

## **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA**

Ivan Julianto<sup>1</sup>, Syahrinan<sup>2</sup>, Rita Sinthia<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

Korespondensi E-mail: [ivanjulianto41@gmail.com](mailto:ivanjulianto41@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 9 Bengkulu Utara memperoleh manfaat dari layanan konseling kelompok yang mendorong penggunaan strategi manajemen diri untuk meningkatkan disiplin belajar. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dalam lingkungan eksperimental. Tujuh siswa mengambil bagian dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket berdasarkan disiplin belajar. Statistik uji-t digunakan untuk menguji data.  $T=10,425$  dan sig (2-tailed) 0,000 ( $0,000 < 0,005$ ) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan taktik berpengaruh signifikan terhadap kemampuan siswa menjaga disiplin belajar. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes yang mengukur disiplin belajar sebelum terapi buruk, namun meningkat pesat setelahnya. Berdasarkan hasil penelitian, siswa dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengatur diri.

**Kata kunci:** *konseling kelompok, kedisiplinan belajar, strategi self-management*

### **ABSTRACT**

*The aim of the research was to find out whether class XI IPS 2 students at SMA Negeri 9 North Bengkulu benefited from group counseling services that encouraged the use of self-management strategies to improve study discipline. This research uses quantitative methodology in an experimental environment. Seven students took part in the study. Data was collected using a questionnaire based on learning discipline. The t-test statistic was used to test the data.  $T=10.425$  and sig (2-tailed) 0.000 ( $0.000 < 0.005$ ) shows that group counseling services with tactics have a significant effect on students' ability to maintain study discipline. The results showed that average scores on tests measuring study discipline were poor before therapy but improved rapidly afterward. Based on the results of this research, students can take advantage of group counseling services provided by guidance and counseling teachers to improve their ability to manage themselves.*

**Keywords:** *group counseling, learning discipline, self-management strategy*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah proses memperoleh informasi dan kompetensi dengan tujuan memaksimalkan potensi setiap peserta didik sesuai dengan kekuatan dan minat masing-masing. Kemampuan siswa untuk menjadi dewasa dan mengembangkan potensi mereka sepenuhnya sangat dipengaruhi oleh pengalaman pendidikan mereka. Sekolah adalah tempat di mana anak-anak dapat belajar dari pendidik yang berkualitas dan berinteraksi dengan teman sekelasnya dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Hadianti (2017:2) menulis bahwa sekolah adalah “tempat berlangsungnya pembelajaran, pengajaran, dan pelatihan”. Sekolah mempunyai

tanggung jawab untuk memastikan bahwa proses pendidikan berkualitas tinggi dilaksanakan secara efektif.

Keberhasilan akademik siswa mungkin dipengaruhi oleh tingkat disiplin diri mereka selama proses pembelajaran. Siswa, baik mereka belajar di rumah atau di ruang kelas, mendapat manfaat besar dari adanya seperangkat aturan ketat yang harus dipatuhi. Disiplin adalah semacam ketaatan pada otoritas dan aturan serta hukum yang berlaku pada situasi seseorang; lebih menekankan pada introspeksi daripada paksaan (Afiyati, 2020: 191).

Siswa yang mengembangkan disiplin diri melakukan upaya bersama untuk memenuhi tugas belajar yang ditugaskan kepada mereka di sekolah dan di rumah agar dapat tumbuh secara intelektual, perilaku, dan filosofis. Untuk menjadi disiplin, seseorang harus mau mematuhi figur otoritas sekaligus terinspirasi untuk menjadi lebih baik (Fajriani et al., 2016:95).

Peneliti mungkin mengambil sikap proaktif dengan menawarkan layanan fleksibel dalam bentuk terapi kelompok. Menurut Nursalim (2015:113), konseling kelompok adalah suatu bentuk terapi dimana konselor memelihara kontak profesional dengan banyak klien sekaligus. Prayitno (2017:133) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok, pasien mengatasi berbagai masalah yang membantu mereka berkembang sebagai individu dan sebagai pemecah masalah. Proses konseling kelompok memerlukan eksplorasi dan diskusi tentang kesulitan unik yang dialami oleh setiap anggota kelompok. Terdapat interaksi kelompok yang kuat dan bermanfaat di mana topik luas dan permasalahan individual dapat didiskusikan. Dilakukan oleh semua orang dalam organisasi sambil diawasi oleh pemimpin.

Jenis bimbingan dan konseling yang paling efektif adalah konseling kelompok, dan bentuk konseling kelompok yang paling efektif adalah terapi perilaku kognitif yang dipadukan dengan pelatihan keterampilan manajemen diri. Manusia adalah makhluk yang rasional dan berpikiran bebas, dan kemampuan ini menjadi dasar pengelolaan diri. Manajemen diri mendorong untuk mengambil tanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri dan menentukan pilihan sendiri dalam upaya mendorong pertumbuhan dan perkembangan pribadi (Anjani et al., 2020:45).

Penelitian yang dilakukan saat Magang 1 di SMA Negeri 9 Bengkulu Utara membenarkan hal tersebut. Beberapa siswa tidak mampu menunjukkan kerjasama, kesesuaian, dan ketertiban selama proses pembelajaran, hal ini dicatat oleh peneliti. Banyak siswa yang tidak mengikuti pelajaran tertentu karena berbagai alasan, tidak berminat mencatat pada saat pelajaran, sering datang terlambat, kurang memperhatikan, dan sering mengganggu lingkungan kelas dengan kebisingan yang mengganggu. Akibatnya, dedikasi siswa dalam belajar menurun.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian one-group pretest-posttest. Tes dua sampel, satu variabel adalah tes yang subjeknya dilakukan dua pengukuran. Sebelum menerima layanan konseling kelompok yang menekankan pada teknik manajemen diri, kedisiplinan belajar siswa diukur terlebih dahulu melalui pre-test. Siswa yang sebelumnya telah mengikuti layanan konseling kelompok dengan metode manajemen diri diberikan penilaian kedua (post-test) untuk mengetahui kemajuannya dalam hal kedisiplinan belajar.

Purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini. Tujuan penggunaan strategi purposive sampling adalah untuk menjamin bahwa data yang diperoleh mewakili populasi yang diteliti (Sugiyono, 2022: 85). Pengambilan sampel anggota populasi tidak dilakukan berdasarkan stratifikasi, pemilihan acak, atau wilayah, melainkan berdasarkan tujuan tertentu. Penelitian ini akan fokus pada anak-anak yang menunjukkan disiplin belajar rendah, dengan menggunakan kriteria tertentu.

Cronbach's Alpha untuk uji reliabilitas yang dilakukan pada *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 26 for Windows* adalah 0,930. Temuan ini memberikan dukungan terhadap validitas instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini. Alpha Cronbach untuk kuesioner disiplin adalah 0,743 atau lebih, yang menunjukkan reliabilitasnya. Penelitian seperti ini menunjukkan tingkat ketergantungan yang signifikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

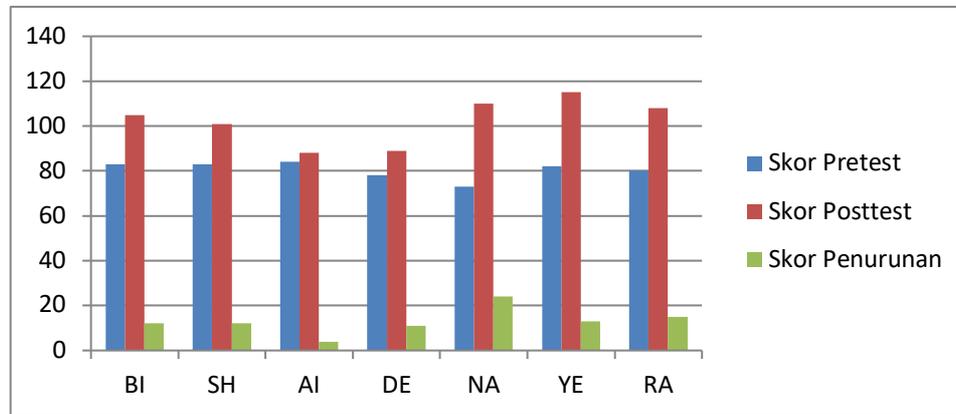
Hasil penelitian dipecah menjadi lima kategori. Studi-studi tersebut dikategorikan berdasarkan kriteria yang ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Kategorisasi Data Penelitian**

<b>Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>
>90	Sangat Tinggi
89-90	Tinggi
86-88	Sedang
81-85	Rendah
<81	Sangat Rendah

Pra-tes diberikan untuk mengidentifikasi anak-anak dengan atribut yang diperlukan. Tujuh siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 9 Bengkulu Utara memenuhi kriteria untuk mendapat terapi berupa layanan konseling kelompok dengan strategi manajemen diri. Temuan siswa sebelum perlakuan menunjukkan bahwa mereka memiliki disiplin belajar yang sangat rendah,

namun hasil pasca perlakuan menunjukkan bahwa mereka memiliki disiplin belajar yang sangat tinggi. Tujuh siswa yang berpartisipasi dalam program pengobatan yang terdiri dari sesi konseling kelompok yang menekankan teknik manajemen diri membandingkan skor sebelum dan sesudah pengobatan.



**Gambar 1. Perbandingan Skor Pretest-Posstest Kedisiplinan Belajar**

Jika dibandingkan dengan skor rata-rata sebelum perlakuan, yang ditunjukkan pada Gambar 1, siswa yang menerima layanan konseling kelompok yang menekankan keterampilan manajemen diri menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam disiplin belajar mereka setelah intervensi ini. Dengan menggunakan rumus pengujian hipotesis Paired Sample T-Test, tabel 2 menunjukkan hasil sebagai berikut, membuktikan temuan penelitian :

**Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test**

		<i>Coefficients<sup>a</sup></i>				
		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>		
	<i>Model</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
1	<i>Pretest</i>	79	9.855		.000	1.000
2	<i>Posttest</i>	102	.096	.978	10.425	.000

Tabel 2 menunjukkan hasil uji t menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan layanan konseling kelompok dengan strategi manajemen diri terhadap peningkatan disiplin belajar siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 9 Bengkulu Utara sehingga menghasilkan penolakan Ho dan penerimaan Ha.

Temuan penelitian ini menguatkan hipotesis bahwa siswa dapat memperoleh manfaat dari layanan konseling kelompok yang menekankan teknik manajemen diri. Siswa diklasifikasikan sebagai "sangat rendah" sebelum mereka mulai menerima pengobatan. Hal ini menunjukkan pentingnya memperkuat dedikasi siswa dalam belajar.

Disiplin belajar menurut Dwiva (2022:4) adalah keadaan yang terbentuk melalui proses yang diawali dari sikap seseorang dan menanamkan nilai-nilai ketaatan dan ketertiban sesuai dengan keinginan moral siswa melalui observasi, membaca, dan mendengarkan dengan maksud untuk mencapai perubahan baru dalam sikap. berdasarkan pengetahuan pribadinya tentang interaksi ekologis.

Syahrani (2022:2) menunjukkan bahwa kurangnya disiplin belajar menyebabkan lingkungan kelas menjadi sangat bising, di mana gangguan seperti siswa mengobrol satu sama lain selama waktu belajar yang ditentukan lebih mungkin terjadi. Kurangnya disiplin kelas dalam situasi seperti ini merupakan kontraproduktif terhadap proses pendidikan dan harus diperbaiki sesegera mungkin. Untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling kelompok terhadap disiplin siswa, peneliti menggunakan langkah-langkah manajemen diri. Menurut Anjani dkk. (2020:45), “manajemen diri” adalah “suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya guna mencapai kemajuan pribadi.”

Hal inilah yang ditemukan oleh peneliti Syahrinan, Vira Afriyati, dan Yeni Nanda dalam penelitiannya “Pengaruh Layanan Bimbingan Belajar Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Terhadap Pemanfaatan Waktu Luang Siswa Kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan” (2021). Hasilnya menunjukkan dampak dari program bimbingan kelompok yang menekankan pada pengajaran siswa untuk mengatur waktu mereka sendiri. Nilai  $t$  sebesar -19,585 pada taraf signifikansi 0,000 (0,05) membantah  $H_0$ . Signifikansi penelitian ini berasal dari fakta bahwa penelitian ini memiliki beberapa dasar teknologi dengan teknik manajemen mandiri. Sesi konseling kelompok yang menekankan strategi *self-management* pada siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 9 Bengkulu Utara, hal ini ditentukan melalui post-test yang mengukur peningkatan disiplin belajar siswa setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok selama delapan pertemuan.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian menemukan bahwa kemungkinan individu berhasil menerapkan keterampilan manajemen diri yang dipelajari dalam sesi konseling kelompok secara signifikan lebih tinggi pada mereka yang telah mempelajari disiplin sebelum menerima layanan. Kedua, memperoleh disiplin diri setelah menerima layanan konseling kelompok yang menekankan teknik seperti "manajemen diri" mendapat peringkat yang sangat tinggi. Ketiga, praktik manajemen diri yang diajarkan dalam rangkaian konseling kelompok telah terbukti meningkatkan disiplin belajar. Peneliti menyatakan bahwa siswa yang memiliki disiplin belajar tinggi akan lebih mampu berkonsentrasi dalam belajar sehingga berdampak positif pada hasil

belajar dan mendorong proses belajar konkrit dalam praktik pembelajaran di sekolah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriyati, Vira. Windi Afrizal. (2020). Pengaruh Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VII F SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. 3(2):190-198.
- Anjani, W. S. (2020). Pelatihan Self-Manajement Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. 4(1):41-44.
- Dwiva, T. T., & Setyaputri, N. Y. (2022). Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa dengan Teknik Modelling. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 5, pp. 425-428).
- Fajriani, F., Janah, N., & Loviana, D. (2016). Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 10(2).
- Hadianti, L. S. (2017). Pengaruh Pelaksanaan tata tertib sekolah terhadap kedisiplinan belajar siswa (Penelitian deskriptif analisis di SDN Sukakarya II Kecamatan samarang Kabupaten Garut). *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 2(1), 1-8.
- Nursalim, M. (2015). Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syahrani, S. (2022). Peran Wali Kelas Dalam Pembinaan Disiplin Belajar di Pondok Pesantren Anwarul Hasaniyyah (Anwaha) Kabupaten Tabalong. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 16(1), 50-59.
- Syahrman, S, Vira Afriyati dan Yeni Nanda. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Pemanfaatan Waktu Senggang Siswa Kelas IX A SMP Negeri 5 Bengkulu Selatan. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 283–292.