. Dalam penelitian ini, peneliti berhadapan langsung dengan subjek penelitian untuk mendapatkan data atau informasi yang diperlukan melalui wawancara. Subjek peneliti yang akan diwawancarai adalah guru bimbingan dan konseling.

Teknik komunikasi tidak langsung adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data melalui perantara. Berarti mendapatkan data yang diinginkan tidak melalui hubungan secara langsung dengan responden melainkan dengan alat tertentu yang berupa angket/skala psikologi (Zuldafril, 2009:216). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik komunikasi tidak langsung adalah mendapatkan data yang diinginkan melalui perantara alat khusus yang dibuat.

Dokumentasi adalah data pendukung yang dikumpulkan sebagai penguatan data kegiatan penelitian (Budiono, 2021). Dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tambahan mengenai sekolah dan hal terkait lainnya. Dapat disimpulkan bahwa dokumentasi merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan klasifikasi bahan-bahan tertulis yang berhubungan dengan masalah penelitian, baik dokumen tertulis dan gambar. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan atau kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Selain itu dokumentasi juga dapat berupa rekaman suara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini bertujuan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas VIII H SMP Negeri 2 Pontianak melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil penelitian diperoleh melalui skala psikologis kedisiplinan belajar (pre-test dan post-test), observasi, serta wawancara dengan guru BK dan wali kelas.

1. Hasil Pre-test (Sebelum Tindakan)

Sebelum diberikan tindakan, peneliti melakukan pre-test terhadap enam siswa dengan hasil: 2 siswa kategori rendah, 2 siswa kategori sedang, dan 2 siswa kategori tinggi.

Hasil skala psikologis kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 2 sebelum diberikan tindakan

Aspek variabel	Skor aktual	Skor ideal	Persentase	Kategori
Mengatur waktu belajar	822	1280	64%	Sedang
Mengerjakan tugas	919	1280	72%	Tinggi
Patuh terhadap tata tertib	972	1280	76%	Tinggi

aspek mengatur waktu belajar masih tergolong “sedang”. Wawancara dengan guru BK dan wali kelas memperkuat temuan ini, di mana siswa sering terlambat, menunda tugas, serta kurang konsisten dalam mematuhi tata tertib sekolah.

2. Hasil Siklus I

Pelaksanaan siklus I dilakukan dalam dua kali pertemuan. Siswa diperkenalkan pada teknik *self-management* dan diminta menyusun rencana belajar pribadi. Hasil observasi menunjukkan sebagian siswa mulai menunjukkan perubahan (misalnya lebih tepat waktu mengerjakan tugas), namun masih ada yang belum konsisten, terutama siswa dengan kategori disiplin rendah. Oleh karena itu, penelitian dilanjutkan ke siklus II.

3. Hasil Siklus II

Pada siklus II, layanan bimbingan kelompok difokuskan pada penguatan *self-*

management melalui latihan *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reward*. Hasil pengamatan menunjukkan partisipasi siswa lebih aktif, siswa tampak lebih bertanggung jawab, serta lebih disiplin dalam menjalankan rencana belajar.

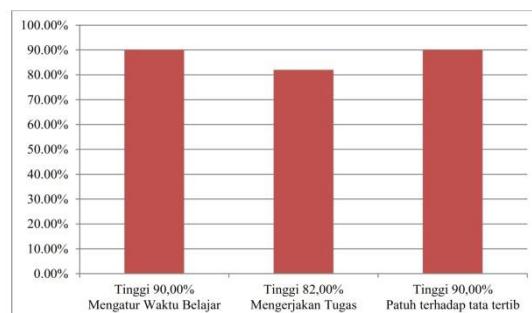
Hasil skala psikologis kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 2 sesudah diberi tindakan

Aspek variabel	Skor aktual	Skor ideal	Persentase	Kategori
Mengatur waktu belajar	215	240	90%	Tinggi
Mengerjakan tugas	196	240	82%	Tinggi
Patuh terhadap tata tertib	216	240	90%	Tinggi

Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan:

- Mengatur waktu belajar: 64% → 90% (naik 26%).
- Mengerjakan tugas: 72% → 82% (naik 10%).
- Patuh terhadap tata tertib: 76% → 90% (naik 14%).

Percentase Hasil Skala Psikologis Kedisiplinan Belajarn setelah di berikan tindakan



Berdasarkan hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self-*

management dan skala psikologis di atas, peneliti juga kembali melakukan wawancara dengan guru pembimbing untuk memastikan apakah kegiatan ini berjalan sesuai dengan harapan. Hasil wawancara meliputi:

1. Peneliti menanyakan dampak apa saja yang timbul setelah dilakukannya bimbingan kelompok ini. Guru pembimbing menyampaikan bahwa kegiatan ini berdampak positif, siswa tampak lebih memperhatikan waktu belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mematuhi tata tertib kelas.
2. Peneliti kemudian menanyakan apakah terdapat perubahan yang dialami siswa setelah kegiatan bimbingan kelompok. Guru pembimbing menjawab bahwa sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan kedisiplinan belajar, terlihat dari sikap mereka yang lebih teratur dalam belajar dan lebih bertanggung jawab terhadap kewajibannya.
3. Guru pembimbing juga menyampaikan bahwa tanggapan siswa terhadap kegiatan ini sangat baik, mereka merasa lebih termotivasi untuk mengatur diri sendiri dan ingin mempertahankan kebiasaan belajar yang lebih disiplin.

Hasil wawancara ini memperkuat temuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok dan hasil skala psikologis, yang menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan belajar siswa

meningkat secara signifikan dengan persentase hasil 90%, 82%, dan 90% yang semuanya berada pada kategori “Tinggi”. Siswa menunjukkan perilaku belajar yang diharapkan oleh peneliti.

Persentase Perbandingan Hasil Skala Psikologis kedisiplinan belajar siswa Siklus I dan siklus II



Berdasarkan grafik diatas, terlihat perbandingan sebelum tindakan dan setelah diberikan tindakan. Berikut rincian peningkatan pada setiap aspek mulai dari siklus I dan siklus II :

1. Aspek mengatur waktu belajar diperoleh hasil 64% dengan kategori “sedang” setelah dilakukan siklus I dan siklus II dengan jumlah pertemuan sebanyak empat kali meningkat menjadi 90% dengan kategori “Tinggi”. Aspek ini meningkat sebanyak 26%.
2. Aspek mengerjakan tugas diperoleh hasil 72% dengan kategori “Tinggi” setelah dilaksanakan siklus I dan siklus II dengan jumlah pertemuan sebanyak empat kali meningkat menjadi 82% dengan kategori “Tinggi”. Aspek ini meningkat sebanyak 10%.

Aspek patuh terhadap tata tertib diperoleh hasil 76% dengan kategori “Tinggi” setelah dilaksanakan siklus I dan siklus II dengan jumlah pertemuan sebanyak empat kali meningkat menjadi 90% dengan kategori “Tinggi”. Aspek ini meningkat sebanyak 14%

Analisis data observasi pada kedua siklus menunjukkan hasil yang memuaskan di setiap pertemuan. Pada siklus I, pertemuan pertama dimulai dengan meminta subjek untuk mengisi skala psikologis sebelum materi diberikan. Topik yang dibahas adalah kedisiplinan belajar, dengan penekanan pada cara mengatur waktu, mengerjakan tugas tepat waktu, dan mematuhi tata tertib sekolah. Pada pertemuan pertama, sebagian besar siswa belum aktif berpartisipasi, terutama siswa dengan kategori disiplin rendah, yang tampak ragu untuk mengungkapkan pendapatnya. Namun, peneliti secara aktif memberikan pertanyaan, penjelasan, dan motivasi sehingga pada pertemuan kedua dan seterusnya siswa mulai menunjukkan perubahan. Siswa kategori sedang dan tinggi mulai membantu teman-temannya untuk memahami materi, dan siswa kategori rendah mulai mau mengungkapkan kesulitannya dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas.

Pada siklus II, peneliti kembali meminta subjek untuk mengisi skala psikologis guna melihat peningkatan yang

terjadi. Hasilnya menunjukkan perubahan signifikan pada seluruh aspek, di mana siswa kategori rendah mengalami kemajuan yang paling terlihat. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa:

- a. Guru mata pelajaran menyatakan perilaku siswa lebih tertib dan lebih tepat waktu dalam mengerjakan tugas.
- b. Siswa banyak bertanya dan mulai menerapkan strategi pengelolaan waktu serta membuat catatan rencana belajar harian yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, khususnya dalam aspek mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas, dan patuh terhadap tata tertib dengan kategori “Tinggi.” Dengan demikian, tingkat kedisiplinan belajar siswa meningkat signifikan setelah diberikan tindakan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa secara signifikan. Peningkatan terlihat pada tiga aspek utama:

1. Mengatur waktu belajar

Peningkatan paling tinggi (26%) terjadi pada aspek pengaturan waktu belajar. Hal ini disebabkan karena siswa dilatih membuat jadwal belajar yang realistik, melakukan pencatatan harian, serta mengevaluasi pencapaian belajarnya. Latihan ini membuat siswa lebih teratur dan mampu memanfaatkan waktu belajar secara efektif.

2. Mengerjakan tugas

Aspek mengerjakan tugas meningkat 10%. Melalui bimbingan kelompok, siswa dilatih menyusun daftar prioritas tugas, membagi waktu antara sekolah dan aktivitas lain, serta mendapatkan dorongan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Diskusi kelompok juga membuat siswa saling mengingatkan sehingga kepedulian mereka meningkat.

3. Patuh terhadap tata tertib

Aspek kepatuhan terhadap tata tertib meningkat 14%. Layanan bimbingan membantu siswa menyadari pentingnya mematuhi aturan sekolah, membuat komitmen pribadi, serta menyadari konsekuensi pelanggaran. Dukungan dari kelompok serta motivasi yang diberikan membuat siswa lebih konsisten dalam berperilaku disiplin. Temuan ini sejalan dengan teori *self-management* Watson dan Tharp (2002), yang menekankan tiga langkah penting:

self-monitoring, *self-evaluation*, dan *self-reward*. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Nur (2019) dan Mappiare (2011), bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif meningkatkan disiplin belajar melalui kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi.

Selain itu, penelitian ini membuktikan bahwa siswa dengan kategori disiplin rendah justru menunjukkan kemajuan paling signifikan setelah mendapatkan layanan bimbingan. Artinya, teknik *self-management* relevan diterapkan untuk membantu siswa SMP yang masih sering menghadapi masalah kedisiplinan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, baik dalam aspek mengatur waktu, mengerjakan tugas, maupun kepatuhan terhadap tata tertib sekolah.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas VIII H SMP Negeri 2 Pontianak, dapat disimpulkan bahwa layanan ini efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa pada seluruh aspek yang diukur, yaitu mengatur waktu belajar,

mengerjakan tugas, dan patuh terhadap tata tertib sekolah. Hasil skala psikologis menunjukkan adanya peningkatan signifikan, di mana aspek mengatur waktu belajar meningkat dari 64% menjadi 90%, aspek mengerjakan tugas meningkat dari 72% menjadi 82%, dan aspek patuh terhadap tata tertib meningkat dari 76% menjadi 90%, seluruhnya berada dalam kategori tinggi. Peningkatan ini membuktikan bahwa teknik *self-management* membantu siswa mengenali kebiasaan belajarnya, menyusun rencana belajar yang terstruktur, memantau pelaksanaan rencana tersebut, serta mengevaluasi dan memberi penghargaan pada diri sendiri atas pencapaian yang diperoleh. Secara umum, siswa menunjukkan perubahan perilaku belajar yang lebih teratur, lebih bertanggung jawab terhadap kewajiban sekolah, dan lebih mampu mengatur diri dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Hasil ini juga didukung oleh tanggapan positif guru pembimbing dan observer yang menyatakan bahwa siswa tampak lebih disiplin dan termotivasi untuk mempertahankan kebiasaan belajar yang baik.

Adapun beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu :

1. Bagi Guru BK dan Sekolah

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat dijadikan program rutin atau alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan kedisiplinan belajar. Guru BK diharapkan terus memfasilitasi kegiatan

ini secara berkelanjutan dengan memodifikasi materi sesuai kebutuhan siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu menerapkan teknik *self-management* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah, agar kebiasaan belajar yang disiplin dapat terus terjaga dan berkembang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada lingkup yang lebih luas, misalnya dengan jumlah subjek yang lebih banyak atau menggabungkannya dengan teknik lain agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsanti, M. (2015). *Penerapan Disiplin Belajar pada Siswa Sekolah Menengah*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Budiono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, N. (2019). *Self-Management dalam Peningkatan Disiplin Belajar Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling, 10(2), 55–64.
- Hadari Nawawi, H., & Martini, M. (2003). *Instrumen Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Komalasari, K., dkk. (2011). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama.
- Mappiare, A. (2011). *Pengantar Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muhibbin Syah. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Sobri. (2020). *Manajemen Pengajaran secara Manusiawi*. Malang: UB Press.
- Nashrullah. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.
- Nur, A. (2019). *Efektivitas Self-Management dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 44–56.
- Purwanita, P., Dantes, N., & Setuti, N. (2013). *Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Belajar*. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 1(1), 30–39.
- Purnomosari, E. (2018). *Strategi Self-Management dalam Pembelajaran*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 77–88.
- Rahmawati, R. (2019). *Pelanggaran Disiplin Siswa dan Upaya Pencegahannya*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 110–119.
- Rasmidah. (2015). *Disiplin Belajar dan Perkembangannya*. Pekanbaru: Suska Press.
- Safitri, D., dkk. (2012). *Pembentukan Karakter Disiplin Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Kencana.
- Smith, R. (2011). *Group Guidance in Schools: Theory and Practice*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suroyo. (2013). *Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Disiplin Belajar*. Dalam Purwanita, P., Dantes, N., & Setuti, N. (2013). *Jurnal Konseling Pendidikan*, 1(1), 30–39.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tadjri, I. (2012). *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (2002). *Self-Directed Behavior: Self-Modification for Personal Adjustment*. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning.
- Wirantasa, H. (2017). *Kedisiplinan dalam Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia.