

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

Astrie Anggraini¹⁾, Nurussakinah Daulay²⁾

¹Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

email: astrieangrn@gmail.com

²Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

email: nurussakinah@uinsu.ac.id

Abstract: *This study has a goal to know the effectiveness of group counseling services with self-management techniques in improving student learning discipline. Research using quantitative research method with quasi experimental design with Nonequivalent Control Group design model, with pretest-posttest control group design. The technique of taking this respondent's response to purposive sampling. Respondents This study X-regular class and took 8 students to become a control group and 8 students to become experimental groups. The results data analysis showed that there was a significant difference of student learning discipline after being treated group counseling with self management technique ($F 0.003 < 0.05$). Conclusion H_a accepted and H_o rejected, the post-test experimental group and post-test control group significantly. That is, group counseling services with self-management techniques are effective in improving student learning discipline.*

Keywords: *Group Counseling Service, Self Management, Discipline*

Abstrak: *Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan quasi experimental design dengan model nonequivalent control group design, dengan pretest-posttest control group design. Teknik pengambilan responden penelitian ini secara purposive sampling. Responden penelitian ini yaitu kelas X-Reguler dan diambil 8 siswa untuk menjadi kelompok kontrol dan 8 siswa menjadi kelompok eksperimen. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kedisiplinan belajar siswa setelah diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik self management ($F 0,003 < 0,05$). Kesimpulan H_a diterima dan H_o ditolak, yaitu post-test kelompok eksperimen dan post-test kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Artinya, layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.*

Kata Kunci: *Layanan Konseling Kelompok, Self Management, Kedisiplinan Belajar*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah proses yang dialami manusia yang mengacu pada berbagai proses pembelajaran sehingga memperoleh pemahaman, pengetahuan dan cara bertingkah laku yang sesuai. Sama halnya dengan pendidikan di sekolah,

sekolah juga mendidik dan mengarahkan tingkah laku siswa dari yang kurang baik menjadi lebih baik. Dan diharapkan siswa nantinya memiliki karakter yang baik serta bertingkah laku baik di sekolah maupun diluar sekolah (Akmaluddin & Haqqi, 2019). Pendidikan juga merupakan usaha

yang dilakukan individu untuk mengembangkan potensi diri agar memiliki kemampuan pengendalian diri, memiliki akhlak mulia, pribadi yang semakin baik, kecerdasan maupun keterampilan. Mengapa pendidikan penting? Karena pendidikan sebagai bekal dalam menjalani kehidupan hari ini, esok dan nanti. Pendidikan juga sangat berperan dalam pembantuan karakter manusia, supaya manusia dapat mengendalikan dirinya dengan baik (Anggraeni, 2021).

Salah satu indikator dalam pencapaian keberhasilan sebuah Pendidikan adalah dengan kedisiplinan belajar. Kedisiplinan merupakan sikap sadar seseorang dan proses membiasakan diri dalam menaati dan melaksanakan aturan ataupun norma yang berlaku di masyarakat (Dakhi, 2020). Kedisiplinan belajar ialah salah satu cara untuk membantu siswa agar dapat mengembangkan pengendalian diri mereka selama proses belajar mengajar (Akmaluddin & Haqqi, 2019). Kedisiplinan belajar adalah kesediaan untuk menaati dan mematuhi peraturan selama proses belajar berlangsung, sehingga terjadi peningkatan tingkah laku yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian atau suatu pemahaman. Kedisiplinan belajar merupakan suatu perilaku yang terbentuk dari serangkaian proses perilaku yang menunjukkan adanya nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, keteraturan, kesetiaan dan ketertiban dalam belajar mengajar (Padil & Nashruddin, 2021).

Berdasarkan definisi diatas bisa disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar adalah perilaku dengan kesadaran diri sendiri yang menunjukkan kepatuhan atau ketaatan terhadap peraturan-peraturan, tata tertib dan norma yang ada, yang berlaku dalam proses pembelajaran yang berkenaan dengan masalah belajar, baik peraturan yang ditentukan oleh guru, sekolah, maupun yang ditentukan diri sendiri yang dapat dijadikan

sebagai perubahan tingkah laku pada diri siswa (Prasojo, 2018).

Disiplin belajar dapat menciptakan semangat menghargai waktu sehingga tidak banyak membuang waktu dengan percuma, dengan menerapkan disiplin belajar juga dapat mempersiapkan persiapan yang lebih matang dalam berbagai hal, terutama dalam hal yang banyak membutuhkan persiapan seperti berangkat sekolah, mengikuti ujian, mengikuti seleksi kerja (Nurjannah et al., 2022). Pada zaman sekarang waktu menjadi suatu hal yang sangat di perhatikan dan di perhitungkan karena berkaitan dengan tingkat produktifitas yang akan di capai oleh karena itu sikap disiplin belajar perlu di latih sejak saat bangku sekolah, sehingga nantinya siswa akan terbiasa dengan sikap disiplin dan mampu berkompetisi dengan masyarakat lain (Sugiarto dkk., 2019).

Akan tetapi, indikasi yang terjadi di dunia pendidikan saat ini berbanding terbalik dengan manfaat kedisiplinan belajar bagi siswa. Siswa sekarang ini banyak yang tidak menerapkan kedisiplinan dalam belajar. Adapun bentuk ketidakdisiplinan dalam belajar tersebut, seperti, sering datang terlambat ke sekolah, membolos, menyontek, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, dan tidak mengikuti upacara bendera (Elvina, 2019). Pelanggaran-pelanggaran yang terjadi pun sering kali dianggap hal yang biasa dan akan terus diulangi oleh siswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sugiarto (2019) menemukan perilaku siswa yang sering terlambat masuk sekolah, siswa sering membolos pada jam kegiatan belajar mengajar, dan gaduh pada saat jam pelajaran membuat pembelajaran terganggu, adapun siswa yang juga sering menyalin pekerjaan rumah temanya untuk dijadikan tugasnya serta ada beberapa siswa yang jarang masuk sekolah. Selanjutnya penelitian yang

dilakukan oleh (Dani (2019) juga menunjukkan ketidakdisiplinan belajar siswa, yaitu datang sekolah tidak tepat waktu, merokok, membolos, berkelahi, tidak mengerjakan PR (tugas sekolah), tidak jujur dan menyontek. Penelitian oleh Syifa (2022) juga menemukan kasus pelanggaran pada peraturan sekolah yang dilakukan siswa SMA, seperti terlambat datang ke sekolah, bolos pada jam pelajaran, tidak memakai atribut yang lengkap, memakai asesoris yang berlebihan dan lain-lain itu sudah hal yang biasa terjadi di sekolah-sekolah.

Fenomena yang sama mengenai ketidakdisiplinan belajar juga peneliti temukan saat observasi awal di SMA Al Azhar Medan seperti terlambat datang ke sekolah, tidak menyelesaikan tugas, tidak menggunakan seragam dan atribut yang lengkap, berkelahi, tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan, membantah perintah guru, mencontek ketika ulangan ataupun ujian dan perilaku tidak disiplin lainnya.

Siswa dengan kedisiplinan belajar yang rendah dapat dibantu melalui peran guru BK. Guru BK adalah tenaga pendidik yang berstatus sebagai guru dan bertugas secara resmi sebagai pendidik yang menyelenggarakan pelayanan BK di sekolah (Harahap & Chita, 2021). Pentingnya guru BK dalam membantu mengatasi permasalahan siswa dapat memberikan solusi dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling (Sri Hariati et al., 2020;Lestari et al., 2019). Layanan bimbingan dan konseling adalah upaya bantuan untuk membangun perkembangan manusia secara optimal baik secara kelompok maupun individu hakikat kemanusiaan dengan berbagai potensi, kelebihan, kekurangan kelemahan dan permasalahannya (Kurniati, 2018). Layanan bimbingan dan konseling juga merupakan pertemuan secara individu ataupun kelompok dengan adanya hubungan antara

pribadi (konselor dan konseli atau klien) dimana konselor membantu konseli memperoleh pemahaman dan kecakapan menemukan masalah yang di hadapinya (Lubis et al., 2022).

Terdapat sepuluh layanan bimbingan konseling, yaitu : layanan orientasi, layanan informasi, layanan pembelajaran, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi (Nasution & Abdillah, 2019). Dari sepuluh layanan bimbingan konseling, salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat membantu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling guna memberikan bantuan kepada individu dalam bentuk kelompok untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami masing masing individu sehingga mampu menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan diri dan mengembangkan potensi diri. Hal ini juga telah dibuktikan melalui penelitian oleh Nadhifa (2020) yang mengungkapkan bahwa konseling kelompok realitas efektif mengatasi disiplin belajar. Demikian penelitian oleh Telaumbanua (2018) yang membuktikan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar. Penelitian oleh Wulandari, Wulandari (2022) juga membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy juga efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Salah satu teknik yang digunakan dalam konseling kelompok diantaranya adalah dengan Teknik self management. Self-management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan

konseling berada di tangan klien. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien (Elvina, 2019). Self management merupakan teknik yang efektif diberikan kepada konseli yang sedang berlatih keterampilan baru, sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan konseli menjadi manager bagi dirinya sendiri (Wahyuningsih, 2020).

Berdasarkan pendapat ahli diatas, Self management (pengelolaan diri) merupakan kemampuan mengembangkan diri sendiri secara mandiri tanpa ada pengaruh dari orang lain atau lingkungan sekitar yang disebut dengan pengaruh eksternal (Kurniawati et al., 2020). Self management penting untuk dikembangkan bagi setiap individu dengan demikian setiap individu memiliki tanggung jawab akan dirinya sendiri, dapat mengatur berbagai hal yang berhubungan dengan berbagai aspek pada diri individu. Pentingnya teknik self management juga telah dibuktikan dapat membantu kematangan karir siswa (Yusran & Setyowati, 2022), membantu pengelolaan strategi waktu siswa (Rahmawati, 2019), meningkatkan prestasi belajar siswa (Silvia et al., 2019).

Berdasarkan riset-riset terdahulu tentang pentingnya konseling kelompok dengan teknik self management telah banyak diteliti, namun untuk spesifik dalam membantu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa belum dijumpai penelitian yang sama. Sehingga peneliti tertarik mengkaji lebih lanjut tentang peran konseling kelompok dengan Teknik self management dalam mengatasi kedisiplinan belajar siswa (Ulfa & Suarningsih, 2018). Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan Teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

METODE PENELITIAN

Desain

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, yang mana hampir sama dengan pretest-posttest control group design, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Al Azhar Medan Tahun ajaran 2022/2023 yang dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan. Objek dari penelitian ini adalah efektivitas teknik self management dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Partisipan

Teknik pengambilan responden penelitian ini secara purposive sampling, yaitu salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian (Silvia et al., 2019). Karakteristik responden penelitian ini adalah siswa-siswa yang memiliki kedisiplinan belajar rendah yang terlihat dari hasil angket kedisiplinan belajar. Dalam desain ini, baik kelompok eksperimental maupun kelompok kontrol dibandingkan, dari kelompok tersebut dipilih dan ditempatkan tanpa melalui random. Dua kelompok yang ada diberi pretest, kemudian diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan posttest.

Responden dalam penelitian ini yaitu kelas X-Reguler dan diambil 8 siswa untuk

menjadi kelompok kontrol dan 8 siswa menjadi kelompok eksperimen dengan teknik pengambilan responden yaitu purposive sampling.

Instrumen

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, dan angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk Skala Likert diukur melalui skala Psikologi dari aspek disiplin belajar. Skala likert ini mencakup pernyataan yang mendukung (Favorable) dan pernyataan tidak mendukung (Unfavorable). Skala Likert menyajikan empat jawaban alternave. Yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pemberian skor pada masing-masing item Favorabel dengan rentang nilai 4-1 sedangkan yang bersifat Unvaforable diberi rentang nilai 1-4. Reliabilitas skala kedisiplinan belajar sebesar 0.895.

Data Analisis

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu teknik analisis kuantitatif dengan model nonequivalent control group design

menggunakan rumus persentase dengan rumus:

$$\frac{O_1 \times O_2}{O_3 \times O_4}$$

Keterangan:

- O1: Kondisi kelompok eksperimen pre-test
- O2: Kondisi kelompok eksperimen post-test
- X : Perlakuan
- O3: Kondisi kelompok kontrol pre-test
- O4: Kondisi kelompok kontrol post-test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui perubahan skor disiplin belajar pada masing masing kelompok, pretest kelompok control, posttest kelompok control, pretest kelompok eksperimen dan posttest kelompok eksperimen. Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi masing-masing kelompok, dapat diketahui perubahan tingkat kecemasan pada subjek penelitian. Adapun data deskriptif dari masing-masing kelompok dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Deskriptif Tiap Kelompok

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	8	115	125	118.75	3.284
Post-Test Eksperimen	8	130	153	141.63	6.479
Pre-Test Kontrol	8	113	142	127.88	9.790
Post-Test Kontrol	8	122	138	130.50	5.928
Valid N (listwise)					

Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi pada tabel 1 dapat diketahui kategori tingkat disiplin belajar masing-masing kelompok dalam penelitian ini. Jika merujuk pada nilai mean pada skor pretest dan posttest kelompok kontrol, ditemukan sedikit peningkatan pada rata-rata skor disiplin belajar, sedangkan jika merujuk pada nilai mean pada skor pretest dan posttest kelompok eksperimen, ditemukan

adanya peningkatan pada rata-rata skor disiplin belajar.

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa terjadi peningkatan kedisiplinan belajar pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan berupa konseling kelompok. Artinya konseling kelompok dengan Teknik *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

Uji Normalitas

Uji normalitas menentukan apakah semua variable terdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui normal atau tidaknya jika nilai sig. $> 0,05$, maka data tersebut normal dan jika nilai sig. $< 0,05$,

maka data tersebut dapat dikatakan tidak normal. Untuk pelitian ini menggunakan nilai Shapiro-Wilk sebab jumlah subjek kurang dari 50. Berikut adalah hasil uji normalitas pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan melihat nilai Shapiro-Wilk.

Tabel 2. Uji Normalitas Kedisiplinan Belajar

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kedisiplin Belajar Siswa	Pre-Test Eksperimen	.174	8	.200*	.932	8	.536
	Post-Test Eksperimen	.218	8	.200*	.941	8	.619
	Pre-Test Kontrol	.163	8	.200*	.972	8	.915
	Post-Test Kontrol	.198	8	.200*	.928	8	.498

Berdasarkan output di atas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk data pre-test disiplin belajar kelas eksperimen memiliki nilai signifikasi (Sig.) $0,536 > 0,05$ dan data pre-test kelas kontrol $0,915 > 0,05$. Artinya data tersebut normal. Data post-test disiplin belajar kelompok eksperimen memiliki nilai sig. $0,619 > 0,05$ dan data post-test kelompok kontrol $0,498 > 0,05$. Untuk semua data pada uji shapiro-wilk $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah suatu varians (keberagaman) data dari dua atau lebih kelompok bersifat homogen (sama) atau heterogen (tidak sama). Untuk mengetahui kemiripan varians antara dua kelompok dan untuk menolak atau menerima hipotesis dengan melihat nilai Signifikasi (Sig.) pada Based on Mean $> 0,05$. Hasil uji homogenitas ditunjukkan pada table berikut.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kedisiplin Belajar Siswa	Based on Mean	.071	1	14	.793
	Based on Median	.036	1	14	.852
	Based on Median and with adjusted df	.036	1	12.672	.852
	Based on trimmed mean	.076	1	14	.787

Berdasarkan output diatas diketahui bahwa nilai Signifikasi (Sig.) Based on Mean adalah sebesar $0,795 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data post-test kelompok kelas eksperimen dan kontrol adalah sama atau homogen.

Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini menggunakan dua pengujian, yakni:

Uji Paired t Test

Uji Paired t Test bertujuan untuk melihat apakah skor telah meningkat. Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, dapat disimpulkan bahwa penelitian dianggap signifikan. Hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini adalah:

H_a : Konseling kelompok teknik self management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA Al-Azhar Medan.

H_0 : Konseling kelompok teknik *self management* tidak efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA Al-Azhar Medan.

self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Didapati hasil pre-test Paired Sample T-Test dengan post-test kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t test*, konseling kelompok dengan teknik

Tabel 4. Uji Paired Samples t Test

	Paired Differences			95% Confidence		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1 Pre-Test Eksperimen - Post-Test Eksperimen	-22.875	7.376	2.608	-29.042	-16.708	-8.771	7	.000
Pair 2 Pre-Test Kontrol - Post-Test Kontrol	-2.625	12.035	4.255	-12.686	7.436	-.617	7	.557

Ringkasan Hasil Uji Paired Sample T –Test Pre-test dan Post-Test Kelas Eksperimen

Berdasarkan table diatas pada kelas eksperimen hasil uji *paired sample t test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) $P = 0,000 < 0,05$. H_0 pada penelitian ini ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA Al Azhar Medan dan hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor disiplin belajar setelah diberikan layanan Konseling kelompok. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah perlakuan (*treatment*) yaitu layanan konseling kelompok mengalami peningkatan skor yang signifikan.

Ringkasan Hasil Uji Paired Sample T –Test Pre-test dan Post-Test Kelas Kontrol

Berdasarkan hasil uji *paired t test* pada kelas kontrol menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan antara skor pre-test dan post-test, dengan nilai signifikansi (*2-tailed*) $P = 0,557 < 0,05$. Tidak terdapat perbedaan rata-rata yang meningkat dalam disiplin belajar siswa baik sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*).

Uji Independent Sample t Test

Uji *independent sample t test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil post-test kelas eksperimen dan kontrol. Jika *t* hitung lebih besar dari *t* table pada signifikasi 5% dan nilai *P* kurang 0,05 dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dianggap signifikan. Berikut ini merupakan ringkasan uji *independent sample t test post-test* kelompok eksperimen dan kontrol:

Tabel 5. Uji Independent Sample t Test Pre-Test Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

		Group Statistics			
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	Post-Test Kelas Eksperimen	8	141.63	6.479	2.291
Kedisiplin Belajar Siswa	Post-Test Kelas kontrol	8	130.50	5.928	2.096

Berdasarkan output diatas diketahui jumlah data disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saya sebanyak 8 siswa. Nilai mean (rata-rata) disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen sebesar 141, 63, dan pada kelompok kontrol sebesar 130,50. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat

perbedaan kedisiplinan belajar siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dan untuk mengetahui adanya perubahan yang substansial (signifikan) atau tidak, perlu melakukan interpretasi output "Independent Sample Test" yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Independent Sample t Test

		Independent Samples Test								
		Levene's Test		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Lower Upper	
Hasil D Kedisiplin Belajar Siswa	Equal variances assumed	.071	.793	3.583	14	.003	11.125	3.105	4.466	17.784
	Equal variances not assumed			3.583	13.891	.003	11.125	3.105	4.461	17.789

Berdasarkan output diatas dengan melihat bagian "Equal variances assumed" dikarenakan data bersifat homogen. Dan diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dan post-test kelompok eksperimen dan post-test kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Artinya, layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Al-Azhar Medan dan hasil hipotesis di atas menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik self management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA Al-Azhar Medan. Hasil analisis dengan melihat rata-rata disiplin

belajar siswa pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata (141, 63), dan pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata (130,50). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kedisiplinan belajar siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji independen T-Tes setelah diberikan perlakuan dengan teknik self management menunjukkan perbedaan signifikan kedisiplinan belajar siswa. Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dan post-test kelompok eksperimen dan post-test kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Artinya, layanan konseling kelompok dengan teknik self

management efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Dari hasil penelitian di atas, sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Febrianti (2018) yang menunjukkan bahwa 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 kedisipinan belajar siswa.

Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Layanan konseling kelompok dengan teknik self management diberikan sebanyak tujuh kali pertemuan. Setiap pertemuan peneliti memberikan materi yang sesuai dengan indikator dari kedisiplinan belajar dan kegiatan diskusi kelompok dalam hal ini siswa diharapkan dapat mengelolah dirinya (teknik self management) melalui layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok merupakan layanan yang di dalamnya membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami oleh peserta didik yang penyelenggaraannya dilakukan dalam suasana kelompok dengan menaanti dinamika kelompok. Tujuan konseling kelompok adalah memberikan bantuan kepada konseli agar mereka mampu memahami dan menerima dirinya serta mengambil keputusan sendiri atas masalah-masalah yang dihadapi yang berkaitan dengan masalah pribadi, sosial, belajar dan karir (Ulfa & Suarningsih, 2018).

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Umam & Hasanah, 2023), self management merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi terapi secara kombinatif. Dimana

dengan penggunaan teknik self management disamping dapat mencapai perubahan perilaku siswa yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri siswa serta dengan melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendali melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi. Sehingga siswa secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.

Teknik self management dapat mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dll) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/ komunikasi (Anggraeni, 2021). Oleh karena itu, 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 (Nanang, 2019)

Pernyataan di atas terbukti dengan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Al-Azhar Medan bahwa dengan teknik tersebut dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Umam dkk., 2023). yang menunjukkan bahwa layanan konseling dengan Teknik Self-Management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Analisis data menunjukan bahwa sebelum diberikan perlakuan, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat kedisiplinan yang sama, yaitu $Z = -,317$;

Asymp. Sig.= ,751. dan setelah diberikan perlakuan, diperoleh nilai $Z = -2,371$; Asymp. Sig.= ,001. dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa layanan konseling dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Dari hasil penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan pelayanan konseling kelompok dengan teknik self-management dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Melalui perlakuan dengan teknik self management dengan melakukan pengelolaan waktu dan membentuk kebiasaan belajar yang baik dan terampil akan membuat siswa dapat mempertahankan kedisiplinannya dalam belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kedisiplinan belajar siswa setelah diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik self management. Menyadari bahwa penelitian ini memiliki kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk lebih menekankan tentang teori yang lebih banyak, dan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi disiplin belajar, diantaranya adalah faktor anak itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Akmaluddin, A., & Haqqi, B. (2019). Kedisiplinan belajar siswa di sekolah dasar (sd) negeri cot keu eung kabupaten aceh besar (studi kasus). *Journal Of Education Science*, 5(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3314/jes.v5i2.467>
- Anggraeni, D. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1.
- Dakhi, A. S. (2020). *Kiat Sukses Meningkatkan Disiplin Siswa*. Deepublish.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 24–29. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4173>
- Harahap, P., & Chita, A. (2021). *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Yogyakarta: Mirra Buana Media.
- Kurniati, E. (2018). Bimbingan dan konseling di sekolah; prinsip dan asas. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 54–60. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2018.v3i2.54-60>
- Kurniawati, E., Arafat, Y., & Puspita, Y. (2020). Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan melalui Manajemen Berbasis Sekolah. *Journal of Education Research*, 1(2), 134–137. <https://doi.org/10.37985/joe.v1i2.12>
- Lestari, E., Cahyono, H., & Awaluddin, A. (2019). Penerapan model pembelajaran group investigation pada materi lingkaran untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis. *Jurnal Math Educator Nusantara: Wahana Publikasi Karya Tulis Ilmiah Di Bidang Pendidikan Matematika*, 5(2), 124–139. <https://doi.org/10.29407/jmen.v5i2.12>

814

- Lubis, L., Daulay, N., & Zainuddin, Z. (2022). Improving Student Achievement Through Group Guidance Services with Self-Management Techniques. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 201–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.31538/ndh.v7i2.2031>
- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 49–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/PIP.341.6>
- Nanang, A. (2019). fadlilah aisah, 'Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konseling Dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa.' *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 7.
- Nasution, H. S., & Abdillah, S. A. (2019). *Bimbingan Konseling "Konsep, Teori dan Aplikasinya."* Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Nurjannah, N., Israwaty, I., & Azzahra, N. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Inside Outside Circle (IOC) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tentang Pengaruh Kalor Terhadap Kehidupan. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 4(2), 115–121. <https://doi.org/10.36339/jhest.v4i2.6>
- Padil, P., & Nashruddin, N. (2021). Implementasi layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 25–36. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/151>
- Prasojo, R. J. (2018). Pengaruh Perhatian Orang Tua Dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran IPS. *Ekonomi IKIP Veteran Semarang*, 2(1), 37082.
- Rahmawati, G. A. (2019). Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X Tpm Smk Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. *FKIP Bimbingan Konseling*, 1–11. simki.unpkediri.ac.id
- Silvia, S., Ratnaningsih, N., & Martiani, A. (2019). Miskonsepsi kemampuan pemecahan masalah matematik berdasarkan langkah polya pada materi aljabar. *Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers*.
- Sri Hariati, P. N., Rohanita, L., & Safitri, I. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi Terhadap Respon Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Pada Materi Operasi Bilangan Bulat. *Jurnal Pembelajaran Dan Matematika Sigma (JPMS)*, 6(1), 18–22. <https://doi.org/10.36987/jpms.v6i1.1657>
- Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor kedisiplinan belajar pada siswa kelas x smk larenda brebes. *Mimbar Ilmu*, 24(2), 232–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21279>
- Syifa, H., Farial, F., & Prasetia, M. E. (2022). Faktor Penyebab Ketidakdisiplinan Siswa Dalam Kehadiran di SMA Negeri 1 Alalak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 5518–5526. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9150>
- Telaumbanua, K. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. *Jurnal Education And Development*, 4(1), 25. <https://doi.org/https://doi.org/10.37081/ed.v4i1.248>
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018).

- Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Umam, A. K. U., & Hasanah, M. (2023). Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 9(2), 57–66.
- Wahyuningsih, D. D. (2020). *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Penerbit CV. SARNU
- UNTUNG.
- Wulandari, T., Syukur, Y., Netrawati, N., & Hariko, R. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 376–380. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29210/022282jpgi0005>
- Yusran, N., & Setyowati, A. (2022). Layanan bimbingan kelompok teknik self-management untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 2.