



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TERHADAP *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR  
SISWA KELAS X SMA ISTIQLAL DELITUA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi  
Syarat-Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh**

**DINA PUTRI ARIANTO  
NIM. 33.14.3.125**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA**

**2018**



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
TERHADAP *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR  
SISWA KELAS X SMA ISTIQLAL DELITUA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh**

**DINA PUTRI ARIANTO  
NIM. 33.14.3.125**

**PEMBIMBING**

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Khairuddin Tambusai, M.Pd**  
**NIP.196212031989031002**

**Indayana Febriani Tanjung, M.Pd**  
**NIP. 198402232015032003**

**PROGRAM STUDIBIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
M E D A N  
2018**

## ABSTRAK

Nama : Dina Putri Arianto  
NIM : 33.14.3.125  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Pembimbing Skripsi I : Drs. Khairuddin Tambusai, M.Pd  
Pembimbing Skripsi II : Indayana Febriani Tanjung, M.Pd  
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap *Self Management* dalam Belajar Siswa Kelas X di SMA Istiqlal Delitua

Masalah dalam penelitian ini adalah *self management* dalam belajar siswa yang rendah, hal ini dapat berdampak pada siswa tidak bisa dengan bijak mengelola sikap dan perilakunya terutama dalam memanfaatkan waktu secara optimal dalam belajar. Oleh karena itu, untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa diperlukan suatu layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* dalam belajar siswa di SMA Istiqlal Delitua.

Metode penelitian ini adalah eksperimental-kuasi dengan desain penelitian yaitu *Two group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA yang berjumlah 58 siswa, dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen 29 siswa dan kelompok kontrol 29 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket yang sudah dikoreksi oleh validator.

Uji validitas instrumen menggunakan validitas konstruk, sedangkan uji reliabilitas instrumen menggunakan teknik cronbach alpha dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,914. Analisis data menggunakan uji aplikasi SPSS versi 20.00 dengan analisis uji t independent. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,441 pada derajat kebebasan (df) 56, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  0,05 adalah 1,67252, maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ,  $2,441 > 1,67252$ , dengan nilai sign 2 tailed  $<$  dari nilai kritik 0,005, yaitu  $0,001 < 0,005$ . Maka dapat diambil keputusan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau dapat dikatakan layanan bimbingan kelompok dapat berpengaruh terhadap *self management* dalam belajar siswa di SMA Istiqlal Delitua.

**Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Self Managemnen.**

**Diketahui Oleh,  
Pembimbing I**

**Drs. Khairuddin Tambusai, M.Pd  
NIP.196212031989031002**

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillahirobil'alamin, kalimat ini jauh lebih bermakna jika dalam berikhtiar selalu lebih pada menghayati perjalanan selama berproses dibandingkan dengan bertumpu pada hasil. Pertama Allah Swt memberikan kita nikmat iman dengan meyakini bahwa selalu ada solusi untuk setiap permasalahan, kedua, Allah Swt telah memberikan hidayah kepada kita untuk berjalan di shirat-Nya dan ketiga Allah memudahkan segala sesuatunya. Dengan penuh kesadaran, semua tak akan berarti tanpa peran Allah Swt. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada sang pelita kehidupan setting jalan menuju Illahi, Nabi Muhammad Saw serta kepada keluarganya, para sahabatnya dan para pengikutnya.

Tak henti-hentinya penulis mengucapkan rasa syukur terselesaikannya penulisan skripsi ini dengan baik dan tepat pada waktunya. Adapun judul skripsi ini adalah **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Self Management* dalam Belajar Siswa di SMA Istiqlal Delitua”**, dikerjakan dalam rangka melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini banyak hambatan dan kesulitan yang penulis alami, berkat bantuan bimbingan dan arahan serta dukungan dari semua pihak. Alhamdulillah semuanya dapat terselesaikan.

Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menghaturkan terima kasih kepada Bapak Drs. Khairuddin Tambusai, M.Pd dan Ibu Indayana Febriani Tanjung, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi I dan II yang telah banyak membantu dalam pengarahannya dan bimbingan skripsi kepada penulis, serta waktu yang telah banyak diluangkan dan saran-saran yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.

Selain dari pada itu, pada kesempatan kali ini, penulis menghaturkan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Saidurrahman, M.Ag, sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. H. Amiruddin Siahaan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Ibunda Dr. Hj. Ira Suryani Tanjung, M.Si, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan Bapak Dr. Haidir, M.Pd, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Teristimewa Ayahanda Sabarianto dan ibunda Mislina, beserta adik Alci Ade Putri Arianto dan Alfajar Putra Pamungkas Arianto yang doa dan dukungannya tak henti-henti menyertai setiap langkah penulis.
5. Bapak Drs. H. Enda Tarigan, selaku Kepala SMA Istiqlal Delitua, yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian di lokasi tersebut.
6. Ibu Henny Yusnidar S.Pdi, selaku guru BK di Madrasah Tsanawiyah Istiqlal Delitua yang memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.

7. Seluruh siswa SMA Istiqlal Delitua pada umumnya dan seluruh siswa kelas X SMA Istiqlal Delitua khususnya yang telah bersedia membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
8. Kepada seluruh pihak yang turut membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dituliskan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah Swt senantiasa memberi petunjuk bagi kita semua. Amin Ya Rabbal Alamin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

**Medan, 27 Juni 2018**

**Penulis**

**Dina Putri Arianto  
NIM. 33.14.3.125**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DATRAT ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL. ....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
A.Layanan Bimbingan Kelompok.....	8
1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok .....	8
2. Asas Bimbingan Kelompok .....	11
3. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	12
4. Pemimpin Layanan Bimbingan Kelompok.....	13
5. Anggota dalam Layanan Bimbingan Kelompok.....	14
6. Dinamika dalam Layanan Bimbingan Kelompok.....	16
7. Isi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	17

8. Tahap Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok .....	18
B. Manajemen Diri ( <i>Self Management</i> ) .....	28
1. Konsep Dasar <i>Self Manajemen</i> .....	28
2. Tujuan <i>Self Manajemen</i> .....	30
3. Manfaat <i>Self Manajemen</i> .....	32
4. Tahap-Tahap <i>Self Manajemen</i> .....	32
C. Hubungan Layanan Bimbingan Kelompok dengan <i>Self Management</i> dalam Belajar .....	34
D. Penelitian yang Relevan .....	36
E. Kerangka Berfikir .....	39
F. Hipotesis Penelitian.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Defenisi Operasional .....	43
E. Desain Penelitian .....	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Uji Coba Instrumen Penelitian .....	48
H. Teknik Analisis Data .....	51
I. Prosedur Penelitian .....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
A. Temuan Umum.....	58
B. Analisis Data .....	60
C. Uji Prasyarat .....	66

D. Uji Hipotesis.....	68
E. Pembahasan Penelitian .....	69
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	: Tujuan Tahap Pembukaan.....	19
Tabel 2.2	: Tujuan Tahap Peralihan .....	21
Tabel 2.3	: Tujuan Tahap Kegiatan.....	23
Tabel 2.4	: Tujuan Tahap Pengakhiran .....	25
Tabel 2.5	: Tujuan Tahap Penutupan.....	27
Tabel 3.1	: Populasi Penelitian.....	42
Tabel 3.2	: Sampel Penelitian.....	43
Tabel 3.3	: Two Group Pretes-Postes Design.....	44
Tabel 3.4	: Skala Likert .....	45
Tabel 3.5	: Kisi-Kisi Angket .....	47
Tabel 3.6	: Validitas Item Kusioner .....	50
Tabel 3.7	: Uji Reliabilitas .....	51
Tabel 3.8	: Prosedur Penelitian .....	57
Tabel 4.1	: Rekapituasi Keadaan Siswa .....	60
Tabel 4.2	: Data Pretes .....	61
Tabel 4.3	: Deskripsi data pretes .....	62
Tabel 4.4	: Data Postes .....	64
Tabel 4.5	: Deskripsi data postes.....	65
Tabel 4.6	: Uji Normalitas.....	67
Tabel 4.7	: Uji Homogenitas .....	67
Tabel 4.8	: Uji-t.....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir .....	40
Gambar 4.1 Histogram kelas eksperimen data pretes .....	63
Gambar 4.2 Histogram kelas kontrol data pretes .....	63
Gambar 4.3 Histogram kelas eksperimen data postes.....	66
Gambar 4.4 Histogram kelas kontrol data postes.....	66
Gambar 4.5. <i>Self Management</i> Belajar Siswa.....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Kisi-Kisi Uji Coba Angket.....	80
Lampiran 2	: Uji Coba Instrumen Angket .....	81
Lampiran 3	: Kisi-Kisi Angket yang Sudah Divalidasi Oleh Validator.....	85
Lampiran 4	: Instrumen Angket Sudah Divalidasi Oleh Validator	86
Lampiran 5	: Kisi-Kisi Angket Setelah Uji Validitas Konstruk .....	89
Lampiran 6	: Instrumen Angket Setelah Uji Validitas Konstruk....	90
Lampiran 7	: Uji Validitas Konstruk .....	93
Lampiran 8	: Tabel Harga Kritik dari $r$ <i>Product Moment</i> .....	102
Lampiran 9	: Uji Reliabilitas .....	103
Lampiran 10	: Rencana Pemberian Layanan 1 .....	105
Lampiran 11	: Materi Layanan .....	110
Lampiran 12	: Rencana Pemberian Layanan 2 .....	112
Lampiran 13	: Materi Layanan .....	117
Lampiran 14	: Deskripsi data Statistik pretes .....	119
Lampiran 15	: Deskripsi data statistik postes .....	121
Lampiran 16	: Uji Normalitas.....	123
Lampiran 17	: Uji Homogenitas .....	125
Lampiran 18	: Uji Beda Postes .....	126
Lampiran 19	: Tabel t .....	127
Lampiran 20	: Dokumentasi Photo .....	131

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi sekarang ini teknologi berkembang dengan sangat cepat sehingga memberikan dampak negatif dan positif tersendiri. Alat komunikasi yang semakin canggih mendukung banyaknya media sosial yang bermunculan, hal ini menyebabkan sebagian besar penggunanya menjadi terpengaruh untuk mengikuti perkembangan yang ada.<sup>1</sup> Penggunaan teknologi yang disertai dengan kemajuan jejaring sosial ternyata turut memberikan dampak yang nyata terhadap siswa, ada yang memanfaatkan dengan baik dan bijak dan ada juga yang tidak.<sup>2</sup>

Dampak terburuk dalam dunia pendidikan yang mungkin dihasilkan dari situs jejaring sosial adalah mulai menurunnya minat belajar siswa. Hal ini mungkin karena motivasi belajar siswa tersebut juga menjadi berkurang karena lebih mementingkan jejaring sosialnya.<sup>3</sup> Hal ini menyebabkan siswa menjadi tidak disiplin, kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses belajar.<sup>4</sup> Ketidaksiplinan tersebut tentunya juga mempengaruhi siswa sehingga lalai akan kewajiban mereka sebagai pelajar yaitu untuk mengutamakan belajar.

---

<sup>1</sup>Desy Iba Ricoida dan Desi Pibriana. 2016. Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Minat dan Perilaku Belajar Mahasiswa. *Seminar Nasional Sistem Informasi Indonesia*. ISSN: 1978-1520

<sup>2</sup>Listyanto, Dwi Anggoro. 2013. Pengaruh Pemanfaatan Internet, Lingkungan dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi* – 293

<sup>3</sup>Miskahuddin. 2017. Pengaruh Internet Terhadap Penurunan Minat Belajar Mahasiswa. *Volume 7, Nomor 2*. hal. 293

<sup>4</sup>Faiqotul Isnaini, Taufik. 2014. *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. Surakarta : UMS. hal. 1

Belajar adalah tugas utama dari seorang siswa, dengan belajar siswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki didalam dirinya. Untuk itu siswa harus mampu mengelola dirinya dengan baik agar waktu yang mereka punya tidak terbuang begitu saja. Akan tetapi kebanyakan dari mereka tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, mereka lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain sehingga lupa akan kegiatan belajarnya. Faktor di atas ternyata dapat menyebabkan siswa tidak bisa dengan bijak mengelola sikap dan perilakunya terutama dalam memanfaatkan waktu secara optimal untuk belajar.<sup>5</sup>

Kemampuan mengelola dan mengatur perilaku diri sendiri disebut dengan *self management*. *Self management* atau pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri,<sup>6</sup> dengan kata lain *self management* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri, dan individu dituntut untuk mengelola potensi yang dimilikinya untuk mengatur perilakunya dalam belajar. *Self management* berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki dan dapat mengendalikan kemampuan untuk mencapai prestasi-prestasi yang ada dan untuk menuju kearah perubahan tingkahlaku yang diinginkan atau *self management* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Pengelolaan diri (*self management*) bukan kemampuan mental atau kemampuan

---

<sup>5</sup>Beauty Manumpil, dkk. 2015. Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa Di Sma Negeri 9 Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3. Nomor 2*

<sup>6</sup>Gantina, K dan Karsih E W, 2016, *Teori dan Tehnik Konseling*, Jakarta : PT.Indeks. hal. 180

akademik, melainkan bagaimana individu mengelola dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas<sup>7</sup>.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti kepada guru bimbingan dan konseling (BK) di lapangan diperoleh informasi bahwa kebanyakan siswa kurang berminat membaca buku-buku pelajaran yang ada di sekolah, hal ini dapat dilihat dari perpustakaan yang sepi dari kunjungan siswa dan daftar peminjaman buku pelajaran yang sangat minim. Siswa kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas, hal ini dapat terlihat ketika mereka sibuk berbicara dengan teman yang lain dan bermain *gedget* ketika guru sedang menjelaskan di depan kelas. Siswa suka bermalas-malasan dan menunda-nunda pekerjaan, mereka lebih memilih bermain dari pada belajar. Siswa tidak peduli dengan tugas-tugas yang diberikan guru, hal ini juga dapat terlihat ketika sebagian besar siswa mengerjakan tugas dipagi hari sebelum bel berbunyi. Siswa kurang mempunyai tata krama yang baik di sekolah, hal ini terlihat ketika siswa berbicara dengan guru selayaknya berbicara dengan teman sendiri. Perilaku-perilaku siswa di atas dapat menunjukkan bahwa kurangnya *self management* yang dimiliki siswa berdampak terhadap rendahnya prestasi belajar siswa di sekolah.<sup>8</sup>

Permasalahan *self management* dalam belajar tidak hanya menjadi tanggung jawab guru bidang studi tetapi juga menjadi tanggung jawab guru BK di sekolah, melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling yang ada karena

---

<sup>7</sup>Ghufron M N dan Rini RS, 2014, *Teori-Teori Psikologi*, Jogyakarta : Ar Ruzz Media, hal. 57

<sup>8</sup> Trio Isnansyah Marwi dan Sutijono, M.M. 2012. Penggunaan strategi pengelolaan diri (self-management) untuk mengurangi tingkat kemalasan belajar pada siswa kelas viii e mts al rosyid Dander-bojonegor. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan bimbingan Vol. 13. No.1*

salah satu tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu untuk menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri.<sup>9</sup> Tujuannya adalah agar siswa dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik yang meliputi : perasaan, pikiran dan tingkah laku untuk memperoleh apa yang ingin dicapai yaitu dalam hal ini keberhasilan siswa dalam belajar. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan sekolah meliputi layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi dan mediasi.<sup>10</sup> Dalam memberikan layanan ada yang bersifat individu dan ada juga yang bersifat kelompok. Dalam penelitian ini diharapkan dapat mengetahui kondisi siswa yang ada di sekolah, ada yang memiliki *self management* dalam belajar yang tinggi dan ada pula yang memiliki *self mangement* dalam belajar yang masih rendah. Layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan guru BK sebagai solusi untuk membantu permasalahan *self management* siswa dalam belajar di sekolah sebagai media dalam upaya membimbing individu yang memerlukan bantuan dengan memanfaatkan konseling kelompok untuk mencapai tujuan bersama.<sup>11</sup>

Bimbingan kelompok merupakan bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dalam pelaksanaannya berfungsi untuk pemahaman dan pencegahan juga pengentasan masalah yang dialami siswa, karena bimbingan kelompok adalah kegiatan diskusi yang dipimpin oleh guru BK untuk membahas permasalahan yang dialami siswa di sekolah. Dengan bimbingan kelompok siswa

---

<sup>9</sup>Tohirin, 2007, *Bimbingan dan Konselig Di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, jakarta: Raja Grafindo. hal. 21

<sup>10</sup>Lubis, Saiful Akhyar. 2015. *Konseling islami*. Bandung : Citapustaka Media

<sup>11</sup>Rismanto. 2016. Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling.*Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling Vol. 2, No. 1.* hal 32-37

mendapatkan berbagai informasi, dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan, gagasan, ide-ide, yang nantinya diharapkan dapat menyelesaikan masalahnya, selain itu juga diharapkan mampu mengatur dan mengelola dirinya.<sup>12</sup> Siswa sebagai peserta bimbingan kelompok diharapkan agar dapat terbuka dalam mengemukakan pendapatnya sehingga mempunyai *self manajement* dalam belajar yang baik, *self management* dalam belajar yang dimaksud ialah yaitu kemampuan dan keterampilan siswa mengelola dirinya dalam belajar.

Melalui uraian tentang latar belakang diatas perlu dilakukan penelitian mengenai *Self Management* dalam belajardengan judul “ **Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap *Self Management* dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Istiqlal Delitua**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas, hal ini dapat terlihat ketika mereka sibuk berbicara dengan teman yang lain dan bermain *gedget* ketika guru sedang menjelaskan didepan kelas.
2. Siswa suka bermalas-malasan dan menunda-nunda pekerjaan, mereka lebih memilih bermain dari pada belajar.
3. Siswa tidak peduli dengan tugas-tugas yang diberikan guru, hal ini juga dapat terlihat ketika sebagian besar siswa mengerjakan tugas dipagi hari sebelum bel berbunyi.

---

<sup>12</sup> Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta : PT Raja Grafindo. hal 134

4. Siswa kurang mempunyai tata krama yang baik di sekolah, hal ini terlihat ketika siswa berbicara dengan guru selayaknya berbicara dengan teman sendiri.

### **C. Batasan Masalah**

Melihat beberapa faktor dari identifikasi di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah atas masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan *self management* dalam belajar pada siswa kelas X SMA Istiqlal Delitua Tahun Ajaran 2018/2019.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah; “Apakah terdapat pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Self Management* dalam belajar pada siswa kelas X SMA Istiqlal Delitua Tahun Ajaran 2018/2019”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* dalam belajar siswa SMA Istiqlal Delitua Tahun Ajaran 2018/2019.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

## **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan informasi yang berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam tingkat *self management* dalam belajar siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Peneliti**

Dapat memperoleh wawasan dan pemahaman baru yang lebih luas tentang *self management* dalam belajar melalui bimbingan kelompok.

### **b. Bagi Sekolah**

Dapat mengetahui sejauh mana upaya yang dilakukan dalam meningkatkan *self management* dalam belajar dengan menggunakan bimbingan kelompok.

### **c. Bagi Siswa**

Diharapkan siswa dapat mengatur dan mengelola *self management* dalam belajar dan dapat merubah kebiasaan-kebiasaan buruk yang biasa dila

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **A. Layanan Bimbingan Kelompok**

##### **1. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan ini memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.<sup>13</sup> Layanan ini mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan individu yang ada didalam kelompok.

Sebagai salah satu bentuk kegiatan bimbingan dan konseling, layanan ini dapat diselenggarakan di mana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan. Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial. Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang) , dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang).<sup>14</sup>

Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan studi, karir, ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok diarahkan untuk

---

<sup>13</sup> Abu Bakar M. Luddin, 2010, *Dasar-DasarKonseling;Tinjauan Teori dan Praktik*,Bandung : Citapustaka, hal .76

<sup>14</sup>Ahmad Juntika,N, 2007, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung : Refika Aditama, hal 23

memperbaiki diri dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri

Pemberian informasi banyak menggunakan alat-alat dan media pendidikan seperti HP, kaset audio-video, film, buletin, brosur, majalah, buku, dan lain-lain. Kadang konselor mendatangkan ahli tertentu untuk memberikan ceramah (informasi) tentang hal-hal tertentu. Pada umumnya aktivitas kelompok menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok seperti dalam kegiatan diskusi, sosiodrama, bermain peran, simulasi, dan lain-lain. Bimbingan melalui aktivitas kelompok lebih efektif karena selain peran individu lebih aktif, juga memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman dan penyelesaian masalah.<sup>15</sup>

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Bahan yang dimaksudkan dapat juga dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan. Lebih jauh dengan layanan bimbingan kelompok para siswa dapat diajak untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai yang berhubungan dengan hal tersebut dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup>*Ibid*, hal 24

<sup>16</sup>Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*, hal.72

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ali-Imran ayat 159 yang berbunyi:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا  
 مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا  
 عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ١٥٩

Artinya: “ Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku emah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya” (159).”<sup>17</sup>

Berdasarkan ayat di atas, maka dapat dipahami bahwa Islam mengajarkan manusia untuk berlaku lemah lembut dalam menyampaikan kebenaran bukan dengan cara yang kasar, dan bermusyawarahlah dalam menyelesaikan urusan, bermusyawarahlah yang juga tak lepas dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling yaitu sebuah bentuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Dengan demikian selain dapat membuahkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman sebagai situasi dan kondisi lingkungan, juga dapat mengembangkan sikap dan tindak nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana yang terungkap didalam kelompok. Kesuksesan layanan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauh mana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam layanan bimbingan kelompok yang diselenggarakan.

<sup>17</sup> Departemen Agama RI, 2010, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Bandung : Gema Insani, hal. 72

Melalui layanan bimbingan kelompok akan melahirkan dinamika kelompok, yang dapat membahas berbagai hal yang beragam (tidak terbatas) yang berguna bagi peserta didik dalam berbagai bidang bimbingan (bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).

Materi bimbingan kelompok meliputi :

- a. Pemahaman dan pementapan kehidupan keberagamaan dan hidup sehat.
- b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan sosial . individu, dan budaya serta permasalahannya).
- c. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan sosial . individu, dan budaya serta permasalahannya).
- d. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik, dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendaliannya atau pemecahannya.
- e. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif untuk belajar dan kegiatan sehari-hari serta waktu senggangnya.
- f. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya.
- g. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penanggulangannya (termasuk EBTA dan EBTANAS).
- h. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif.
- i. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karir, serta perencanaan masa depan.
- j. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jabatan/program studi lanjutan dan pendidikan lanjutan.<sup>18</sup>

## **2. Asas Layanan Bimbingan Kelompok**

### **a. Kerahasiaan**

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya.

Melalui dinamika yang dihidupkan didalam kelompok ini nantinya akan menghasilkan tanggapan, jawaban, arahan, sanggahan dari setiap anggota

---

<sup>18</sup>Sukardi, D.K. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta. hal 65

kelompok. Dinamika inilah yang harus dirahasiakan setiap anggota kelompok yang ada begitu setelah keluar dari bimbingan kelompok.

#### **b. Kesukarelaan**

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor yang dalam hal ini bertugas sebagai pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

#### **c. Keterbukaan**

Asas ini menghendaki agar siswa yang menjadi sasaran layanan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik didalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.

Melalui penerapan asas ini anggota kelompok sebagai individu dapat menyampaikan keterangan yang bersifat jujur dan sesuai kenyataan. Karena kebohongan dalam kelompok sendiri nantinya akan merusak jalannya dinamika kelompok dan kelancaran kegiatan layanan bimbingan kelompok ini.<sup>19</sup>

#### **d. Kenormatifan**

Asas ini dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan. Tutur bahasa dan cara penyampaian pendapat yang benar harus dikuasai agar

---

<sup>19</sup>Abu Bakar M. Luddin, *Op.Cit* hal. 22

menghindari adanya salah pengertian di dalam kelompok. Selain itu pula setiap anggota harus saling menghormati walaupun terdapat perbedaan baik itu jenis kelamin, umur, dan lainnya.

### **3. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Secara umum tujuan layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.<sup>20</sup>

Jika saja satu orang tidak secara sukarela ikut bergabung dan berpartisipasi di dalam kelompok maka dinamika kelompok yang diharapkan tidak akan berjalan seperti yang diharapkan. Dinamika kelompok akan terasa senggang ketika satu anggota kelompok enggan mengutarakan pikirannya sementara anggota lainnya dengan aktif didalam dinamika kelompok.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan tentang tujuan dari bimbingan kelompok yang mana bertujuan untuk menyelesaikan masalah peserta didik dan membantu peserta didik dalam memandirikan masalahnya dan untuk menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, hal ini sejalan dengan tujuan dari *self management* dimana peserta didik dapat mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan suatu strategi dan tugas dari konselor adalah mendorong dan melatih strategi yang dibuat oleh peserta didik, dan konselor yang

---

<sup>20</sup> Sukardi, D.K. *Op.Cit.* hal 220

mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dan tugas dari seorang konselor dalam mewujudkan *self management* dalam belajar pada siswa adalah untuk membentuk klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya.

#### 4. Pemimpin Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok harus dipimpin oleh pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok adalah guru BK yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik pelayanan bimbingan dan konseling. Tugas utama pemimpin kelompok adalah :

- a. Membentuk kelompok sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu terjadinya hubungan anggota kelompok menuju keakraban diantara mereka.
- b. Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan.
- c. Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok,
- d. Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok sehingga mereka masing-masing mampu berbicara,
- e. Terbinanya kemandirian kelompok sehingga kelompok berusaha dan mampu tampil beda dari kelompok lain.
- f. Memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling.
- g. Melakukan penstrukturan, yaitu membahas anggota kelompok tentang apa, mengapa, dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.
- h. Melakukan pentahapan kegiatan konseling kelompok.
- i. Memberikan penilaian segera hasil layanan konseling kelompok.
- j. Melakukan tindak lanjut.<sup>21</sup>

Untuk menunjang kemampuannya menjalankan tugas seperti tersebut diatas, pembimbing atau konselor dituntut untuk :

- a. Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terwujud dinamikan kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka, demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.

---

<sup>21</sup>Tohirin, *Op.Cit*, hal 170

- b. Memiliki wawasan yang luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan konten bahasan yang tumbuh dalam aktivitas kelompok.
- c. Memiliki kemampuan berinteraksi (hubungan) antara personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokrasi dan kompromistik (tidak antagonistik) dalam mengambil kesimpulan dan keputusan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.<sup>22</sup>

## 5. Anggota dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok, dan bahkan lebih dari itu, dalam batas-batas tertentu suatu kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa kehadiran peranan pemimpin kelompok sama sekali. Pertimbangan mengenai keragaman dan keseragaman ciri-ciri para anggota kelompok perlu diperhatikan.<sup>23</sup>

Untuk tujuan tertentu mungkin diperlukan pembentukan kelompok dengan jumlah anggota yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Sampai dengan anak umur SLTP pada umumnya akan menguntungkan apabila dibentuk kelompok-kelompok yang anggotanya campuran.

Tentang umur pada umumnya dinamika kelompok lebih baik dikembangkan dalam kelompok-kelompok dengan anggota yang seumur. Keragaman atau keseragaman dalam kepribadian anggota kelompok dapat membawa keuntungan ataupun kerugian tertentu. Jika perbedaan di antara para anggota ini amat besar, maka komunikasi antaranggota itu akan banyak mengalami masalah, dan sebaliknya, jika kesamaan di antara anggota itu sangat

---

<sup>22</sup> *Ibid*, hal. 173

<sup>23</sup> Abu Bakar M. Luddin. 2012. *Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktik Konseling*. Medan : Ciptapustakaan Media Perintis. hal. 75

besar, hasilnya pun dapat merugikan, yaitu dinamika kelompok akan “kurang hangat”.

Keragaman dan keseragaman anggota kelompok juga menyangkut hubungan awal para anggota kelompok itu sendiri sebelum kegiatan kelompok dimulai. Keakraban dapat mewarnai hubungan antaranggota kelompok yang sudah saling bergaul sebelumnya, dan sebaliknya suasana keasingan akan dirasakan oleh para anggota kelompok yang tidak saling kenal sebelumnya.

Di atas telah disinggung perlunya terselenggara dinamika kelompok yang benar-benar hidup, mengarah kepada tujuan yang ingin dicapai, dan membuahkan manfaat bagi masing-masing anggota kelompok. Untuk ini, peranan anggota kelompok amat menentukan.

Peranan yang hendaknya dimainkan oleh anggota kelompok agar dinamika kelompok itu benar-benar seperti yang diharapkan ialah :

- a. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antaranggota kelompok.
- b. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c. Berusaha agar yang dilakukan itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik
- e. Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f. Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- g. Berusaha membantu orang lain.
- h. Memberi kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- i. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.<sup>24</sup>

## **6. Dinamika dalam Layanan Bimbingan Kelompok**

Kelompok yang baik ialah apabila kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerja sama yang lancar dan mantap, serta adanya saling mempercayai

---

<sup>24</sup>*Ibid*, hal. 49

diantara anggota-anggotanya. Kelompok yang baik seperti itu akan terwujud apabila anggotanya saling bersikap sebagai kawan dalam arti yang sebenarnya, mengerti dan menerima secara positif tujuan bersama, dengan kuat merasa setia kepada kelompok, serta mau bekerja keras atau bahkan berkorban untuk kelompok.

Kelompok yang baik ditumbuhkan melalui dinamika kelompoknya sendiri, oleh anggota-anggotanya, tetapi juga sebaliknya, kelompok yang baik dapat membentuk anggotanya menjadi anggota yang lebih baik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas kelompok sebagaimana digambarkan adalah :

- a. Tujuan dan kegiatan kelompok
- b. Jumlah anggota
- c. Kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok
- d. Kedudukan kelompok
- e. Kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan kelompok untuk saling berhubungan sebagai kawan.<sup>25</sup>

Kondisi positif yang ada pada faktor-faktor tersebut di atas akan menunjang terhadap berfungsinya kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Namun salah satu faktor yang tidak boleh dilupakan, ialah tumbuh dan berkembangnya *dinamika kelompok* di dalam kelompok. *Dinamika kelompok* merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok; artinya merupakan pengarahan secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam

---

<sup>25</sup>*Ibid*, hal. 63

kelompok itu. Dengan demikian dinamika kelompok itu merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.<sup>26</sup>

### **7. Isi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok**

Dari segi datangnya masalah atau topik itu dikenal adanya “topik tugas” dan “topik bebas”. Topik tugas adalah topik atau masalah yang datangnya dari pemimpin kelompok yang “ditugaskan” kepada para peserta untuk membahasnya. Sedangkan topik bebas adalah topik yang muncul atau dikemukakan secara bebas oleh peserta masing-masing. Kelompok yang membahas topik tugas kemudian dapat disebut “kelompok tugas”, sedangkan yang membahas topik bebas disebut “kelompok bebas”

Tentang sifat hubungan topik atau masalah-masalah tersebut dengan para peserta dapat dikatakan “umum” atau “pribadi”. Suatu topik masalah dikatakan “umum” apabila antara topik atau masalah itu dan para peserta tidak terdapat hubungan khusus tertentu; topik atau masalah itu diluar masing-masing peserta. Sedangkan suatu masalah atau topik disebut “pribadi” apabila masalah itu memang merupakan masalah pribadi yang secara langsung dialami oleh peserta yang menyampaikan masalah atau topik itu.

### **8. Tahap Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok diselenggarakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu :<sup>27</sup>

#### **a. Tahap Pembentukan**

---

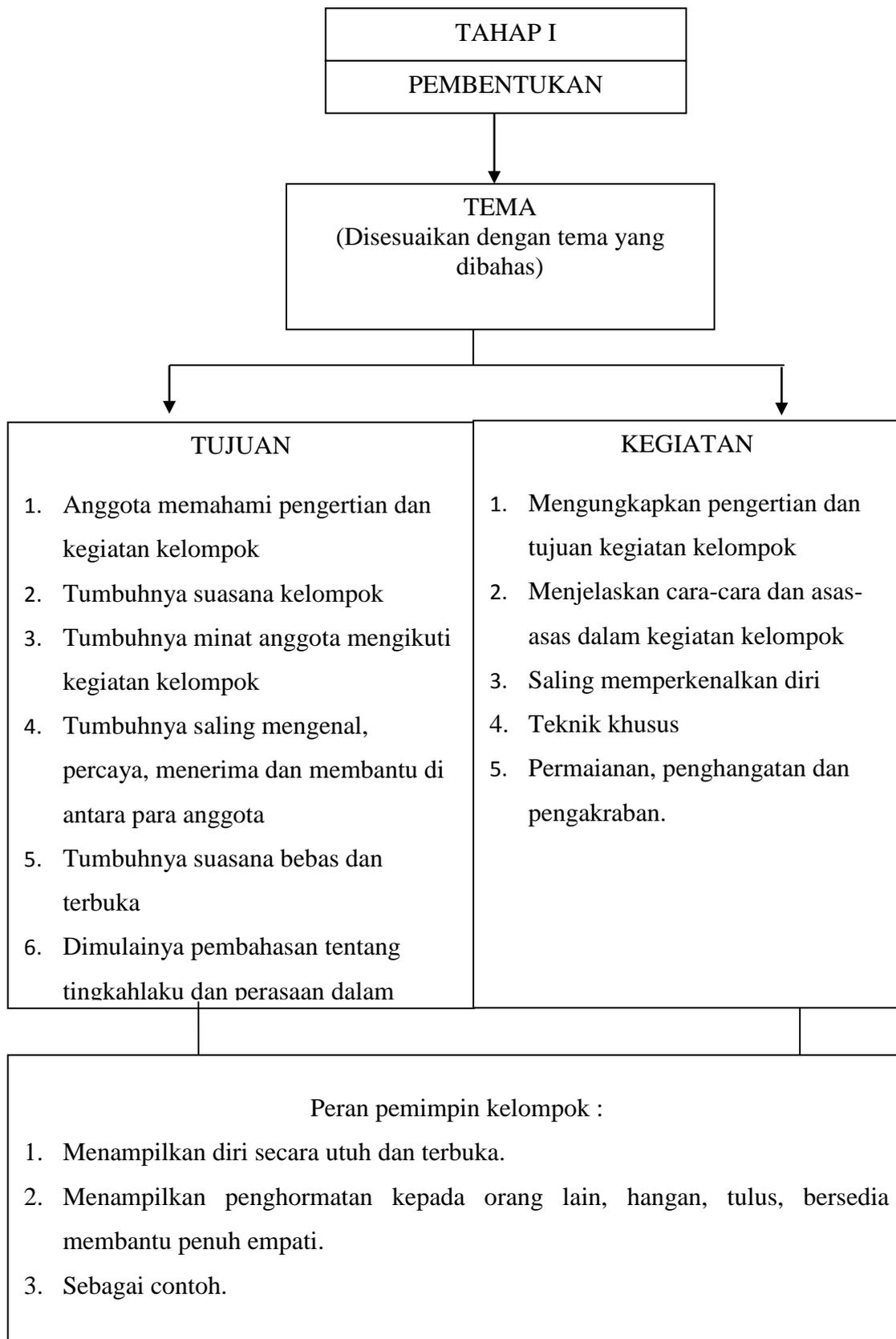
<sup>26</sup>Prayitno. *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta : PT Raja Grafindo. hal 138

<sup>27</sup>*Ibid.* hal 134

Pada tahap ini dimulai dengan pengumpulan calon anggota kelompok dalam rangka kegiatan kelompok yang direncanakan tahap ini merupakan tahap pengenalan. Tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota.

Pola keseluruhan tahap pertama dapat disimpulkan ke dalam bagan satu :

**Tabel 2.1**  
**Tujuan Tahap Pembukaan**



Untuk saling berkenalan dengan anggota kelompok lainnya dan akan menimbulkan perlibatan diri dan pemasukan diri dalam kelompok. Pemimpin kelompok menampilkan diri secara utuh sebagai pemimpin yang memiliki sifat utuh, tulus bersedia membantu dan penuh empati.

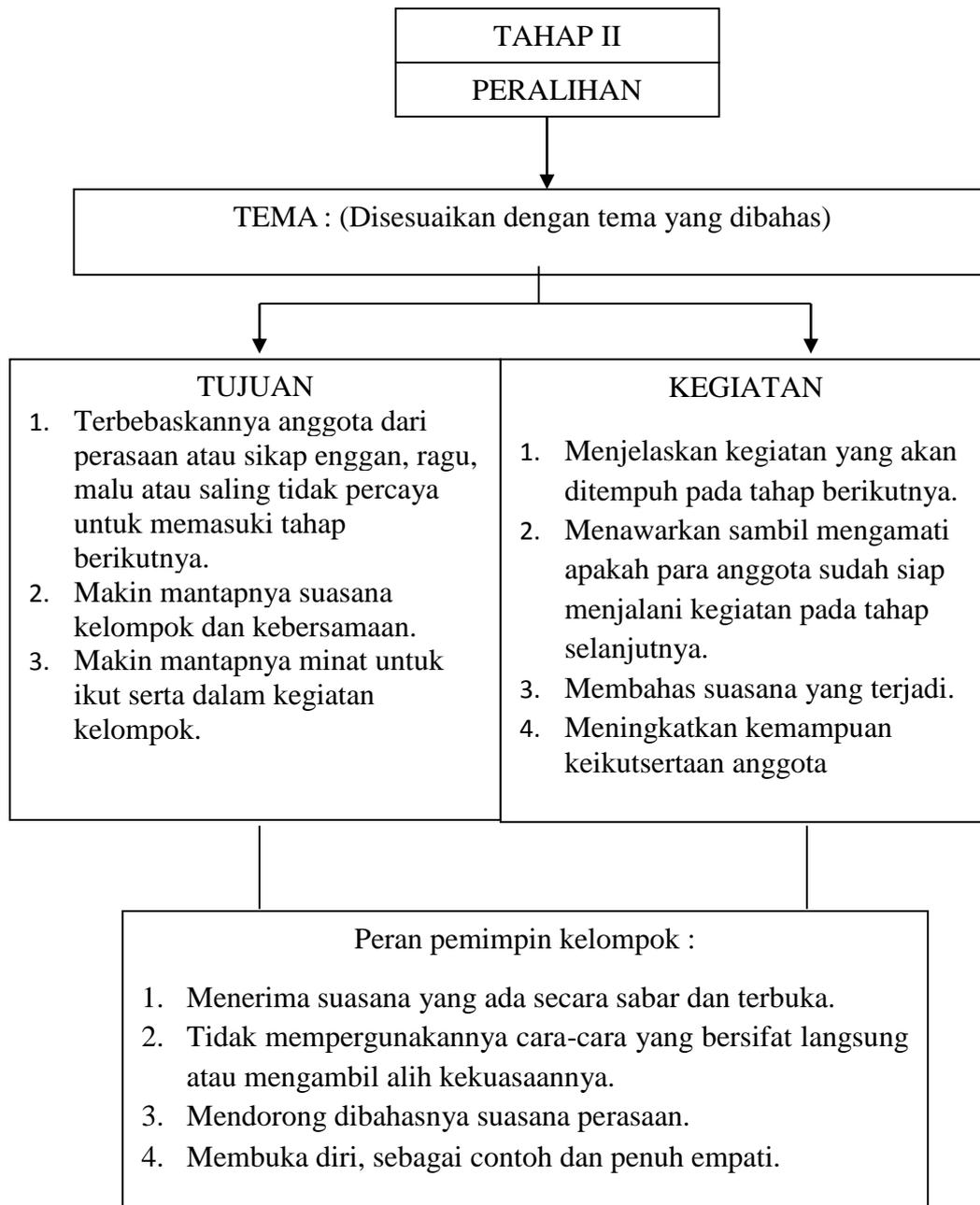
Pemimpin kelompok mengungkapkan pengertian dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok, menjelaskan cara dan asas dalam bimbingan kelompok. Pada tahap ini dilakukannya teknik khusus yaitu pertanyaan dan jawaban, perasaan dan tanggapan serta permainan kelompok untuk mengakrabkan anggota kelompok. Tujuannya adalah agar anggota kelompok memahami pengertian dari kegiatan kelompok dan dapat menumbuhkan suasana kelompok dan tumbuhnya minat anggota mengikuti kegiatan kelompok.

#### **b. Tahap Peralihan**

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kelompok “kelompok bebas” atau “kelompok tugas” kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap melaksanakan kegiatan lebih lanjut itu. Dalam tahap ini dijelaskan bahwa pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam kelompok. Pada awal tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan tentang jenis kegiatan kelompok yang akan dijalani, apakah itu kelompok bebas atau kelompok tugas. Pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan.

Pola keseluruhan dalam tahap peralihan dapat digambar ke dalam bagan dua.

**Tabel 2.2**  
**Tujuan Tahap Peralihan**



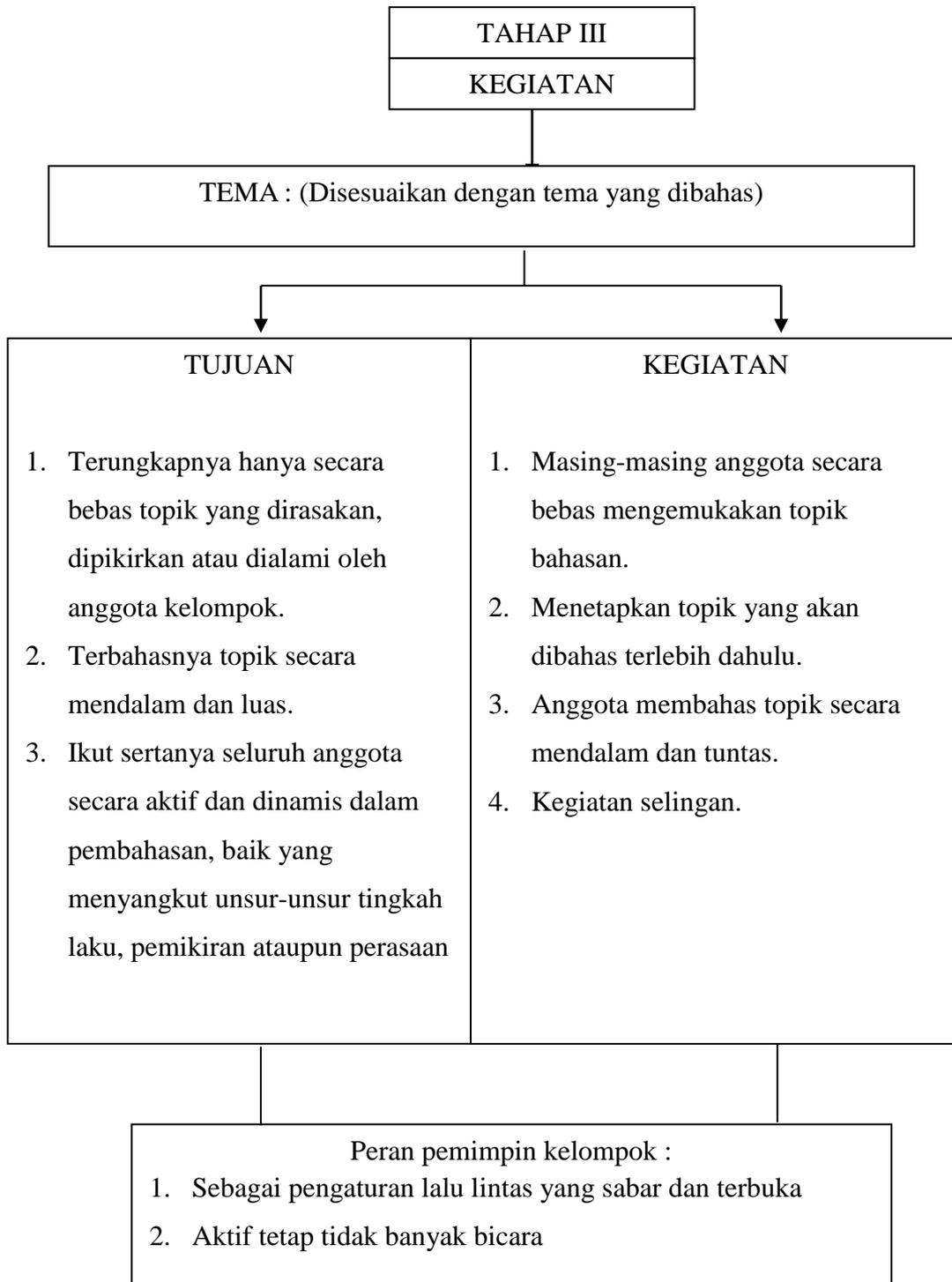
Peranan para anggota kelompok dalam kelompok. Pada awal tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan tentang jenis kegiatan kelompok yang akan dijalani, apakah itu kelompok bebas atau kelompok tugas. Pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan.

### **c. Tahap Kegiatan**

Tahap ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengaturan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Demikian pula saling membantu, saling menerima, saling kuat-menguatkan dan saling berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan.

Pola keseluruhan dalam tahap peralihan dapat digambarkan ke dalam bagian tiga.

**Tabel 2.3**  
**Tujuan Tahap Kegiatan**



Dalam bagan ini dijelaskan bahwa kegiatan kelompok sehingga aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak. Pada kegiatan ini saatnya anggota

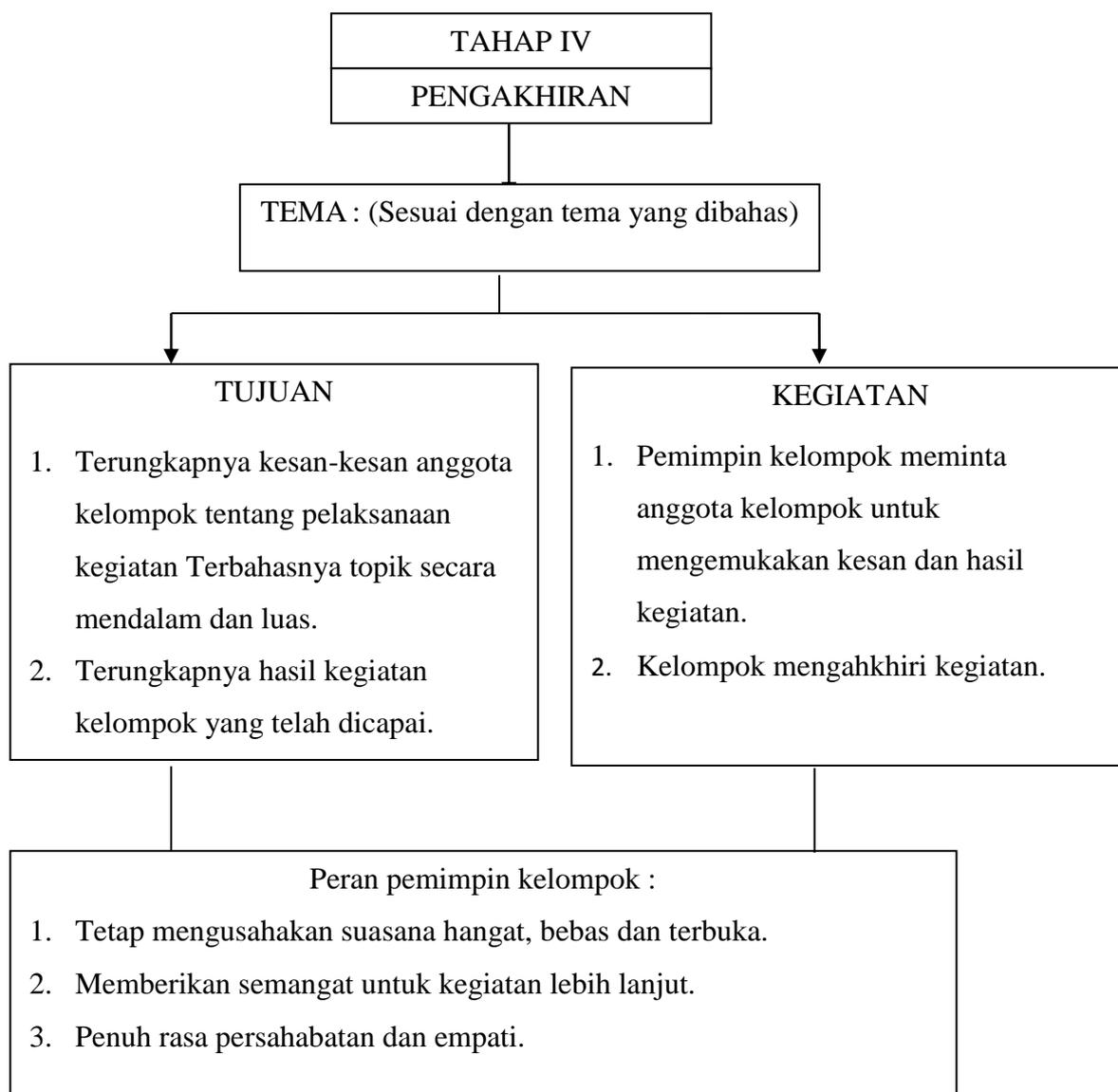
berpartisipasi untuk menyadari bahwa merekalah yang bertanggungjawab atas kehidupan mereka. Jadi mereka harus didorong untuk mengambil keputusan, pendapat dan tanggapan mengenai topik atau masalah yang dihadapi untuk dibahas dalam kelompok, dan belajar bagaimana menjadi bagian dari kelompok yang baik sekaligus memahami kepribadiannya sendiri dan juga dapat memahami orang lain serta dapat menyaring umpan balik yang diterima dan membuat kesimpulan dari berbagai pendapat masukan-masukan dalam pembahasan kelompok dan memutuskan apa yang harus dilakukannya nanti.

Peranan pemimpin kelompok di sini adalah sebagai pengatur lalu lintas kegiatan bimbingan kelompok yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara. Pemimpin kelompok harus dapat melihat dengan baik dan dapat menentukan dengan tepat arah yang dituju dari tiap pembicaraan, pemimpinan juga harus dapat melihat siapa-siapa di antara anggota kelompok yang kira-kira telah mampu mengambil keputusan dan mengambil langkah tindak lanjut.

#### **d. Tahap Pengakhiran**

Tahap pengakhiran ini pemimpin kelompok memberikan informasi bahwa kegiatan akan diakhiri. Untuk itu para anggota diberi kesempatan untuk menyampaikan kesan-kesan kegiatan yang telah dilaksanakan. Berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kemungkinan kegiatan tersebut untuk bisa ditindak lanjuti. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan pesan dan harapan pada pertemuan mendatang. Kemudian pertemuan ditutup dengan ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok dan diakhiri dengan doa bersama.

**Tabel 2.4**  
**Tujuan Tahap Pengakhiran**



Dalam bagan ini dijelaskan bahwa pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok itu harus bertemu namun pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok ketika menghentikan pertemuan. Pada saat kelompok memasuki tahap penyimpulan, kegiatan kelompok sebaiknya dipusatkan pada pembahasan tentang apakah anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan sehari-hari.

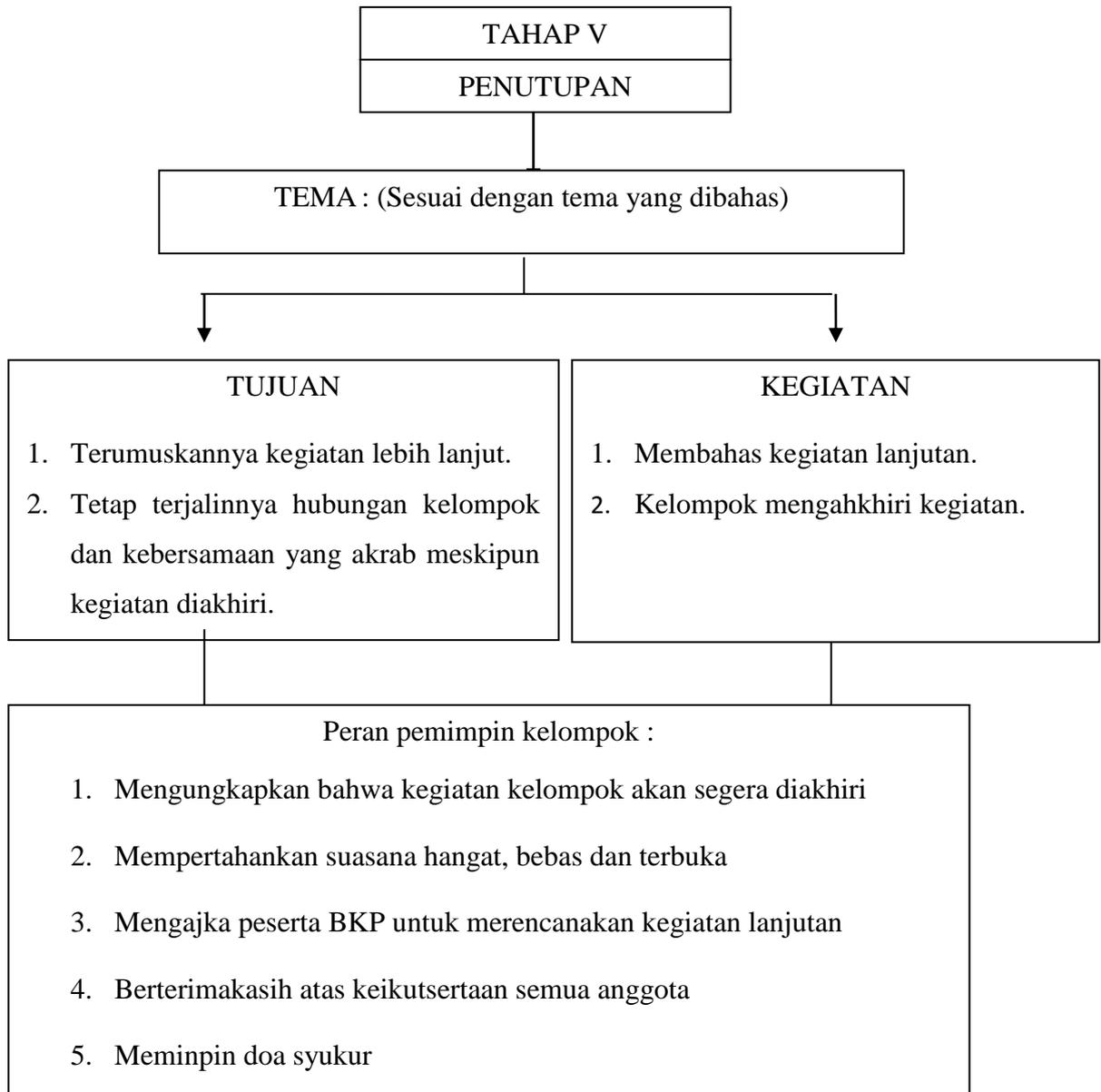
Selama tahap penyimpulan bimbingan kelompok, akan muncul sedikit kecemasan dan kesedihan terhadap kenyataan perpisahan. Para anggota memutuskan tindakan-tindakan apa yang harus mereka ambil. Tugas utama yang dihadapi para anggota selama tahap akhir yaitu mentransfer apa yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah : pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, mengemukakan pesan dan harapan.

Pemimpin kelompok dapat mengadakan evaluasi dengan melakukan tiga tahapan penilaian yaitu : penilaian segera (*laisseg*) yaitu dengan memperhatikan bagaimana partisipasi dan komitmen masing-masing anggota kelompok dalam proses menjalani kegiatannya. Penilaian jangka pendek (*laijapen*) dengan memperhatikan adanya berbagai perubahan tingkah laku dari masing-masing anggota kelompok setelah satu atau dua minggu mendatang. Penilaian jangka panjang (*laijapang*) dengan memperhatikan adanya perubahan sikap dan tingkah laku atau kemampuan lainnya pada akhir semester.

#### **e. Tahap Penutupan**

Tahap penyimpulan yaitu merupakan tahap akhir dari seluruh kegiatan dan salam hangat perpisahan. Tujuan dan bentuk kegiatan dari tahapan peralihan ini akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 2.5**  
**Tujuan Tahap Penutupan**



## **B. Manajemen Diri (*Self Management*)**

### **1. Konsep Dasar *Self Management***

*Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi. *Self-management* merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri.<sup>28</sup> Gagasan pokok dari penelitian *self management* adalah bahwa perubahan dapat dihadirkan dengan mengajar orang dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Dalam program *self management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah.

Dalam menggunakan strategi *self management* untuk merubah perilaku, maka peserta didik berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dengan demikian melalui strategi ini disamping peserta didik dapat mencapai perubahan sasaran yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan dalam mengelola diri. Dan tugas dari seorang konselor dalam mewujudkan *self management* dalam belajar pada siswa adalah untuk membantuk klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku

---

<sup>28</sup>Gantina, K dan Karsih E W, 2016, *Teori dan Tehnik Konseling*, Jakarta : PT.Indeks. hal. 180

positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai antecedent atas respons tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

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

a. Pemantauan Diri (*self monitoring*)

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

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

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

- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) ada beberapa langkah dalam *self contracting* ini yaitu:
- 1) Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.
  - 2) Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya.
  - 3) Peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga program *self management* nya.
  - 4) Peserta didik akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukanya.
  - 5) Pada dasarnya semua peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri.
  - 6) Peserta didik menuliskan peraturan unutup dirinya selama menjalani proses self management.
  - 7) Penguasaan terhadap rangsangan (self control).
  - 8) Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau *antecedent* atau respon tertentu.<sup>29</sup>

## **2. Tujuan Self Management**

Tujuan dari pegelolaan diri yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkahlaku yang mereka tidak kehendaki.

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18 yang berbunyi:

---

<sup>29</sup>Gunarsa S, 2004, *Konseling dan Psikoterapi*, Gunung Mulia, Jakarta, hal. 225

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَنظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ

اللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ١٨

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”(Q.S Al-Hasyr ayat 18).<sup>30</sup>

Ayat ini menjelaskan tentang salah satu ciri orang yang bertakwa adalah, hendaklah seorang melakukan, memperhatikan terhadap apa-apa yang telah ia lakukan, amal-amal, ibadah-ibadah yang telah ia lakukan sebagai persiapan untuk menghadapi hari esok. Seorang mukmin yang baik adalah seorang mukmin yang melakukan koreksi terhadap dirinya, terhadap amal-amal yang telah ia lakukan selama setahun penuh sebagai persiapan untuk hari esok yakni akhirat. Dalam hal ini jelas terlihat dengan kaitan *self management* itu sendiri yang mana tujuannya adalah agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki.

Menurut sukadji, masalah-masalah tersebut yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik *self management* antara lain yaitu:

- a. Perilaku yang tidak ada hubungan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol diri orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.
- c. Perilaku sasaran berberbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli sedang menulis skripsi.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup>Dapartemen Agama RI, 2010, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Bandung : Gema Insani, hal. 494

<sup>31</sup>Gantina K dan Karsih E W, *Op.Cit*, hal. 181

Dalam proses bimbingan kelompok, guru BK dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang dicapai. Guru BK mengarahkan para konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling berakhir diharapkan konseli mampu mengelola perilaku, pikiran, perasaan yang diharapkan dan mempertahankannya.

### **3. Manfaat *Self Management***

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

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkahlaku peserta didik.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendakinya dapat dilakuakn pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>32</sup>

### **4. Tahap-Tahap *Self Management***

Menurut Komalasari, menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Tahap monitor diri dan observasi diri

Pada tahap ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek

---

<sup>32</sup>*Ibid*

atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkahlaku. Dalam penelitian ini peserta didik mengobservasikan apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

b. Tahap evaluasi diri

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

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontiniu.<sup>33</sup>

Sedangkan menurut Comier dalam Mochamad Nursalim, terdapat tiga strategi *self management*, yaitu: (1) *self monitoring*, (2) *stimulus-control*, dan (3) *self reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan yaitu :

a. *Self-monitoring*

---

<sup>33</sup>*Ibid*, hal. 128

Menurut Comier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.<sup>34</sup>

*b) Stimulus-control*

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

*c) Self reward*

*Self reward* digunakan untuk memperkuat alat untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat syarat-syarat seperti : (1) menyajikan pengukuh seketika, (2) memilih pengukuh yang tepat, (3) memilih kualitas pengukuh (4) mengatur kondisi situasional, (5) menentukan kualitas pengukuh, dan (6) mengatur jadwal pengukuh.<sup>35</sup> Untuk menciptakan kepribadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik *management* diri atau *self management* dalam meningkatkan belajar peserta didik. *Self management* merupakan

---

<sup>34</sup>Nursalim M, 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta : Akademia Permata, hal. 153

<sup>35</sup>*Ibid*,hal. 157

merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.<sup>36</sup> Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasikan konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.

### **C. Hubungan Layanan Bimbingan Kelompok dengan *Self Management* dalam Belajar**

Hubungan layanan bimbingan kelompok dengan *self management* dalam belajar adalah dalam kegiatan bimbingan kelompok, siswa dilatih untuk mengemukakan pendapat terhadap topik yang dibahas berdasarkan pengetahuan dan pengalamannya. Bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan bimbingan yang diberikan kepada sekelompok individu untuk membahas topik yang bersifat umum dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Melalui dinamika kelompok tersebut, siswa memiliki hubungan yang akrab dan hangat antar anggota kelompok sehingga menyebabkan munculnya keterbukaan di antara anggota kelompok. Keterbukaan merupakan asas yang utama dalam bimbingan kelompok karena apabila tidak terdapat keterbukaan maka kegiatan bimbingan

---

<sup>36</sup>Gantina K dan Karsih E W, *Op.Cit.* hal. 156

kelompok tidak akan dapat berjalan secara efektif dan pastinya dinamika kelompok tidak akan muncul.

Pembahasan topik-topik dalam bimbingan kelompok mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang efektif. Tingkah laku yang efektif yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah *self management* dalam belajar siswa.

Dari penjabaran tersebut, maka layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan *self management* dalam belajar, seperti keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat untuk maju, hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok siswa akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Siswa juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang.

Ciri khas dari bimbingan kelompok itu sendiri adalah membahas topik-topik yang sifatnya umum. Pengelolaan pikiran, pengaturan tenaga, pengaturan waktu, dan pengaturan tempat merupakan topik umum atau masalah yang dialami oleh semua siswa dalam mengatur dan mengelola diri individu itu sendiri.

Salah satu fungsi dari bimbingan kelompok adalah fungsi pengembangan dimana siswa dapat mengembangkan tekad dan tenaganya kearah yang lebih baik. Individu mengembangkan segenap aspek yang bervariasi dan kompleks sehingga tidak dapat berdiri sendiri dengan kegiatan bimbingan kelompok tiap anggota dapat saling membantu.

Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah melatih kemampuan bersosialisasi siswa terutama kemampuan berkomunikasi sehingga dapat mengembangkan kecerdasan pikiran, menambah kearifan pengetahuan siswa, dan dengan rasa kemasyarakatan dapat melatih siswa untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya.

Dari penjelasan di atas, maka layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa. Bimbingan kelompok ini mengajarkan siswa untuk mengembangkan aspek kognitif dalam mendorong diri siswa, mengendalikan kemampuan pribadi siswa, dan mengembangkan berbagai segi kehidupan agar lebih sempurna dan lebih baik. Melalui bimbingan kelompok dapat mengajari siswa untuk belajar mengemukakan pendapat, bertukar pikiran, pengalaman, dan melatih kemampuan bersosialisasi siswa. Hal itu merupakan upaya untuk melihat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* dalam belajar siswa. Dari uraian tersebut maka nampak jelas bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh dalam *self management* dalam belajar.

#### **D. Penelitian yang Relevan**

Untuk mendukung secara menyeluruh maka penulis melakukan usaha dengan membuat kajian awal terhadap pustaka atau karya yang memiliki relevansi terhadap judul yang akan diteliti. Selain mengambil referensi dari beberapa buku, penulis juga mengambil sumber dari skripsi dan jurnal yang dapat menjadi rujukan.

1. Faiqotul Isnaini dan Taufik dalam penelitian yang berjudul “Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar”, menyimpulkan

bahwa kedisiplinan belajar dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan strategi *self-management*. Hal ini dibuktikan adanya uji n sampel bebas Kruskal-Wallis pengaruh kedisiplinan belajar diantara ketiga kelompok jika dibandingkan secara bersama-sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* dan bukan disebabkan oleh faktor lainnya. Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan strategi *self-management* juga ditemukan peserta didik lebih bersifat terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi dan memiliki kesadaran dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar baik di rumah maupun di sekolah.<sup>37</sup>

2. Nurdjana Alamri dalam penelitian yang berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah”, Menyimpulkan bahwa:
  1. Hasil yang diperoleh dari observasi terhadap indikator keterlambatan siswa masuk sekolah. Pada pra siklus skor rata-rata adalah 41 menurun pada siklus I menjadi 28,63 dengan kategori cukup, dan pada siklus II menjadi 13,13 atau sangat rendah dengan kategori sangat baik. Ada penurunan dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 15,5 atau secara keseluruhan 27,88.
  2. Hasil yang diperoleh dari observasi terhadap siswa selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pada siklus I memperoleh rata-rata 60% dengan kategori cukup, dan pada

---

<sup>37</sup>Faiqotul Isnaini, Taufik. 2014. *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. Surakarta : UMS. Hal 33-41

siklus II memperoleh skor rata-rata 88% dengan kategori sangat baik. Ada peningkatan dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 28%.<sup>38</sup>

3. Rismanto tentang dalam penelitian yang berjudul “Meningkatkan *Self Management* dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling”, menyimpulkan bahwa Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modelling* dapat meningkatkan *Self Management* dalam belajar siswa. Inovasi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu agar siswa lebih aktif dan antusias maka pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diberikan inovasi yaitu bermain *modelling* dengan menirukan model atau tokoh yang mereka anggap bisa menjadikan inspirasi dan panutan.<sup>39</sup>
4. Anik Supriyatidalam penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan *Self Management* dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa kelas VIIID di SMPN I Jakenan Pati”, menyimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan *Self Management* dalam belajar pada siswa sebesar 8,12%. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa  $Z_{hitung} = 55 > Z_{tabel} = 8$ , artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Simpulan dari penelitian ini adalah tingkat *Self Management* dalam belajar siswa meningkat setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan adalah agar pihak sekolah memberikan jam masuk kelas kepada guru pembimbing,

---

<sup>38</sup>Nurdjana Alamri. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 1 No. 1*.

<sup>39</sup>Rismanto. 2016. Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Modelling*. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling Vol. 2, No. 1. hal 32*

memberikan sarana dan prasarana untuk menunjang terlaksananya kegiatan layanan bimbingan kelompok.<sup>40</sup>

5. Fajriani, dalam penelitian yang berjudul “*Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh”, menyimpulkan bahwa tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori rendah dan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management* mengalami peningkatan menjadi kategori sedang sampai tinggi. Terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self managemen*.<sup>41</sup>

#### **D. Kerangka Berfikir**

Belajar adalah tugas utama dari seorang siswa, dengan belajar siswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki didalam dirinya. Kemampuan mengelola dan mengatur perkembangan diri disebut dengan *self management*. *Self management* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri, dan individu dituntut untuk mengelola potensi yang dimilikinya untuk mengatur perilakunya dalam belajar.

Tujuan umum dalam bimbingan kelompok adalah untuk membantu siswa menstrukturkan masalah yang dihadapi dan dapat megurangi masalah yang dihadapinya. Bimbingan kelompok dilakukan dengan cara berdiskusi secara kelompok di bawah bimbingan guru BK, dimana siswa atau peserta dapat

---

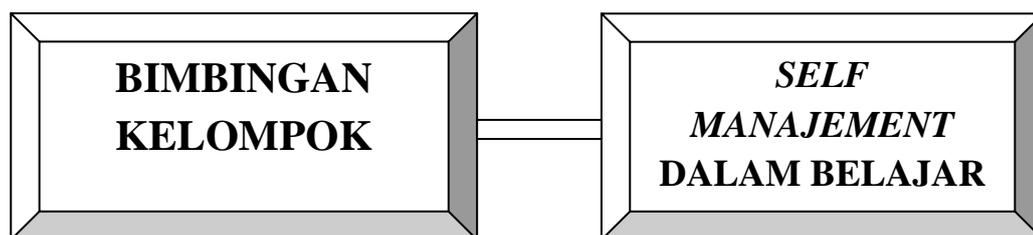
<sup>40</sup>Anik Supriyati. 2013. Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Semarang : UMS

<sup>41</sup>Fajriani. 2016. *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan Volume 10, Nomor 2. hal 95-102*

merefleksikan masalahnya dan dapat mengemukakan masalahnya secara jelas agar masalah tersebut dapat terselesaikan.

Bimbingan kelompok merupakan layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self management* dalam belajar. Peserta atau siswa diharapkan agar dapat terbuka dalam mengemukakan pendapatnya dan mempunyai *self manajement* dalam belajar yang baik, *self management* dalam belajar yang dimaksud ialah yaitu kemampuan dan keterampilan siswa mengelola dirinya dalam belajar.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**



### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan<sup>42</sup>. Merujuk pada kajian teori dan kerangka berpikir diatas maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

$H_0$  = Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan *self management* dalam belajarpada siswa kelas X SMA Istiqlal Delitua

---

<sup>42</sup>Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif & RND*, (Bandung : Alfabeta), hal. 96

Tahun Ajaran 2018/2019.

$H_a$  = Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan *self management* dalam belajarpada siswa kelas X SMA Istiqlal Delitua Tahun Ajaran 2018/2019.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode Penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan dan meramalkan yang akan terjadi pada suatu variabel manakala diberikan suatu perlakuan tertentu pada variabel lainnya. Penelitian eksperimen untuk melihat ada atau tidak adanya pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap sesuatu.<sup>43</sup>

Metode eksperimen adalah prosedur penelitian yang dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat antara variabel yang sengaja diadakan terhadap variabel di luar variabel yang diteliti.<sup>44</sup> Variabel yang sengaja diadakan itu disebut perlakuan (*treatment*), yang berfungsi sebagai variabel bebas. Perlakuan yang diberikan secara sengaja kepada objek penelitian untuk diketahui akibatnya sebagai variabel eksperimen yang kedua, yang berfungsi sebagai variabel.

Masing-masing variabel itu akan diukur tingkat keberhasilannya dan membandingkannya dengan variabel yang dijadikan sebagai kontrol. Dengan demikian dalam penelitian eksperimen dikenal istilah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

---

<sup>43</sup>Wina Sanjaya, 2014. *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode dan Prosedur* Jakarta: Kencana. hal. 37.

<sup>44</sup>Hadari Nawawi, Mimi Martini, 1996. *Penelitian Terapan* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. hal. 130.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti.<sup>45</sup> Anggota populasi dapat berupa benda hidup maupun benda mati, dan manusia, yang mana sifat-sifat yang ada padanya dapat diukur atau diamati.

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Istiqlal Delitua. Alasan pengambilan populasi siswa kelas X karena berdasarkan observasi awal yang peneliti amati di kelas X dengan jumlah keseluruhan sebanyak 130 siswa. Dapat dilihat pada tabel 3.1.

**Tabel 3.1**  
**Populasi Siswa Kelas X SMA Istiqlal Delitua**

No	Kelas	Lk	Pr	Jumlah	Rombel
1	X IPA 1	12	24	36	1
2	X IPA 2	13	16	29	1
3	X IPS 1	20	16	36	1
4	X IPS 2	13	16	29	1

### 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara teknik sampel kelas acak (*cluster random sampling*),<sup>46</sup> karena populasi tidak terdiri atas individu-individu namun terdiri dari kelompok individu (*cluster*). Sampel kelas diambil sebanyak 2 kelas, yaitu : satu kelas dijadikan kelas eksperimen dengan layanan bimbingan kelompok dan kelas berikutnya dijadikan kelas kontrol dengan menggunakan layanan konvensional.

---

<sup>45</sup> Sugoyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta. hal. 117

<sup>46</sup> *Ibid*, hal. 121

Didalam penelitian ini, penulis menetapkan bahwa yang menjadi sampel penelitian adalah kelas X IPA 2 dan kelas X IPS 2. Dapat dilihat pada tabel 3.2.

**Tabel 3.2**  
**Tabel Sampel Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X IPA 2 (Kelas Kontrol)	29
2	X IPS 2 (Kelas Eksperimen)	29
	Total	58

### C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Istiqlal Delitua,. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada bulan April s.d bulan Juni 2018.

### D. Definisi Operasional

Untuk menghindari agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami penelitian ini, maka penulis memberikan defenisi operasionalnya sebagai berikut:

#### 1. *Self Manajemen dalam Belajar*

*Self managemen* dalam belajar pada penelitian ini adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan di mana individu mengarahkan pengubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar. Dengan indikatornya adalah mengenal diri sendiri, mempunyai komitmen, memiliki kemauan dan penyesuaian diri.

#### 2. **Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan dan konseling sebagai proses pemberian informasi pada sekelompok orang dengan menggunakan media dinamika kelompok untuk mencapai tujuan tertentu.

## E. Metode Penelitian

Rancangan penelitian quasi eksperimen ini secara ringkas dengan desain penelitian *two group pretest-posttest design*.<sup>47</sup> Penelitian ini melibatkan dua kelas yang diberi perlakuan yang berbeda. Satu kelas dijadikan kelas eksperimen dan kelas lainnya dijadikan kelas kontrol. Kelas eksperimen menggunakan layanan bimbingan kelompok dan kelas kontrol tanpa adanya perlakuan. Desain penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.3.**  
**Two Group Pretest-Posttest Design**

Kelas	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	T <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>
Kontrol	T <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	T <sub>2</sub>

Keterangan :

- X<sub>1</sub> : Pelaksanaan layanan menggunakan media layanan bimbingan kelompok.  
 X<sub>2</sub> : Tidak diberikan perlakuan.  
 T<sub>1</sub> : Pretest diberikan kepada kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum perlakuan.  
 T<sub>2</sub> : Posttest diberikan setelah perlakuan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

T<sub>1</sub>=T<sub>2</sub>

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan *pre-test*, adalah pengukuran (dengan menggunakan skala likert tentang *self management* dalam belajar). Kegiatan awal yang dilakukan sebelum kegiatan pemberian layanan adalah melaksanakan tes awal untuk mengetahui *self management* dalam belajar pada kelas kontrol dan kelas eksperimen.

---

<sup>47</sup> Ibid, hal 112

2. Memberikan perlakuan (*treatment*), adalah pemberian suatu perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* dalam belajar pada kelas eksperimen yang akan diberikan selama 2 kali pertemuan dengan 30 menit.
3. Setelah itu dilaksanakan *post-test* untuk mengetahui *self management* dalam belajar siswa pada kelas kontrol dan eksperimen, tetapi setelah 2 kali pertemuan.
4. Proses analisis data dengan menggunakan Uji t.

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan sangat penting dalam penelitian. Adapun instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

##### **1. Angket**

Berupa daftar pertanyaan tertulis berkenaan dengan bimbingan kelompok dan *self manajemen* dalam belajar dengan tipe pilihan jawaban yang dirancang berdasarkan Skala likert, yang dilengkapi dengan 4 alternatif jawaban yaitu:<sup>48</sup> selalu, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah kepada siswa SMA Istiqlal Delitua

**Tabel 3.4**  
**Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Liket**

No	Pertanyaan Positif		Pertanyaan Negatif	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	4	Sangat Sesuai	1	Sangat Sesuai
2	3	Sesuai	2	Sesuai
3	2	Tidak Sesuai	3	Tidak Sesuai
4	1	Sangat Tidak Sesuai	4	Sangat Tidak Sesuai

<sup>48</sup> Syaukani. 2017. *Metodologi Penelitian Pedoman Praktis dalam Bidang Pendidikan*. Medan. Perdana Publishing. hal. 89

Dalam penyusunan skala *self management* dalam belajar siswa peneliti membentuk kisi-kisi instrumen berdasarkan data dalam kajian teori. Untuk lebih jelasnya, akan disajikan pengembangan kisi-kisi instrumen tentang skala *self management* dalam belajar siswa sebagai berikut:

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Angket**

	Indikator	Deskriptor	No item		Jlh
			+	-	
Minat Ciri-ciri individu yang memiliki self management dalam belajar	1. Mengetahui Diri Sendiri	a. Mudah memahami bahan pelajarannya	1,3	2,4	4
		b. Pengelolaan pikiran	5,7	6,8	4
		c. Pengaturan waktu	9,10	11,12	4
		d. Pengaturan tempat belajar	13,14	15,16	4
		e. Kecerdasan pikiran	17	18	2
	2. Mempunyai Komitmen	a. Mengerahkan tenaga untuk melaksanakan apa yang harus dilaksanakan	19	20	2
		b. Ekspresi saat mengerjakan tugas	21,22	23,24	4
		c. Perhatiannya tidak terganggu oleh lingkungan	25	26	2
		d. Minat besar dalam belajar	27,28,29	30,31,32	6
	3. Memiliki Kemauan	a. Membina tekad	27,28	29,30	4
		b. Memacu semangat	31,32,33,34	35,36	6
		c. Mengisi kesenangan	37,38	39,40	4
	4. Penyesuaian diri	a. Pengaturan tenaga untuk melakukan apa yang harus dilakukan	47,48	49,50	4

Dilihat dari kisi-kisi angket diatas maka item yang bernilai positif adalah sebanyak 26 item. Dan yang bernilai negatif sebanyak 25 item dari jumlah angket 50 item.

## **G. Uji Coba Instrumen Penelitian**

### **1. Validitas Isi (Content Validity)**

Validitas Isi (Content Validity) sebuah instrumen adalah ketepatan instrumen ditinjau dari isi alat ukur tersebut. Suatu instrumen tes dikatakan memiliki validitas jika setiap butir instrumen tersebut mewakili bahan pembelajaran yang diberikan. Jadi, sebuah instrumen tes harus disesuaikan dengan kurikulum yang digunakan, cara menyelidiki validitas isi adalah dengan melakukan diskusi panel yang dihadiri oleh para ahli dalam bidang studi dan ahli dalam pengukuran. Jika cara tersebut tidak dapat dilakukan, maka peneliti dapat meminta bantuan pakar, yaitu dengan ibu Nurhayani, S.Ag.,SS.,M.Si untuk melakukan analisis rasional dan logis dengan cara membandingkan butir instrumen dengan bahan-bahan dalam penyusunan alat ukur (kisi-kisi instrumen). Jika butir instrumen dinyatakan sesuai dengan materi penyusunan alat ukur maka alat ukur tersebut mewakili validitas tes.<sup>49</sup>

Pengujian validitas kuesioner pada tanggal 21 April 2018, peneliti melakukan uji validitas angket pada 25 peserta didik kelas XI IPS 2. Pada uji validitas peneliti menyajikan 30 butir kuesioner.

### **2. Uji Validitas Konstruk**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai

---

<sup>49</sup> Sani, dkk. 2018. *Penelitian Pendidikan*. Tangerang : Tira Smart. Hal. 131

validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Untuk menguji tingkat validitas instrumen dalam penelitian digunakan teknik analisis *Product Moment*, dengan rumus sebagai berikut: <sup>50</sup>

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antar variabel X dan Y

X : Skor butir

Y : Skor total

$\sum X$  : Jumlah skor item

$\sum Y$  : Jumlah skor total

$\sum XY$  : Jumlah skor total item

$\sum X^2$  : Jumlah skor kuadrat

$\sum Y^2$  : Jumlah skor total kuadrat

N : Jumlah subjek

Untuk mengadakan interpretasi mengenai besarnya korelasinya dapat dilihat pada tabel. <sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Arikunto S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta hal. 87

<sup>51</sup> Sani, dkk. 2018. *Op.Cit*, hal. 136

**Tabel 3.6**  
**Validitas Item Kusioner *Self Managemen Belajar* Siswa**

No Soal	r-hitung	r-tabel	r-hitung vs r-tabel	Kesimpulan
1.	0.639	0,4044	0.639 >0,4044	Valid
2.	0.608	0,4044	0.608 >0,4044	Valid
3.	0.526	0,4044	0.526 >0,4044	Valid
4.	0.523	0,4044	0.523 >0,4044	Valid
5.	0.567	0,4044	0.567 >0,4044	Valid
6.	0.609	0,4044	0.609 >0,4044	Valid
7.	0.-862	0,4044	0.-862 <0,4044	Tidak Valid
8.	0.563	0,4044	0.563 >0,4044	Valid
9.	0.583	0,4044	0.583 >0,4044	Valid
10.	0.718	0,4044	0.718 >0,4044	Valid
11.	0.-395	0,4044	0.-395 <0,4044	Tidak Valid
12.	0.632	0,4044	0.632 >0,4044	Valid
13.	0.638	0,4044	0.638 >0,4044	Valid
14.	0.633	0,4044	0.633 >0,4044	Valid
15.	0.629	0,4044	0.629 >0,4044	Valid
16.	0.613	0,4044	0.613 >0,4044	Valid
17.	0.546	0,4044	0.546 >0,4044	Valid
18.	0.524	0,4044	0.524 >0,4044	Valid
19.	0.576	0,4044	0.576 >0,4044	Valid
20.	0.688	0,4044	0.688 >0,4044	Valid
21.	0.578	0,4044	0.578 >0,4044	Valid
22.	0.-763	0,4044	0.-763 <0,4044	Tidak Valid
23.	0.654	0,4044	0.654 >0,4044	Valid
24.	0.612	0,4044	0.612 >0,4044	Valid
25.	0.-714	0,4044	0.-714 <0,4044	Tidak Valid
26.	0.529	0,4044	0.529 >0,4044	Valid
27.	0.587	0,4044	0.587 >0,4044	Valid
28.	0.602	0,4044	0.602 >0,4044	Valid
29.	0.567	0,4044	0.567 >0,4044	Valid
30.	0.638	0,4044	0.638 >0,4044	Valid

Uji validitas kusioner menggunakan rumus product moment. Berdasarkan perhitungan diperoleh data 26 item dinyatakan valid, sedangkan 4 item dinyatakan tidak valid. 4 item kusioner yang tidak valid dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam penelitian ini. Dengan demikian peneliti menggunakan 26 item

kuesioner yang telah valid dalam penelitian ini. Perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8.

### 3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dikatakan reliabel atau handal jika jawaban terhadap pertanyaan selalu konsisten.<sup>52</sup>

Koefisien reliabilitas instrumen dimaksudkan untuk melihat konsistensi jawaban butir-butir pernyataan yang diberikan oleh responden, selanjutnya dihitung reliabilitasnya menggunakan rumus “*Alpha Cronbach*”. Penghitungan dilakukan dengan dibantu komputer program SPSS. Adapun reliabilitas untuk masing-masing variabel hasilnya disajikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.7**  
**Uji Reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,914	24

Berdasarkan Tabel 3.7 uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dikatakan reliabel atau handal jika jawaban terhadap pertanyaan selalu konsisten. Jadi hasil koefisien reliabilitas instrument *self management* belajar siswa adalah nilai *Alpha Cronbach* = 0,914 >  $r_{\text{tabel}} = 0,4044$  yang berarti instrumen dinyatakan reliabel atau memenuhi persyaratan.

### H. Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukan uji persyaratan analisis data dalam hal ini dihitung uji normalitas dan uji homogenitas data. Adapun langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut :

---

<sup>52</sup> Arikunto, Suharsimi. 2013. *Op.Cit*, hal 221

## 1. Mentabulasi Data

Data yang telah ditabulasikan agar mempermudah penganalisisan data selanjutnya.

## 2. Menentukan Rata-rata (Mean) dan Simpangan Baku

### a. Menentukan Rata-rata (Mean)

Menentukan nilai rata-rata (mean), menurut digunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i X_i}{\sum f_i}$$

Keterangan:  $\bar{X}$  = Nilai rata-rata (mean) siswa

$\sum f_i X_i$  = Jumlah frekuensi dengan nilai siswa

$\sum f_i$  = Jumlah siswa

### b. Menentukan Simpangan Baku

Menurut Sudjana (2005) untuk menentukan simpangan baku digunakan

rumus: 
$$s = \sqrt{\frac{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{n(n-1)}}$$

dimana:  $s$  = Simpangan baku

## 3. Uji Normalitas

Uji normalitas diadakan untuk mengetahui normal tidaknya data penelitian tiap variabel penelitian, uji yang dipakai adalah uji Lilliefors. Menurut Sudjana (2005). Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan

menggunakan rumus: 
$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Dengan:  $X_i$  = responden  $X_1, X_2, \dots, X_n$

$\bar{X}$  = rata-rata nilai hasil belajar

$s$  = standar deviasi

2. Menghitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$
3. Menghitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan dengan oleh  $S(Z_i)$ , maka

$$s(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

4. Menghitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$ , kemudian menentukan harga mutlaknya
5. Mengambil harga mutlak yang paling besar dari selisih tersebut, disebut  $L_{hitung}$ .

Selanjutnya pada taraf signifikan  $\alpha = 0,01$  dicari harga  $L_{tabel}$  pada daftar nilai kritis L untuk uji Liliefors. Kriteria pengujian ini adalah apabila  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka distribusi normal.

#### 4. Uji Homogenitas

Pemeriksaan uji homogenitas varian bertujuan untuk mengetahui apakah data sampel memiliki variansi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians menggunakan uji F, dengan hipotesis sebagai berikut:

$H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2$  kedua populasi mempunyai varians yang sama.

$H_a : \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$  kedua populasi mempunyai varians yang berbeda.

Menurut Sudjana (2005), uji homogenitas dilakukan dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variens terkecil}} = \frac{s_1^2}{s_2^2}$$

Dengan kriteria pengujian, yaitu:

Jika  $F_{hit} < F_{tab1/2\alpha(v_1, v_2)}$ ,  $H_0$  diterima

Jika  $F_{hit} > F_{tab1/2\alpha(v_1, v_2)}$ ,  $H_0$  ditolak

Dengan:

$v_1 = n_1 - 1$  dan  $n_1 =$  ukuran varians terbesar

$v_2 = n_2 - 1$  dan  $n_2 =$  ukuran varians terkecil

$F_{\frac{1}{2}\alpha(v_1, v_2)}$  diperoleh dari distribusi F dengan peluang  $\frac{1}{2} \alpha$ , sedangkan  $dk_{pembilang} =$

$(n_1 - 1)$  dan  $dk_{penyebut} = (n_2 - 1)$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,10$ . Jika pengolahan data menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima, dapat diambil kesimpulan bahwa kedua sampel mempunyai varians yang homogen. Jika pengolahan data menunjukkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan terima  $H_a$ , dapat diambil kesimpulan bahwa kedua sampel tidak mempunyai varians yang homogen.

## 5. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t satu pihak (uji kesamaan rata-rata postes).

### a. Uji Kesamaan Rata-Rata Postes (Uji t Satu Pihak)

Uji t satu pihak digunakan untuk mengetahui pengaruh dari layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan *self management* siswa. Hipotesis yang diuji berbentuk :

Data penelitian yang telah berdistribusi normal dan homogen akan diuji hipotesis menggunakan uji t dengan rumus, yaitu :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

tetapi jika kedua kelas tidak homogen, maka menggunakan :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

dimana S adalah varians gabungan yang dihitung dengan rumus :

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

t = Distribusi t

$\bar{X}_1$  = Rata-rata kelas eksperimen

$\bar{X}_2$  = Rata-rata kelas kontrol

$n_1$  = Jumlah siswa kelas eksperimen

$n_2$  = Jumlah siswa kelas kontrol

$S_1^2$  = Varians kelas eksperimen

$S_2^2$  = Varians kelas kontrol

$S^2$  = Varians dua kelas sampel

Adapaun syarat hipotesis penelitian dapat dirumuskan dalam bentuk hipotesis statistik yaitu :<sup>53</sup>

$$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 > \mu_2$$

Dimana :

$H_0$  : Hipotesis Nol

$H_a$  : Hipotesis Alternatif

---

<sup>53</sup> Sudjana. 2010. *Metode statistik*. Bandung : PT Parsito, hal 229

$\mu_1$  : *Self management* dalam belajar pada kelas eksperimen.

$\mu_2$  : *Self management* dalam belajar pada kelas kontrol.

Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dalam peningkatan *self management* dalam belajar dapat diketahui dengan membandingkan mean kelompok kontrol dan mean kelompok eksperimen. Untuk mengetahui antara kedua variabel tersebut signifikansi atau tidak adalah dengan membandingkan harga  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka variabel tersebut dinyatakan signifikan. Namun pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik uji-t pada SPSS versi 20.0 uji ini digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis ini diterima atau ditolak. Kriteria pengujian yaitu dengan menggunakan tingkat signifikansi 95% atau dengan membandingkan nilai signifikansi  $p < 0,05$ , apabila nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka variabel tersebut dinyatakan signifikan. Apabila hasil uji hipotesis diperoleh signifikan.  $p < (0,05)$ , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ( $H_a$ ) diterima yaitu terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* dalam belajar siswa. Sebaliknya, jika uji hipotesis diperoleh signifikan.  $p > (0,05)$ , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ( $H_o$ ) ditolak yaitu tidak terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* dalam belajar siswa

## **I. Prosedur Penelitian**

Adapun prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
  - a. Menyusun jadwal penelitian.
  - b. Menyiapkan angket.

2. Tahap pelaksanaan
  - a. Menentukan kelas sampel dari populasi yang ada.
  - b. Melakukan pretes, peneliti memberikan soal pretes yang sudah divalidasi pada siswa sebelum pokok bahasan diajarkan untuk mengetahui kemampuan awal siswa.
  - c. Melakukan analisis data pretes pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
  - d. Memberikan instrumen angket untuk mengetahui peningkatan *self management* dalam belajar siswa.
  - e. Melaksanakan tindakan pada kedua kelas yaitu:

**Tabel 3.8**  
**Prosedur Penelitian**

<b>Kelas Eksperimen (Layanan Bimbingan Kelompok)</b>	<b>Kelas Kontrol</b>
1. Tahap I Pembentukan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengenalan</li> <li>• Perlibatan diri</li> <li>• Pemasukan diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretes dan postes dengan layanan bimbingan kelompok.</li> </ul>
2. Tahap II Peralihan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembangunan jembatan antara tahap pertama dan ketiga</li> </ul>	
3. Tahap III Kegiatan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kegiatan pencapaian tujuan (penyelesaian tugas)</li> </ul>	
4. Tahap IV Pengakhiran <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penilaian (laiseg)</li> </ul>	
5. Tahap V Penutupan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengakhiran kegiatan</li> </ul>	

- f. Pemberian postes diakhir kegiatan pembelajaran.
- g. Setelah uji hipotesis dapat diambil kesimpulan.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Temuan Umum

##### 1. Identitas SMA Istiqlal Delitua

- a. **Nama Sekolah** : SMA Swasta Istiqlal Delitua
- Alamat Sekolah : Jln. Stasiun No. 1A Desa Suka Makmur Delitua
- Kode Pos : 20355 Telp. (061) 7030367
- e-mail : [sma\\_istiqlal92@yahoo.co.id](mailto:sma_istiqlal92@yahoo.co.id)
- Kecamatan / Kabupaten / Provinsi : Delitua / Deli Serdang / Sumatera Utara
- b. **Nama Yayasan:** Yayasan Perguruan Istiqlal Delitua
- Alamat Yayasan : Jln. Stasiun No. 1A Desa Suka Makmur Delitua
- Kode Pos : 20355 Telp. (061) 7030263
- Akte Notaris : Nomor : 41 , Tgl. 19 Maret 1992
- Oleh : Syahril Nasution, SH
- Ketua Yayasan : Dr. H. Jumino Suhadi, MA
- c. **Izin Pendirian Sekolah** : SK Kepala Dinas P dan P Kab. Deli Serdang  
(Izin Operasional Sekolah) : Nomor 421.3/709.PM/2004 tgl. 21 Feb. 2005  
Pejabat Penanda tangan : Drs. M. Sahnan, M.Pd (NIP. 131102211)
- d. **Nomor Statistik Sekolah ( NSS )** : 3 0 4 0 7 0 1 0 4 1 3 0
- Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) : 1 0 2 0 0 4 3 3
- Nomor Data Sekolah ( NDS ) (Lama) : G 01284008 (SK Dirjend  
Dikdasmen)
- Nomor : 16/C.C7/Kep/MN/1997, tgl. 6 Maret 1997

Pejabat Penanda tangan : Drs. Umaedi, M.Ed (Nip. 130349103)

Nomor Data Sekolah ( NDS ) : 3007010065 (SK Kanwil Depdikbud Prov. Sumut)

Nomor : 2053/I 05.7/MN/1998, tgl. 30 Juli 1998

Pejabat Penandatanganan : Drs.Taroni Hia (NIP.130542925)(Kabid Dikmenum)

Nomor Identitas Sekolah: 300350 (SK Kandep Diknas Deli Serdang)

Nomor : 050/14178/BP/2002, tgl 26 Nopember 2002

Program Jenjang Akreditasi : A (86,12) , Nomer : Ma. 015681

Kepala Sekolah : Drs. H. Enda Tarigan, MA

• **Visi dan Misi SMA Istiqlal Delitua**

Visi : Teladan dan perilaku, unggul dalam mutu

Misi :

- a. Menumbuh kembangkan pribadi yang dewasa rohaniyah, jasmaniah, intelektual, emosional, sosial secara harmonis dan penanaman nilai-nilai kebersamaan, persaudaraan, kekeluargaan yang berlandaskan akhlakul karimah.
- b. Menanamkan nilai dan semangat berdisiplin dalam menepati waktu, berjanji, belajar, bekerja, berolah raga, bermain, beristirahat dan beribadah.
- c. Menumbuh kembangkan semangat belajar, kompetitif, demokratis, dan meningkatkan prestasi, NEM, IPTEK, olah raga, kesenian, serta memberdayakan potensi siswa, warga sekolah profesional dalam menyelenggarakan pelayanan pendidikan.

Motto : “raih simpati buktikan prestasi, hidup berpikir mati beriman”

## 2. Keadaan Siswa SMA Istiqlal Delitua

**Tabel 4.1**  
**Keadaan Siswa SMA Istiqlal Delitua 2018/2019**

No	Kelas	Lk	Pr	Jumlah	Rombel
1	X IPA 1	12	24	36	1
2	X IPA 2	13	16	29	1
3	X IPS 1	20	16	36	1
4	X IPS 2	13	16	29	1

N0	Kelas	Lk	Pr	Jumlah	Rombel
1	XI IPA 1	10	24	34	1
2	XI IPA 2	14	20	34	1
3	XI IPA 3	16	14	30	1
4	XI IPS 1	16	11	27	1
5	XI IPS 2	11	16	27	1

NO	Kelas	Lk	Pr	Jumlah	Rombel
1	XII IPA 1	14	19	33	1
2	XII IPA 2	6	25	31	1
3	XII IPA 3	14	16	30	1
4	XII IPS 1	15	11	26	1
5	XII IPS 2	15	15	30	1

Sumber: Dokumentasi SMA Istiqlal Delitua

### B. Analisis Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pengukuran pada *self management* belajar siswa dengan menyebarkan angket sebelum pemberian layanan (*pre-test*) dan (*post-test*) diperoleh setelah diberikan perlakuan yang berbeda pada kedua kelas. Selanjutnya data – data tersebut diolah dengan beberapa tahapan. Data pretes angket *self management* belajar siswa.

**Tabel 4.2**  
**Data Pretes *Self Management* Belajar Siswa**  
**Kelas Eksperimen dan Kontrol**

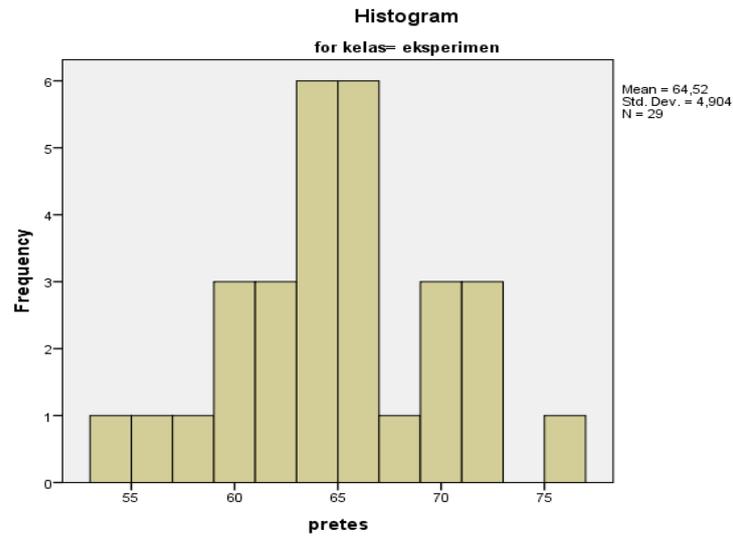
<b>Kelas eksperimen</b>	<b>Kelas kontrol</b>
67	63
63	58
75	65
65	63
70	70
66	69
60	60
71	67
65	66
69	66
72	60
69	59
58	67
66	65
63	68
72	60
54	62
62	67
65	62
63	62
64	62
60	65
62	67
63	62
64	67
66	63
56	58
62	62
59	63

Pada tabel 4.2 merupakan hasil angket pretes *self management* belajar siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol.

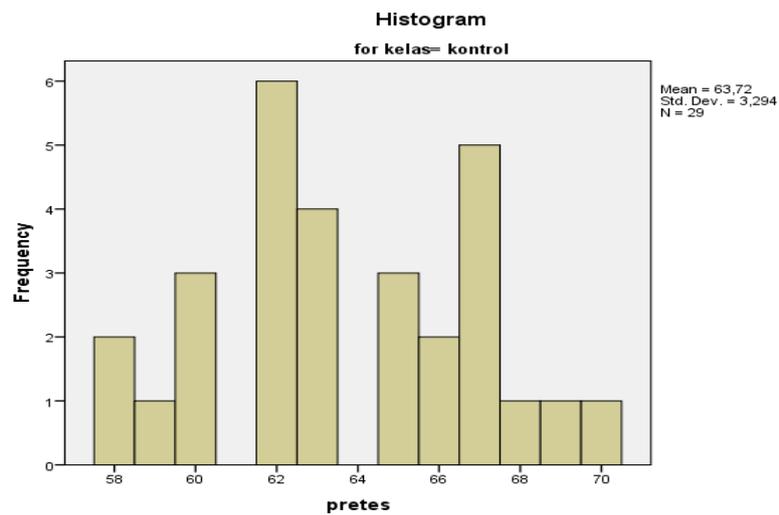
**Tabel 4.3**  
**Deskripsi Data Pretes *Self Management Belajar* Siswa**  
**Kelas Eksperimen dan Kontrol**

<b>Descriptives</b>					
Kelas			Statistic	Std. Error	
Pretes	Eksperimen	Mean		64,52	,911
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	62,65	
			Upper Bound	66,38	
		5% Trimmed Mean		64,54	
		Median		64,00	
		Variance		24,044	
		Std. Deviation		4,904	
		Minimum		54	
		Maximum		75	
		Range		21	
		Interquartile Range		6	
		Skewness		,052	,434
		Kurtosis		-,052	,845
		Kontrol	Mean		63,72
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	62,47	
			Upper Bound	64,98	
	5% Trimmed Mean		63,71		
	Median		63,00		
	Variance		10,850		
	Std. Deviation		3,294		
	Minimum		58		
	Maximum		70		
Range			12		
Interquartile Range			5		
Skewness			,011	,434	
Kurtosis		-,879	,845		

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa kelas kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 64,52 dan kelas eksperimen memiliki nilai rata-rata sebesar 63,72. Dan dapat dilihat juga pada gambar 4.1 dan 4.2.



Gambar 4.1 Histogram kelas eksperimen data pretes



Gambar 4.2 Histogram kelas kontrol data pretes

Pada gambar 4.1 dan 4.2 merupakan hasil data pretes yang dapat dilihat melalui histogram diatas pada kelas eksperimen dan kontrol.

**Tabel 4.4**  
**Data Postes *Self Management* Belajar Siswa Kelas**  
**eksperimen dan Kelas Kontrol**

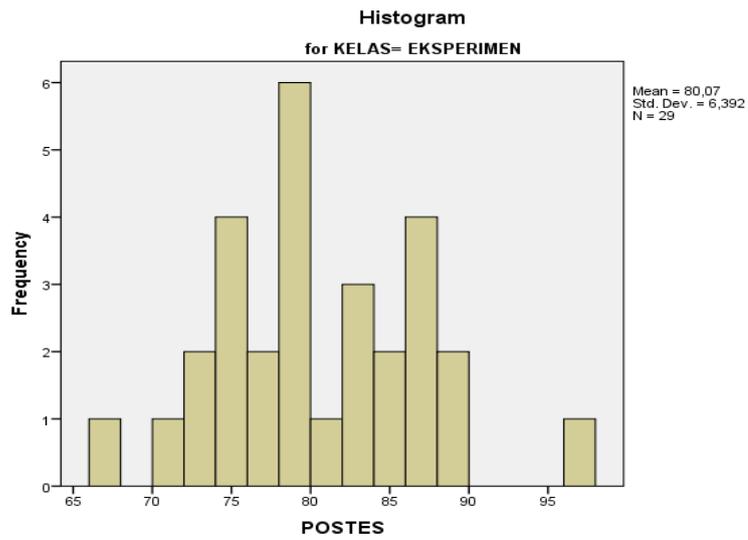
<b>Kelas Eksperimen</b>	<b>Kelas Kontrol</b>
93	83
78	83
84	87
86	68
79	71
83	75
87	64
82	77
77	79
78	74
75	73
74	68
73	71
79	74
77	73
71	93
74	78
78	66
75	76
81	78
83	80
87	91
84	69
72	86
89	64
67	73
88	67
86	75
79	76

Pada tabel 4.4 merupakan hasil angket postes *self management* belajar siswa kelas eksperimen dan kelas kontrol.

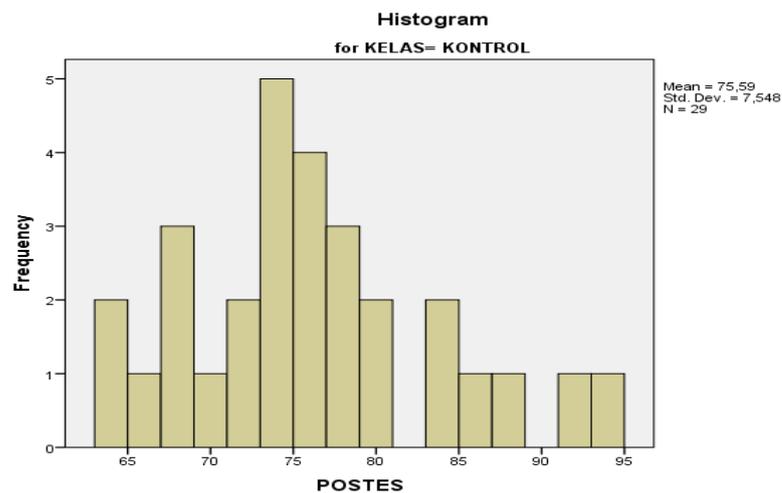
**Tabel 4.5**  
**Deskripsi Data Postes *Self Management Belajar* Siswa**  
**Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen**

<b>Descriptives</b>					
Kelas			Statistic	Std. Error	
POS- TES	Eksperimen	Mean		80,07	1,187
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	77,64	
			Upper Bound	82,50	
		5% Trimmed Mean		79,96	
		Median		79,00	
		Variance		40,852	
		Std. Deviation		6,392	
		Minimum		67	
		Maximum		96	
		Range		29	
		Interquartile Range		10	
		Skewness		,274	,434
		Kurtosis		,082	,845
		Kontrol	Mean		75,59
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	72,72	
			Upper Bound	78,46	
	5% Trimmed Mean		75,30		
	Median		75,00		
	Variance		56,966		
	Std. Deviation		7,548		
	Minimum		64		
	Maximum		93		
	Range		29		
Interquartile Range		10			
Skewness		,579	,434		
Kurtosis		-,033	,845		

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa kelas kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 75,59 dan kelas eksperimen memiliki nilai rata-rata sebesar 80,07. Dan dapat dilihat juga pada gambar 4.3 dan 4.4.



Gambar 4.3 Histogram kelas eksperimen data postes



Gambar 4.4 Histogram kelas kontrol data postes

Pada gambar 4.3 dan 4.4 merupakan hasil data postes yang dapat dilihat melalui histogram diatas pada kelas eksperimen dan kontrol.

## C. Uji Prasyarat

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data postes untuk angket self management dalam belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen dilakukan dengan uji non-

parametrik *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan program SPSS 20 dengan taraf signifikansi 0,05 di mana hasil uji normalitas terdapat pada Tabel 4.6

**Tabel 4.6**  
**Uji Normalitas Data Postes *Self Management* dalam Belajar**  
**SiswaKelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Mean	Std.Deviation	Sig
Kontrol	75,59	67,548	0,200
Eksperimen	80,07	6,392	0,200

Hasil *output* uji normalitas data posttest *self management* dalam belajar siswa dengan menggunakan uji non-parametrik *Kolmogorov-Smirnov* pada Tabel 4.5 menunjukkan nilai signifikansi data postes *self managemnent* kelas kontrol adalah 0,200 dan kelas eksperimen adalah 0,200. Nilai signifikansi kedua kelas lebih besar dari 0,05. Maka data pada kelas kontrol dan kelas eksperimen berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data postes *self management* dalam belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen dilakukan dengan uji *Levene* dengan menggunakan bantuan program SPSS 20 dengan taraf signifikansi 0,05 di mana hasil uji homogenitas terdapat pada Tabel 4.7

**Tabel 4.7**  
**Uji Homogenitas Data Postes *Self Management* dalam Belajar**  
**SiswaKelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

Statistik Levene	dk1	dk2	Sig.
0,339	1	56	0,526

Hasil *output* uji homogenitas *self management* dalam belajar siswa dengan menggunakan uji *Levene* pada Tabel 4.7 menunjukkan nilai signifikansi adalah

0,526. Nilai signifikansi kedua kelas lebih besar dari 0,05. Disimpulkan bahwa data postes *self management* belajar siswa pada kelas kontrol dan kelas eksperimen memiliki varians yang sama dan dapat mewakili keseluruhan populasi.

#### D. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis berdasarkan data posttest *self management* belajar siswa dilakukan dengan uji t satu pihak yang menggunakan *Independent Sample t-test* dengan bantuan program SPSS 20 pada taraf signifikansi 0,05. di mana hasil uji – t terdapat pada Tabel 4.8

**Tabel. 4.8**  
**Uji – t Data Posttest *Self Management* dalam Belajar Siswa Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol**

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
POSTES	Equal variances assumed	,339	,562	2,441	56	,018	4,483	1,837	,804	8,162
	Equal variances not assumed			2,441	54,521	,018	4,483	1,837	,801	8,164

Berdasarkan hasil yang diperoleh sesuai Tabel 4.7 dengan uji-t satu pihak perhitungan skor *Self Management* dalam belajar siswa diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar = 2,4441. Untuk mengetahui apakah nilai  $t_{hitung}$  signifikan atau tidak,

konsultasikan dengan tabel t, dengan  $df = n-2$  yaitu  $58-2 = 56$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  diperoleh harga t tabel = 1,67252. Dengan demikian karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,4441 > 1.67252$ ) maka terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* dalam belajar siswa.

Nilai signifikansi adalah 0,018. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan kata lain ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* belajar siswa.

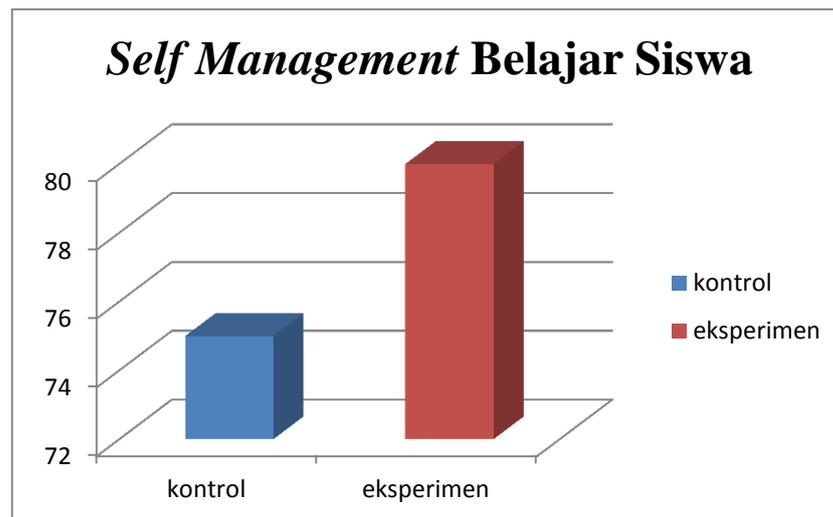
### **E. Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang diperoleh, maka hasil-hasil penelitian dibahas sebagai berikut:

Berdasarkan skor posttest yang diperoleh. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan jumlah skor rata-rata pada kedua kelompok. Hasil perhitungan skor rata-rata kelompok eksperimen setelah dilakukan bimbingan kelompok lebih tinggi dari pada kelompok kontrol.

Rata-rata skor pretest kelompok kontrol adalah 75,59 dan rata-rata skor posttest yang diperoleh adalah 80,07 Maka dapat disimpulkan rata-rata skor kelompok eksperimen setelah melaksanakan bimbingan kelompok lebih tinggi dari pada rata-rata skor kelompok kontrol setelah diberikan layanan informasi.

Perbedaan sebelum dan setelah perlakuan di kelas eksperimen maupun kontrol dapat dilihat melalui gambar 4.5.



**Gambar 4.5.** *self management* belajar siswa

Data pada Gambar 4.5 menunjukkan bahwa adanya peningkatan *self management* belajar siswa dikelas eksperimen dan kelas kontrol dapat meningkat jika menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Kelompok eksperimen adalah kelompok peserta didik yang mendapatkan bimbingan kelompok. Kelompok kontrol adalah kelompok yang mendapatkan layanan informasi. Kedua kelompok melaksanakan pretest sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok dan melaksanakan posttest setelah dilaksanakan bimbingan kelompok pada waktu yang sama. Berdasarkan perhitungan statistik *independent sample t-test* dengan uji-t satu pihak yang telah dilakukan diperoleh nilai 0,018, nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan kata lain ada pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap *self management* belajar siswa.

Diterimanya hipotesis penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok memberikan pengaruh terhadap *self management* belajar siswa. Peningkatan skor postes yang diperoleh oleh seluruh peserta didik kelompok eksperimen menunjukkan bahwasanya seluruh peserta didik kelompok

eksperimen mengalami peningkatan terhadap *self management* belajar siswa setelah melaksanakan bimbingan kelompok.

*Self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri,<sup>54</sup> dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Dengan *Self management* yang baik peserta didik akan dapat melakukan tindakannya dengan maksimal. Terutama bagi peserta didik kelas X yang sedang dalam masa belajar dan masa remaja. *Self management* sangat dibutuhkan agar peserta didik dapat mengelola dan mengatur setiap tindakan yang akan dilakukannya sehingga mencapai tujuan yang diharapkan. Baik dalam kegiatan belajar di sekolah sebagai peserta didik, maupun sebagai individu dalam kegiatan di rumah dan dilingkungannya.

Namun tidak semua siswa dapat mengatur *Self management* nya dengan baik. Sehingga tidak semua siswa dapat mengelola dirinya dengan baik. Oleh sebab itu meningkatkan *Self management* dalam belajar siswa sangat penting bagi peserta didik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa bimbingan kelompok yang dilaksanakan dapat meningkatkan *Self management* belajar siswa.

---

<sup>54</sup> Rismanto. 2016. Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan danKonseling* Vol. 2, No. 1, hal 33

Bimbingan kelompok adalah proses bantuan yang diberikan oleh seorang pembimbing atau guru kepada beberapa orang peserta didik berupa pemberian informasi, pembahasan terhadap suatu topik tertentu yang dibutuhkan peserta didik dalam kehidupannya baik sebagai seorang individu dan sebagai makhluk sosial.

Menurut Sukardi layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.<sup>55</sup> Oleh sebab itu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok pada penelitian ini terdapat kegiatan pemberian informasi dan pembahasan topik-topik yang berhubungan dengan *Self management* belajar siswa.

Informasi atau topik dalam bimbingan kelompok dibahas secara bersama-sama agar dapat dipahami peserta didik dengan benar sehingga dapat bermanfaat bagi peserta didik dalam meningkatkan *self management* belajar siswa. Ada beberapa topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok pada penelitian ini. Topik yang dibahas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok pada penelitian ini adalah bagaimana siswa dapat mengatur dan mengelolah dirinya dengan baik dalam hal belajar. Topik yang dibahas pada pelaksanaan bimbingan kelompok merupakan topik penting dan berhubungan dengan *Self management* belajar siswa.

---

<sup>55</sup>Dewa Ketut Sukardi. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, hal. 48.

Winkel menyatakan tujuan bimbingan kelompok adalah supaya orang yang dilayani menjadi mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangannya sendiri, dan tidak sekedar mengikuti pendapat orang lain, mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri efek serta konsekuensi dari tindakan-tindakannya.<sup>56</sup> Sikap-sikap yang menjadi tujuan bimbingan kelompok tersebut merupakan sikap yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat mengatur *Self management* dengan baik. Maka bimbingan kelompok memiliki hubungan dengan *Self management*. Bimbingan kelompok bertujuan agar peserta didik yang dilayani memiliki *Self management* yang baik.

Bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan kepada sekelompok peserta didik untuk membahas topik tertentu. Pembahasan topik dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menyebabkan terjadinya interaksi antara para peserta didik. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.<sup>57</sup> Interaksi yang terjadi pada setiap pertemuan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *Self management* belajar siswa.

Dari hasil analisa data dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok memberikan pengaruh terhadap *self management* belajar

---

<sup>56</sup> Winkel, W.S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* Yogyakarta: Media Abadi. Hal .564.

<sup>57</sup> Yusrina, risky. 2016. Meningkatkan interaksi sosial siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik role playing pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Perbaungan. *Jurnal Diversita*. Volume 2, No. 2. hal. 4

siswa. Peserta didik kelompok eksperimen memiliki *self management* belajar siswa yang lebih baik setelah melaksanakan bimbingan kelompok.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisa data hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah bimbingan kelompok memberikan pengaruh positif terhadap *self management* belajar siswa. Pengaruh yang diberikan adalah meningkatnya *self management* belajar siswa dengan kata lain peserta didik dapat mengatur dan mengelola dirinya dalam belajar, seperti siswa dapat mengatur waktunya untuk belajar, mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih positif. Sehingga bimbingan kelompok memberikan pengaruh positif bagi peserta didik. Bimbingan kelompok juga dapat memberikan dampak yang baik bagi siswa, dalam proses kegiatan bimbingan kelompok peserta didik dalam mengajukan pertanyaan, berdiskusi dan memberikan jawaban terhadap pertanyaan teman sehingga peserta didik dapat memahami *self management* dalam belajar. Bimbingan kelompok juga dapat meningkatkan keaktifan dan keberanian peserta didik dalam mengeluarkan pendapat. Bimbingan kelompok dapat menciptakan keakraban antara peserta didik dan peneliti, dan antara peserta didik dengan peserta didik lainnya.

#### **B. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, Peneliti menulis beberapa saran bagi pihak-pihak tertentu yaitu:

1. Kepada kepala sekolah SMA Istiqlal Delitua untuk menjadikan bimbingan kelompok sebagai program kesiswaan yang wajib diikuti oleh seluruh

peserta didik. Sebagai upaya untuk meningkatkan *self managemen* belajar siswa seluruhnya.

2. Bagi para pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling diharapkan menyediakan waktu untuk dapat melaksanakan bimbingan kelompok bagi peserta didik sebagai upaya untuk meningkatkan *self management* belajar siswa. Serta meningkatkan keakraban antara pendidik dengan para peserta didik.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai sumber informasi dan data awal penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar M. Luddin. 2012. *Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktik Konseling*. Medan : Ciptapustakaan Media Perintis.
- Abu Bakar M. Luddin, 2010, *Dasar-DasarKonseling Tinjauan Teori dan Praktik*, Bandung : Citapustaka.
- Anik Supriyati. 2013. *Upaya Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. Semarang : UMS
- Amalia D, Dkk. 2016. Profil Komitmen Belajar Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Taruna Bhakti Depok. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1)
- Arikunto S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ahmad Juntika N, 2005, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung : Refika Aditama.
- Dapartemen Agama RI, 2010, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Bandung:Gema Insani.
- Desy Iba Ricoida dan Desi Pibriana. 2016. Pengaruh Penggunaan Internet TerhadapMinat dan Perilaku Belajar Mahasiswa.*Seminar Nasional Sistem Informasi Indonesia*.
- Faiqotul Isnaini, Taufik. 2014. *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. Surakarta : UMS.
- Fajriani. 2016. *Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan Volume 10, Nomor 2*.
- Gantina, K dan Karsih E W, 2016, *Teori Dan Tehnik Konseling*, jakarta : PT.Indeks.
- Ghufron M N dan Rini RS, 2014, *Teori-Teori Psikologi*, Jgogjakarta : Ar Ruzz Media.
- Gunarsa S, 2004, *Konselingdan Psikoterapi*, Jakarta : Gunung Mulia.
- Hadari Nawawi, Mimi Martini, 1996. *Penelitian Terapan* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Listyanto, Dwi Anggoro. 2013. Pengaruh Pemanfaatan Internet, Lingkungan dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi* – 293
- Lubis, Saiful Akhyar. 2015. *Konseling Islami*. Bandung : Citapustaka Media
- Manumpil Beauty, dkk. 2015. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kep) Volume 3. Nomor 2*.
- Miskahuddin. 2017. Pengaruh Internet Terhadap Penurunan Minat Belajar Mahasiswa. *Volume 7, Nomor 2*.
- Nurdjana Alamri. 2015. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 1 No. 1*.
- Nursalim M, 2013, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta : Akademia Permata.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta : PT RajaGrafindo.
- Prayitno dan Erman Amti, 2009, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Rismanto. 2016. Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modelling. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling Vol. 2, No. 1*.
- Sani, R.A, dkk. 2018. *Penelitian Pendidikan*. Tangerang : Tira Smart.
- Shalihah I. 2017. Implementasi Teknik-Teknik Motivasi dalam Pembelajaran pada Siswa Kelas IV di SD Negeri 33 Banda Aceh. *FKIP Unsyiah Volume 2 Nomor 1, 41-47*
- Sudjana. 2010. *Metode Statistik*. Bandung : PT Parsito
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif & RND*, Bandung : Alfabeta.
- Sukardi, D.K. 2010. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukardi, D.K. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin, 2007, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, Jakarta: Raja Grafindo.

- Trio Isnansyah Marwi dan Sutijono, M.M. 2012. Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar pada Siswa Kelas VIII E MTS Al Rosyid Dander-Bojonegoro. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan bimbingan Vol. 13. No.1*
- Winkel, W.S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* Yogyakarta: Media Abadi.
- Wina Sanjaya, 2014. *Penelitian Pendidikan: Jenis, Metode dan Prosedur* Jakarta: Kencana.
- Yusrina, risky. 2016. Meningkatkan interaksi sosial siswa melalui layanan bimbingan kelompok teknik role playing pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Perbaungan. *Jurnal Diversita. Volume 2, No. 2.*