

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA

Rositah¹, Raja Rahima M.RA¹
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email. 2451rosita@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Jenis Penelitian ini adalah penelitian quasi experiment dengan desain nonequivalent control group design. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMP Negeri 1 Keritang pada tahun ajaran 2018/2019. Jumlah subjek pada penelitian ini 10 orang siswa yang memiliki disiplin belajar yang sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian sampel dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, tes dan dokumentasi. Uji validitas dan reliabilitas data menggunakan SPSS For Windows Release 23.0. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self management sesuai dengan indikator penelitian. Adapun untuk analisa data yang digunakan untuk membuktikan hipotesis adalah Uji Wilcoxon's Signed Ranks Test. Hasil penelitian ini menunjukkan kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan teknik self management dalam layanan konseling kelompok berada dikategori sangat rendah dengan rata-rata 41,3 dan setelah diberikan teknik self management dalam layanan konseling kelompok terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi dengan rata-rata 123,1, maka dapat dikatakan adanya perbedaan Pre-test dan Post-test. Jadi dapat disimpulkan layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa yang dilihat dari angka probabilitas Asymp. Sig (2-tailed) $0,005 < 0,05$ sehingga H_a diterima. Dapat dikatakan bahwa teknik self management sangat baik untuk digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Kata kunci: Efektivitas, Layanan Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Disiplin Belajar

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELLING WITH SELF MANAGEMENT TECHNIQUE TO INCREASE STUDENTS' LEARNING DISCIPLINE

Rositah¹, Raja Rahima M.RA
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Email. 2451rosita@gmail.com

Abstract

The aim of this research was to find out the effectiveness of group counselling with self management techniques to increase students' learning discipline. The research design was quasi experiment with non-equivalent control group design. This research was conducted to the students of SMPN 1 Keritang in academic years 2018/2019. The subjects of this

research were 10 students who had low learning discipline. The sampling technique used in this research was purposive sampling technique. The techniques of collecting data were observation, closed questionnaire and documentation. In this case, the validity and reliability test used was SPSS for window release 23.0. The implementation of group counselling with self-management technique was based on the research indicators. The data analysis used to prove the hypothesis was Wilcoxon's signed ranks test. The result of this research showed that the students' learning discipline before they were treated on group counseling with self-management technique was categorized into low level with the average 41,3, and after the technique was applied, the students' learning discipline increased into high categorization with the average 123,1. It can be said that there was a difference between pre-test and post-test scores. Therefore, it can be concluded that group counselling with self-management technique was effective to increase the students' learning discipline that can be seen from the probability score *Asymp. Sig (2-tailed)* $0,005 < 0,05$ with the result that *H_a* was accepted. It can be said that self management techniques are very good to be used in improving student learning discipline.

Keywords: *Effectiveness, Group Counselling Servicess, Self-management Technique, Learning Dicipline*

Pendahuluan

Dunia pendidikan terutama pada kegiatan belajar, keberhasilan siswa dalam proses belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor intelektual tapi dipengaruhi pula oleh faktor-faktor non intelektual yang tidak kalah penting untuk menentukan hasil belajar seseorang, salah satunya adalah kemampuan seorang siswa menerapkan kedisiplinan dalam dirinya. Seorang siswa dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan di sekolahnya, dan setiap siswa dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Disiplin adalah sikap yang selalu taat kepada aturan, norma, dan prinsip-prinsip tertentu. Disiplin berarti juga kemampuan untuk mengendalikan diri dengan tenang dan tetap taat walaupun dalam situasi yang sangat menekan sekalipun (Winarsih, 2013).

Kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses belajar mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar. Pelanggaran-pelanggaran yang terjadi sudah dianggap barang biasa dan untuk memperbaiki keadaan yang demikian tidaklah mudah. Hal ini diperlukan kerja keras dari berbagai pihak untuk mengubahnya, sehingga berbagai jenis pelanggaran terhadap disiplin dan tata tertib tidak terjadi lagi di sekolah.

Permasalahan dalam penerapan kedisiplinan sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menghambat peserta didik untuk dapat menerapkan kedisiplinan belajar. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari beberapa perilaku peserta didik tentang disiplin belajar ketika di sekolah. Pada kenyataannya yang terjadi di lapangan saat ini, masih terlihat peserta didik yang memiliki masalah tentang disiplin belajar. Perilaku peserta didik yang menunjukkan tidak disiplin dalam belajar antara lain tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan membuat gaduh di kelas (Sarbaini, 2005).

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

pendidikan, teman, saudara, dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasehat dan sebagainya (Slameto, 2010).

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu aspek dalam bidang pendidikan. Bimbingan konseling mempunyai beberapa layanan yang diimplementasikan di sekolah. Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan konseling yang dilakukan secara kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama (Kurnanto, 2014). Adapun teknik-teknik yang terdapat dalam layanan konseling kelompok meliputi: komunikasi multi arah, pemberian rangsangan, diskusi, analisis, pengembangan argumentasi, dorongan minimal, pemberian contoh, dan pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki (Tohirin, 2007).

Tujuan dari penyelenggaraan konseling kelompok terbagi menjadi dua yakni tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum dari layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, seperti halnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Sedangkan tujuan khusus dari konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi dan terpecahnya masalah individu yang bersangkutan (Amti, 2004).

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keritang merupakan salah satu lembaga pendidikan yang telah menerapkan bimbingan konseling menjadi suatu hal pendorong dan membantu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Salah satu layanan bimbingan konseling yang diterapkan di SMP N 1 Keritang adalah layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok telah dilaksanakan oleh guru BK sesuai dengan struktural/tahap yang selama ini digunakan dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Namun dalam tahap kegiatan tersebut tidak menggunakan teknik ataupun strategi, sehingga pelaksanaan konseling kelompok belum menghasilkan hasil yang maksimal dan khususnya untuk disiplin belajar masih belum efektif. Oleh karena itu peneliti menggunakan teknik *Self Management* dalam penyelesaian masalah disiplin belajar peserta didik. Teknik *self management* merupakan bagian dari pendekatan behavioral.

Pendekatan behavioral atau dikenal juga dengan modifikasi perilaku adalah pendekatan yang mempelajari tingkah laku manusia, bertujuan untuk merubah perilaku *maladaptif* menjadi perilaku *adaptif* (Kusmawati, 2008). Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari (McLeod, 2010). Tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Jadi dapat disimpulkan, bahwa teori behavioral menekankan pada terbentuknya tingkah laku yang nampak sebagai hasil dari proses belajar (Islamuddin, 2012). Dalam pendekatan behavioral terdapat beberapa teknik khusus, antara lain: penguatan positif, kartu berharga, pembentukan, kontrak perilaku, penokohan, pengelolaan diri, penghapusan, pembanjiran, penjenahan, hukuman, latihan *asertif* dan *desensitisasi sistematis*. Teknik-teknik spesifik yang terdapat dalam pendekatan behavioral atau modifikasi perilaku bisa diterapkan pada terapi konseling

individual maupun konseling kelompok (Corey, 2013). Namun pada penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Self management adalah perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa bisa lebih mandiri, lebih independen, dan lebih mampu memprediksikan masa depannya, manajemen diri secara umum terdiri dari tiga langkah utama, yaitu menentukan tujuan, memonitor dan mengevaluasi kemajuan, dan memberikan penguatan diri (Uno, 2010). Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Komalasari, 2016).

Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik *self management* (pengelolaan diri) tersebut agar mereka mampu memahami, mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif*. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *Self Managemen* (pengelolaan diri) diantaranya adalah: Perilaku tidak menyangkut orang lain secara meluas, tetapi mengganggu dalam kehidupan sendiri; perilaku yang sering timbul dan timbulnya tidak menentu saatnya, sehingga pengontrolan dari orang lain kurang ekonomis; perilaku sasaran berbentuk verbal, yang berkaitan dengan evaluasi diri, atau kontrol diri; perilaku yang berhubungan dengan tanggung jawab perubahan atau pemeliharaan perilaku harus dipegang sendiri (Purwanta, 2012). Disiplin merupakan perilaku tidak menyangkut orang lain secara meluas, tetapi mengganggu dalam kehidupan sendiri. Oleh karena itu, ntuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang merupakan salah satu bagian dari pendekatan behavioral.

Berdasarkan uraian di atas, mengingat pentingnya kedisiplinan bagi siswa, maka seorang guru bimbingan dan konseling hendaknya dapat membantu untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa. Berdasarkan studi pendahuluan, ketika melakukan wawancara dengan guru BK yaitu Ibu Nurhartati, S.H.I pada tanggal 10 Juli 2018 yang telah peneliti lakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keritang, peneliti menemukan gejala-gejala sebagai berikut: sebagian siswa ada yang terlambat masuk kelas, sebagian siswa ada yang tidak mengikuti beberapa mata pelajaran, sebagian siswa ada yang sering ribut di dalam kelas ketika guru sedang menerangkan pelajaran. sebagian siswa ada yang tidak mengerjakan tugas tepat waktu. sebagian siswa ada yang malas mencatat, sebagian siswa ada yang suka mengganggu temannya ketika belajar.

Berdasarkan latar belakang dan gejala-gejala yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk menguji Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keritang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka-angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Design penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan model *nonequivalent control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keritang pada bulan Juli 2018 hingga Maret 2019 yang dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keritang yang berjumlah 489 orang. Objek dari penelitian ini adalah efektivitas teknik *self*

management dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Sampel dalam penelitian ini ada 10 orang siswa yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, angket, angket yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk *Skala Likert* dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu teknik analisis kuantitatif dengan menggunakan rumus persentase dengan rumus: $P = \frac{F}{N} \times 100 \%$. Untuk uji hipotesis menggunakan hipotesis komparatif dua sampel menggunakan statistik nonparametrik dengan rumus *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Keritang tahun ajaran 2018/2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Keritang yang berjumlah 489 (empat ratus delapan puluh Sembilan) siswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang siswa, yang menjadi sampel penelitian ini adalah siswa yang memiliki disiplin belajar yang sangat rendah.

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini pada bab ini dijelaskan juga hasil penelitian kategorisasi disiplin belajar siswa sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keritang. Untuk mengetahui perbedaan disiplin belajar siswa maka *pre-test* dilakukan terhadap dua kelompok siswa yang diteliti, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel I
Kategori Disiplin Belajar Siswa (*Pre-Test*)
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Inisial	Skor	Kategori	Inisial	Skor	Kategori
1	RF	39	Sangat Rendah	AWP	45	Sangat Rendah
2	FSA	40	Sangat Rendah	AIJ	51	Sangat Rendah
3	SH	40	Sangat Rendah	SAP	47	Sangat Rendah
4	FR	44	Sangat Rendah	RDN	47	Sangat Rendah
5	RD	41	Sangat Rendah	JR	51	Sangat Rendah
6	AS	44	Sangat Sedang	BM	50	Sangat Rendah
7	MR	42	Sangat Rendah	MAS	49	Sangat Rendah
8	PW	38	Sangat Rendah	AS	51	Sangat Rendah
9	IJ	43	Sangat Rendah	RM	46	Sangat Rendah
10	MF	42	Sangat Rendah	SR	50	Sangat Rendah
	Jumlah	413	-	-	487	-
	Rata-rata	41,3	-	-	48,7	-

Sumber Data: Hasil Olahan Angket

Berdasarkan tabel I dapat dilihat gambaran awal bagaimana disiplin belajar siswa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management* disiplin belajar siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Post-test diperoleh untuk mengetahui hasil dari disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan yang berbeda terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* diberikan pada kelompok eksperimen di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Keritang. Kategori disiplin belajar siswa sesudah diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

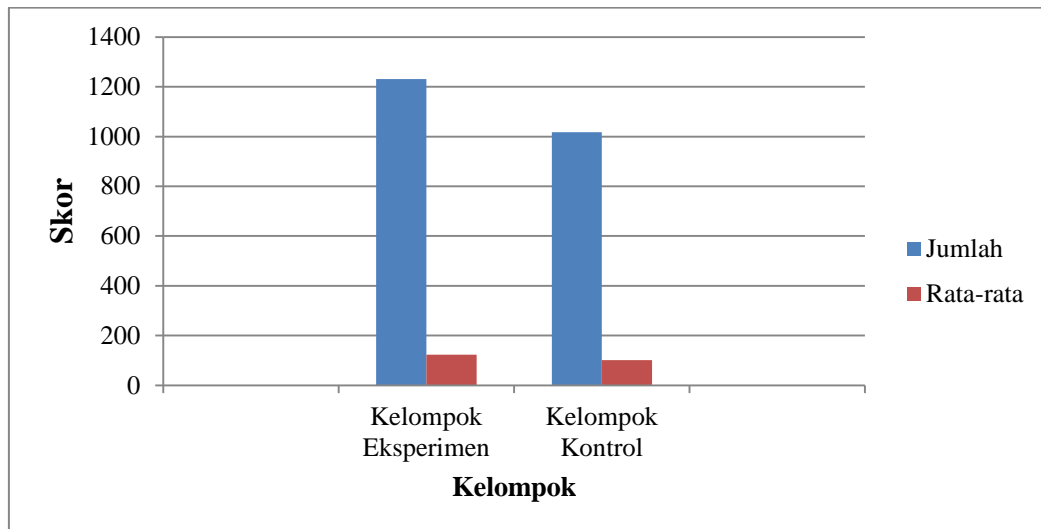
Tabel II
Kategori Disiplin Belajar Siswa (*Post-Test*)
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Inisial	Skor	Kategori	Inisial	Skor	Kategori
1	RF	128	Tinggi	AWP	100	Sedang
2	FSA	132	Tinggi	AIJ	98	Sedang
3	SH	115	Tinggi	SAP	102	Sedang
4	FR	123	Tinggi	RDN	101	Sedang
5	RD	130	Tinggi	JR	105	Sedang
6	AS	110	Tinggi	BM	100	Sedang
7	MR	129	Tinggi	MAS	108	Sedang
8	PW	119	Tinggi	AS	112	Tinggi
9	IJ	120	Tinggi	RM	94	Sedang
10	MF	125	Tinggi	SR	99	Sedang
	Jumlah	1231	-	-	1017	
	Rata-rata	123,1	-	-	101,7	

Sumber Data: Hasil Post-Test

Berdasarkan tabel II dapat dilihat bagaimana disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* lebih tinggi dibandingkan dengan disiplin belajar siswa pada kelompok kontrol. Untuk lebih melihat perbedaan disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Adapun rata-rata skor disiplin belajar siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar II
Rata-rata *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

1. Hasil Uji *Pre-Test* dan *Post-Test* Disiplin Belajar Siswa Kelompok Eksperimen

Berdasarkan data yang peneliti peroleh, maka hasil penelitian ini dapat dideskripsikan melalui *pre-test* dan *post-test* sesuai dengan tujuan yang dilakukan. *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui gambaran awal bagaimana disiplin belajar siswa sebelum diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Sedangkan *post-test* diberikan untuk melihat perubahan disiplin belajar setelah subjek penelitian mendapatkan perlakuan teknik *self management*. Berikut peneliti sajikan data *pre-test* dan *post-test* disiplin belajar siswa.

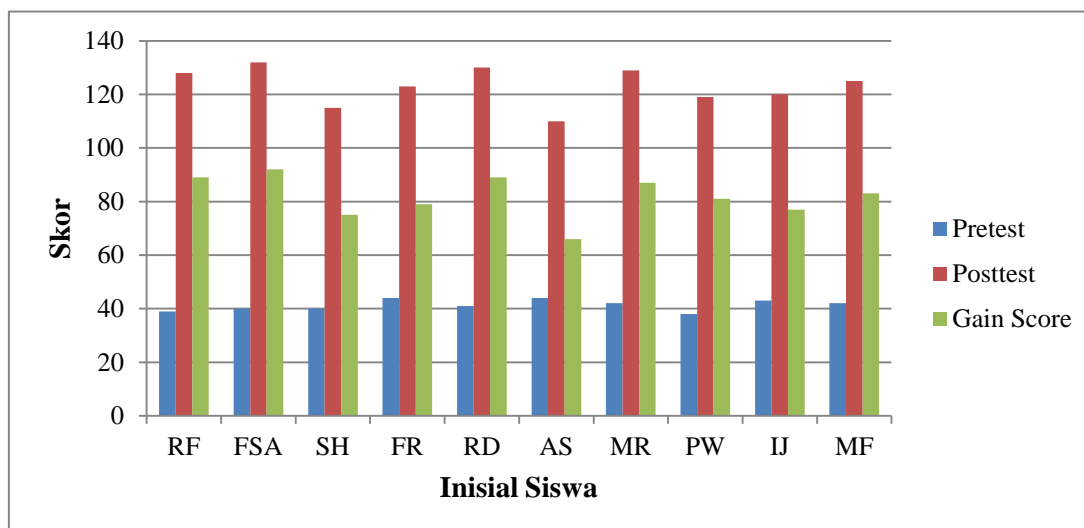
Tabel III
Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Disiplin Belajar Siswa Kelompok Eksperimen

No	Inisial siswa	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	RF	39	Sangat Rendah	128	Tinggi
2	FSA	40	Sangat Rendah	132	Tinggi
3	SH	40	Sangat Rendah	115	Tinggi
4	FR	44	Sangat Rendah	123	Tinggi
5	RD	41	Sangat Rendah	130	Tinggi
6	AS	44	Sangat Rendah	110	Tinggi
7	MR	42	Sangat Rendah	129	Tinggi
8	PW	38	Sangat Rendah	119	Tinggi
9	IJ	43	Sangat Rendah	120	Tinggi
10	MF	42	Sangat Rendah	125	Tinggi
	Jumlah	413	-	1231	-
	Rata-rata	41,3	-	123,1	-

Sumber Data: Hasil Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan tabel III terlihat 10 subjek penelitian yang dilibatkan dalam pengolahan data mengalami peningkatan skor pada *pre-test* dan *post-test* setelah

diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management*. Untuk melihat disiplin belajar siswa pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada grafik sebagai berikut.



Gambar III
Grafik Hasil Pre-Test dan Post-Test Disiplin Belajar Siswa
Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar III dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat disiplin belajar siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dari 10 siswa yang mendapat perlakuan, semua siswa telah mengalami peningkatan disiplin dalam belajar dari kategori disiplin belajar yang sangat rendah menjadi disiplin belajar yang tinggi.

2. Perbedaan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Disiplin Belajar Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif dalam meningkatkan disiplin belajar, maka dibuatlah perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mengalami peningkatan disiplin belajar, maka dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score* yang diperoleh oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesuai dengan tabel di bawah ini.

Tabel IV
Deskripsi Data Pre-test, Post-test dan Gain Score

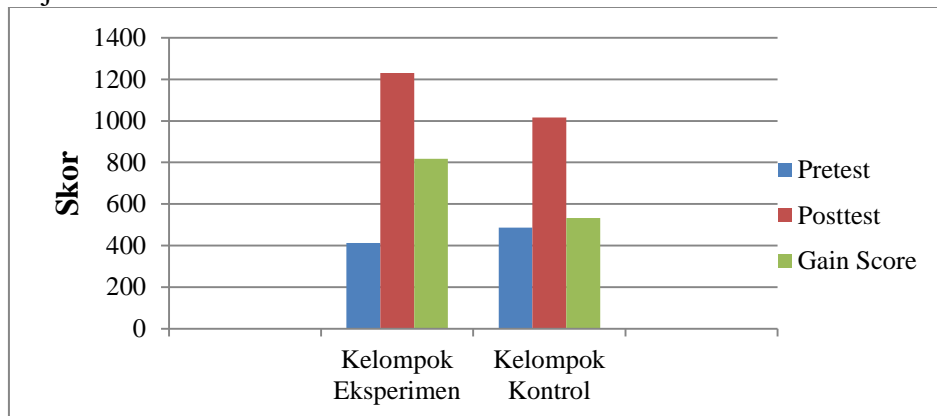
No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Pre-test	Post-test	Gain Score	Pre-test	Post-test	Gain Score
1	39	128	89	45	100	55
2	40	132	92	51	98	47
3	40	115	75	47	102	55
4	44	123	79	47	101	54
5	41	130	89	51	105	54
6	44	110	66	50	100	50
7	42	129	87	49	108	59
8	38	119	81	51	112	61
9	43	120	77	46	94	48
10	42	125	83	50	99	49

Jumlah	413	1231	818	487	1017	532
Rata-rata	41,3	123,1	81,8	48,7	101,7	53,2

Sumber Data: Hasil Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami peningkatan, pada kelompok eksperimen ($123,1 \geq 41,3$) dan pada kelompok kontrol ($101,7 \geq 48,7$), meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($123,1 \geq 101,7$). Maka dapat disimpulkan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan.

Sedangkan untuk mengetahui kelompok mana yang lebih efektif menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat dilihat dengan membandingkan rata-rata *gain score*. Pada tabel di atas terlihat rata-rata *gain score* kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada rata-rata *gain score* kelompok kontrol ($81,8 \geq 53,2$). Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* lebih efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Berikut ini grafik peningkatan disiplin belajar siswa yang tersaji.



Gambar IV
Peningkatan Rata-rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

3. Hasil Observasi Teknik *Self Management* dalam Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa

Berdasarkan lembar observasi yang diberikan kepada observer setelah akhir pelaksanaan layanan konseling kelompok mengenai disiplin belajar siswa selama mengikuti pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel V
Hasil Observasi Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa

No	Observasi ke 1,2,3,4,5,6,7,8	Persentase
1	7	88%
2	5	63%
3	8	100%
4	7	88%
5	7	88%
6	7	88%
7	3	38%
8	7	88%
9	8	100%
10	7	88%
11	6	75%
12	8	100%
13	5	63%
14	4	50%
15	2	25%
16	6	75%
17	3	38%
18	7	88%
19	3	38%
20	5	63%
21	5	63%
22	7	88%
23	8	100%
Jumlah Keseluruhan		1.695
Rata-rata		74%

Sumber Data: Hasil Olahan Observasi

Berdasarkan tabel V hasil observasi di atas, observasi yang telah dilakukan oleh guru BK sebanyak 8 kali penilaian. Nilai observasi didapat dari jawaban “Ya” dari 1-23 pernyataan. Dapat dilihat dari hasil keseluruhan pelaksanaan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa mendapatkan hasil persentase 74% termasuk dalam kategori tinggi yang berarti pelaksanaannya efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

4. Analisis Data

Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis statistik non-parametrik dengan uji *Wilcoxon* menggunakan *SPSS 23 for windows*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menganalisis data yang melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Pengukuran pertama dilakukan sebelum diberi perlakuan dan pengukuran kedua dilakukan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel VI
Arah Perbedaan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

	Ranks		
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
t – Positive Ranks	10 ^b	5,50	55,00
Pretest Ties	0 ^c		
Total	10		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Sumber Data: Hasil Olahan SPSS 23.0

Berdasarkan tabel VI menunjukkan 10 subjek penelitian mengalami peningkatan disiplin belajar setelah diberikan dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*, hal itu dapat dilihat melalui *positive ranks*, sedangkan *mean ranks* (peringkat rata-rata) adalah 5,50 dan *sum of ranks* (jumlah dari peringkat) adalah 55,00. Adapun hasil hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon*, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel VII
Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test Pre-test Post-test* Disiplin Belajar Siswa

	Test Statistics ^a	
	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
		Posttest – Pretest
Z	-2,805 ^b	
Asymp. Sig. (2-tailed)		,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Sumber Data: Hasil Olahan SPSS 23.0

Berdasarkan tabel VII diketahui nilai signifikan dari *Asymp.Sig* adalah 0,005 yaitu lebih kecil dari 0,05 dengan taraf signifikan 5% sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima karena $0,005 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan antara disiplin belajar siswa untuk *pre-test* dan *post-test*, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Kesimpulan

Tingkat kedisiplinan belajar siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self management* berada pada kategori sangat rendah dengan rata-rata skor sebesar 41,3. Setelah mendapat *treatment* konseling kelompok dengan teknik *self management*, kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan dengan rata-rata 123,1 dengan kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan menunjukkan rata-rata skor sebesar 48,7 dengan

kategori sangat rendah. Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok, kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan dengan rata-rata skor 101,7 termasuk ke dalam kategori sedang, rincian pelaksanaan layanan konseling kelompok dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* dari pertemuan pertama sampai pertemuan yang kedelapan berjalan sesuai dengan indikator penelitian. Serta Konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa, hal itu dilihat dari angka probabilitas *Asymp. Sig (2-tailed)* $0,005 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Daftar Pustaka

- Amti, P. d. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Islamuddin, H. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Komalasari, G. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kurnanto, M. (2014). *Konseling Keompok*. Bandung : Alfabeta.
- Kusmawati, D. K. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- McLeod, J. (2010). *Pengantar Konseling dan Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi Perilaku Alternatif Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarbaini. (2005). *Pembinaan Kepatuhan Peserta Didik Pada Norma Sekolah*. Jakarta: Portal Info Pendidikan di Indonesia.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Uno, H. B. (2010). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winarsih, R. d. (2013). *Manajemen Pelayanan Pengembangan Model Konseptual, Penerapan Citizen's Charter dan Standar Pelayanan Minimal*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.