

## EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP DISIPLIN BELAJAR SISWA

Navira Desy, Tiara Fani, Abdul Muhid  
Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya  
[tiarafaninavira@gmail.com](mailto:tiarafaninavira@gmail.com)

**(Received:** 14-01-2022; **Reviewed:** 24-01-2022; **Accepted:** 30-05-2022;  
**Published:** 30-05-2022)

**Abstract:** *This research is motivated by the behavior of students who are less disciplined in obeying school rules, doing assignments. This study was made with the aim of knowing the effectiveness of group guidance services using self-management techniques to improve student learning discipline. The thing that will change from this group guidance service with self-management technique is the attitude of learning discipline and low responsibility. This research method is a qualitative method with a literature review approach by using theoretical studies from various sources. The result of this study are group guidance services using effective self-management techniques to improve student learning discipline.*

**Keywords:** *Group Guidance; Self Management; Learning Discipline*

**Abstrak:** *Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perilaku siswa yang kurang disiplin dalam mematuhi tata tertib sekolah, mengerjakan tugas. Penelitian ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui keefektifan dari layanan bimbingan kelompok dengan memakai teknik self management terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa. Hal yang akan dirubah dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management ini adalah sikap disiplin belajar dan tanggung jawab yang rendah. Metode penelitian ini merupakan metode kualitatif dengan pendekatan literature review dengan memakai kajian teori dari beraneka macam sumber. Hasil dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik self management efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.*

**Kata Kunci :** *Bimbingan Kelompok; Self Management; Disiplin belajar*

### PENDAHULUAN

Kedisiplinan adalah sikap yang dilakukan oleh individu untuk mentaati setiap perintah dan aturan yang dilakukan secara konsisten atas dasar dari dirinya sendiri. Sikap disiplin sangat penting karena dengan disiplin, siswa akan menjadi pribadi yang baik, terutama dapat terhindar dari sifat malas. Disiplin sangat penting, terutama dalam hal pendidikan. Karena apabila siswa memiliki sikap disiplin dalam belajar yang baik, maka dia akan mudah dalam mengikuti proses belajar. Hasil studi mengenai pendidikan, yaitu *Programme for International Student Assessment* mengatakan bahwasannya kedisiplinan belajar dan juga keadaan di dalam kelas berpengaruh pada prestasi belajar di sekolah. Penelitian itu melibatkan 65 negara pada tahun 2009. Hasilnya adalah Indonesia berada pada peringkat ke-19 dengan presentase siswa tertib dan disiplin belajar sebesar 79%, sedangkan Jepang ada pada peringkat pertama yaitu 93%, lalu Argentina dan Yunani berada di peringkat paling bawah yaitu 62%. Permasalahannya

adalah siswa lebih tertarik untuk melakukan aktivitas yang berkaitan dengan hiburan, seperti menonton tv, bermain gadget, mengobrol, bermain dengan teman, dll dibandingkan pada hal-hal yang berkaitan dengan belajar. Dan juga masih banyak sekali siswa yang kurang disiplin dan bertanggung jawab dalam proses belajar, sehingga berakibat pada kebiasaan mereka yang suka menunda mengumpulkan tugas, sering terlambat masuk kelas, dan lain-lain (Scubadia, dalam Anjani., dkk, 2020).

Menurut Slamento (dalam Rahmawati, 2019) Faktor yang berpengaruh pada ketidakdisiplinan belajar siswa bersumber dari dalam (*intern*), yaitu kemauan memperoleh prestasi, kepatuhan, kesadaran, *knowledge*, dll. Sedangkan faktor luar (*ekstern*), yaitu lingkungan, keluarga, kerabat, fasilitas belajar, dan dan lain-lain. Dalam mengatasi persoalan tentang disiplin belajar, diperlukan suatu strategi sebagai bentuk upaya membimbing siswa agar meningkatkan disiplin belajar serta sadar untuk bersedia merubah sikapnya, terutama dalam hal kedisiplinan belajar yang tergolong rendah. Maka hal tersebut memerlukan suatu teknik atau strategi untuk bisa merubah tingkah laku yang diinginkan. Teknik *self management* merupakan salah satu yang cukup efektif dalam merubah tingkah laku siswa yang lebih baik (Fatimah., dkk, 2019). Pemberian teknik *self-management* dengan layanan bimbingan konseling lebih efektif dalam mengatasi masalah disiplin belajar pada siswa, hal itu dikarenakan cara tersebut mampu mengubah tingkah laku siswa agar bisa mengurangi bahkan menghilangkan sikap buruk yang biasa dilakukan, misalnya : sering membolos, melakukan pembulian, sering izin ketika melaksanakan pembelajaran, tidak suka belajar, dan lain-lain. Cara tersebut dilakukan dengan tujuan adanya rasa peka dari siswa untuk menganalisa respon dari stimulus yang disukai dengan kebalikan dari stimulus itu (Ulfa & Suarningsih, 2018). Ketika siswa mampu bertanggung jawab untuk memenuhi kewajibannya di sekolah dengan mengontrol aktivitasnya dalam mengerjakan tugas, istirahat, bermain, belajar, dll, maka hal itu semakin lama akan menjadi kebiasaan, dimana sebelumnya siswa kurang disiplin dan bertanggung jawab dalam belajar dan mengontrol aktivitasnya, menjadi bertanggung jawab dan disiplin. Hal itu akan membuat siswa menjadi selalu termotivasi untuk melakukan yang terbaik demi mencapai hasil belajar yang diinginkan. Sehingga apabila siswa sudah memperbaiki perilaku dalam belajar dan melakukannya dengan konsisten, maka siswa akan memiliki masa depan yang lebih baik (Muratama, 2018).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat dilihat bahwa permasalahan yang banyak dialami di lingkungan sekolah adalah masalah disiplin belajar. Dalam mengatasi permasalahan kedisiplinan belajar yang dialami siswa dengan menggunakan layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik *self management*, diharapkan dapat efektif untuk merubah sikap dan perilaku siswa yang kurang disiplin menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab dpada tugas dan peraturan yang diberikan di sekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode kualitatif dengan pendekatan *literature review*. Tujuan dari peneltian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa dengan melihat dari berbagai kajian teori dari berbagai sumber.

Jurnal yang didapat berasal dari *Google Scholar* dengan memakai kata kunci “bimbingan konseling kelompok”, “*self management*”, dan “disiplin belajar”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Konseling Kelompok

Bimbingan konseling merupakan suatu pelayanan dari sekolah yang membantu siswa secara individu ataupun berkelompok dengan tujuan agar meningkatkan kemandirian siswa dan perkembangannya bisa optimal. Dengan adanya layanan bimbingan konseling, maka siswa akan terbantu dalam mengatasi permasalahan pada pembelajaran, sosial, bahkan privasi. Bimbingan kelompok merupakan salah satu contoh dari layanan bimbingan konseling (Anggraeni, 2021). Menurut Heru Mugiarto (dalam Ulfa & Suarningsih, 2018) Konseling kelompok adalah konseling yang dilakukan dengan berkelompok. Pada umumnya, materi dilaksanakan di suatu kelompok dengan menggunakan dinamika suatu kelompok yang terdiri dari kumpulan bidang dalam bimbingan. Pelayanan dari permasalahan itu menggunakan bahasan intensif dalam semua anggota dari kelompok tersebut. Konseling kelompok tersebut memiliki tujuan dengan membantu konseli supaya dapat mengerti serta menerima dirinya sendiri dan memutuskan sendiri permasalahan-permasalahan yang sedang dialami yang berhubungan pada masalah sosial, pribadi, karir, dan belajar (Ulfa & Suarningsih, 2018). Menurut Tohirin (dalam Rositah & Rahima, 2020) Beberapa teknik dari layanan bimbingan konseling kelompok antara lain : komunikasi multi arah, memberikan suatu rangsangan, bertukar pikiran, mengamati dan menganalisa, mengembangkan pendapat, dorongan minimal, pemberian contoh, dan melatih diri dengan tujuan mencapai perilaku yang diinginkan.

### B. Disiplin Belajar

Disiplin merupakan suatu perilaku individu yang patuh pada aturan dan norma yang ada di lingkungan rumah, sekolah, masyarakat, kerja, maupun lingkungan negara. Disiplin belajar merupakan salah satu contoh sikap disiplin (Anggraeni, 2021). Dengan memiliki sikap disiplin belajar yang baik, akan memudahkan siswa untuk mengerti dan mampu beradaptasi pada banyak tuntutan dan tekanan di lingkungannya, hal itu salah satunya merupakan cara untuk mengatasi tekanan yang ingin dilakukan siswa pada lingkungan sekitarnya, agar kemauan dari setiap individu dapat seimbang (Muratama, 2018). Menurut Febrianti (dalam Fatimah., dkk, 2019) ketika siswa tidak memiliki sikap disiplin dalam belajar, maka siswa tidak dapat melaksanakan pembelajaran dengan lancar, akibatnya sering melanggar aturan di sekolah dan hal itu pasti berefek pada kegiatan belajar. Fungsi dari penerapan disiplin di dalam sekolah sebagai alat penyesuaian untuk merubah perilaku yang teladan, dimana hal itu dapat diterapkan di lingkungan sekitarnya, baik lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dll. Maka , sikap disiplin yang berfungsi sebagai alat pendidikan merupakan bentuk langkah, perlakuan, yang dilakukan demi keperluan pendidikan di dalam sekolah (Monawati., dkk, 2016).

### C. Teknik Self Management

*Self management* sangat dibutuhkan untuk merubah perilaku individu menjadi bermartabat dan memiliki manfaat untuk mencapai visi dan misi masa depannya. Dengan melakukan *self management*, individu dapat menentukan semua tingkah lakunya pada hal-hal yang bermanfaat. Artinya, *self management* merupakan salah satu cara dengan tujuan mengontrol diri sendiri menuju arah yang positif, yang bertujuan agar dapat melakukan rencana kedepannya dalam mencapai impian (Ulfa & Suarningsih, 2018).

Menurut Gunarsa (dalam monica & Gani, 2016) teknik *self management* termasuk dalam terapi kognitif-behavior yang diciptakan dengan tujuan mempermudah konseli dalam melakukan kontrol dan merubah perilaku diri untuk menuju arah yang lebih baik, salah satunya memiliki tanggung jawab sebagai pelajar untuk mematuhi aturan di sekolah. Ketika teknik *self management* dilaksanakan, konseli dibantu oleh konselor untuk membuat beberapa rencana, yaitu dengan memantau diri sendiri (*self-monitoring*), mengevaluasi diri sendiri (*self-evaluation*), memberi penguatan diri sendiri (*self-reinforcement*), dan menarget perilaku diri sendiri (*target behavior*).

Menurut pendapat Cormier (dalam Rahmawati, 2019) teknik "*self management*" memiliki beberapa kelebihan, diantaranya : dengan melakukan teknik *self management*, maka individu akan mengalami peningkatan analisa dalam memantau lingkungannya dan mengurangi kebiasaan yang selalu tergantung dengan bantuan orang lain, mudah dilakukan, meningkatkan proses belajar dalam mengatasi berbagai persoalan di lingkungannya. Rahmawati (2019) Dengan melakukan teknik *self management* akan bermanfaat untuk menambah kedisiplinan belajar pada siswa dengan cara meyakinkan siswa untuk bersedia merubah perilakunya menjadi lebih baik. Dengan dilakukannya teknik tersebut, akan meningkatkan kedisiplinan dan mempermudah siswa untuk bisa mendapatkan prestasi, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar siswa dengan menggunakan teknik *self management* hasilnya efektif.

#### **D. Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling dengan Teknik Self Management Terhadap Disiplin Belajar Siswa**

Penggunaan *self management* (pengaturan diri) memiliki banyak manfaat yang dapat memberikan motivasi kepada siswa, terutama pada permasalahan gaya belajar yang kurang tepat yang menjadi masalah yang sering dialami oleh siswa, sehingga dalam ketika konseling bimbingan kelompok waktunya efisien, maka hasilnya akan lebih efektif dari layanan bimbingan konseling individu (Ulfa & Suarningsih, 2018). Hasil penelitian Rahmawati (2019) menunjukkan adanya keefektivan dari dilakukannya teknik *self management* dalam peningkatan kedisiplinan belajar pada siswa kelas X TPM SMK Muhammadiyah 2 Kediri. Hasil tersebut memperlihatkan terdapat 6 siswa yang kedisiplinan belajarnya rendah dan sesudah melakukan teknik *self management*, kedisiplinan belajarnya meningkat. Kemudian penelitian juga dilakukan oleh Anjani, Arumsari, & Imaddudin (2020) menyatakan dengan memberikan intervensi pada siswa terlihat bahwa memperlihatkan bahwa peningkatan kedisiplinan berhasil dilakukan dengan menggunakan teknik *self management*. Hal tersebut terjadi dikarenakan dalam melakukan intervensi tersebut, siswa belajar untuk mampu memecahkan permasalahan, monitoring, mengamati, merubah diri menjadi lebih baik, memelihara diri, dan berkomitmen dengan diri sendiri.

Dari beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa upaya untuk mengetahui keefektifan dari dilakukannya bimbingan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar hasilnya adalah efektif. Penggunaan teknik *self management* dilakukan mengontrol perilakunya sendiri untuk mencapai perilaku yang lebih baik. Tujuannya adalah agar siswa dapat merubah kebiasaan belajarnya, sehingga siswa mudah dalam menjalani proses belajar dan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

## KESIMPULAN

Disiplin belajar adalah sikap yang diterapkan oleh siswa dalam mengemban tanggung jawabnya sebagai pelajar dengan menaati segala peraturan yang ada di sekolah. Siswa dengan tingkat disiplin belajar yang tinggi akan mudah dan lancar dalam mengikuti semua proses pembelajaran dan memiliki kesempatan untuk menggapai tujuan belajarnya, sedangkan siswa yang tingkat belajarnya rendah, maka akan mengalami banyak kendala dalam melaksanakan proses pembelajaran, sehingga akan sulit untuk mencapai tujuan belajarnya. Salah satu cara dalam menangani permasalahan dalam hal disiplin belajar adalah melakukan bimbingan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management*. Teknik *self management* adalah strategi yang digunakan dalam bentuk pengontrolan perilaku diri demi mencapai perilaku yang lebih positif. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terbukti efektif dalam mengembangkan kedisiplinan belajar siswa. Karena ketika siswa sudah mampu mengontrol perilaku yang dulunya tidak baik menjadi baik, maka siswa akan terbiasa dan secara tidak langsung siswa akan sadar pada pentingnya disiplin belajar, dengan penerapan itu maka siswa akan mencapai tujuan belajar yang lebih baik dan prestasi belajarnya akan meningkat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, D. (2021). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islami"*.
- Anjani, W. S., Arumsari, S., & Imaduddin, A. (2020). Pelatihan Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. 4(1), 41-56.
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 2009. *Interviewing Strategies for Helpers. 7 ed Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company*.
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektifitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA. 2(1).
- Febrianti, R. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknikself Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Xi Administrasi Perkantoran Bandara Di Smk Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Ta 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)*.
- Gunarsa, D. Singgih. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Monawati, Elly, dan Wahyuni. (2016). Hubungan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V di SD Negeri 10 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah*, 1(1), 21-29.

- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling(E-Journal)*, 3(2), 119-132.
- Muratama, M. S. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 5(1).
- Rahmawati, G. A. (2019). *Efektifitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X TPM SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Rositah., & Rahima, R. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan: JAPKP*, 1(1).
- Scubania, Dian Fawzia, dkk. (2014). Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *E-journal PGSD Universitas Pakuan*.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N, K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling*. 2(1).