

## **TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA DI SMK N 2 SEWON**

### ***SELF-MANAGEMENT TECHNIQUE TO INCREASE STUDENT'S DISCIPLINE OF LEARNING AT SMK N 2 SEWON***

Oleh: Alivi sazkia hawie, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta,  
[alivisazkia.2017@student.uny.ac.id](mailto:alivisazkia.2017@student.uny.ac.id)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa melalui konseling kelompok teknik *Self-management* bagi siswa kelas XI Multimedia I di SMK Negeri 2 Sewon. Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Subjek dalam penelitian ini yaitu 7 siswa yang memiliki disiplin belajar rendah. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pedoman observasi dan skala disiplin belajar yang telah melalui uji validitas serta uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach Alpha*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan disiplin belajar siswa dari 7 subjek. Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus dan di setiap siklus menunjukkan adanya peningkatan skor serta perubahan perilaku. Skor rata-rata disiplin belajar siswa pada siklus I yaitu 19,23 %, skor pada siklus II yaitu 30 % yang menunjukkan bahwa disiplin belajar siswa mengalami peningkatan. Selain itu, siswa sudah mampu mencapai skor kriteria keberhasilan tindakan yaitu  $\geq 88$ . Siswa juga mengalami perubahan perilaku yaitu meluangkan waktu untuk belajar, mengerjakan tugas dan mengumpulkan tepat waktu, serta dapat bangun lebih awal daripada biasanya. Siswa sudah paham mengenai pentingnya disiplin dalam belajar dan mengerti cara melaksanakan langkah-langkah dalam teknik *Self-management*.

Kata kunci: disiplin belajar, konseling kelompok, *self-management*

#### **Abstract**

*This research was aimed to improve discipline of learning through group counseling with Self-management technique for class XI Multimedia 1 at SMK Negeri 2 Sewon. This research was an Action Research of Guidance and Counseling (PTBK). The subjects in this research consisted of seven students who had low discipline of learning. The collecting data used observation guidelines and scale of learning discipline that had passed the validity test and reliability testing used Cronbach Alpha coefficient. The data analysis technique were quantitative descriptive and qualitative. The results of this research indicated that there was an improvement in student's discipline of learning in seven subjects. This research was conducted in two cycles and in each cycle showed an increase in score and change of behavior. The average score of student's discipline of learning in the first cycle was 19,23 %. Then in the second cycle was 30 % which indicated that student's discipline of learning had increased. In addition, students had been able to achieve the criterion score for the success of the action, that was  $\geq 88$  in the high category. Students also experienced behavioral changes, such as taking time to study, doing assignments and collecting them on time, and being able to wake up earlier than usual. Students already understood the importance of discipline in learning and understood how to carry out the steps in Self-management techniques.*

*Keywords:* disiplin belajar, group counseling, *self-management*

#### **PENDAHULUAN**

Pembelajaran di sekolah dilaksanakan secara daring di masa pandemi COVID-19. Virus tersebut masuk di Indonesia pada awal tahun 2020. Akibat dari pandemi COVID-19 ini, kegiatan sekolah dilaksanakan secara daring agar virus tersebut tidak meluas di lingkup sekolah.

Hal tersebut menyebabkan siswa dan guru dilarang melaksanakan pembelajaran secara tatap muka dan menerapkan pembelajaran daring menggunakan media aplikasi yang memudahkan guru dan siswa untuk belajar.

Dampak dari pandemi COVID-19 ini mengakibatkan siswa harus belajar sendiri di

rumah. Belajar merupakan tanggung jawab yang harus dilakukan setiap siswa. Tanggung jawab belajar tersebut merupakan bentuk dari disiplin dalam belajar. Disiplin belajar merupakan bentuk kepatuhan dan ketaatan siswa dalam menjalankan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah. Ketika disiplin belajar dalam diri siswa sudah tercipta, diharapkan siswa mampu bertingkah laku sesuai peraturan dan tata tertib sekolah. Kepatuhan-kepatuhan yang dimaksud yaitu kepatuhan di dalam peraturan di kelas saat pembelajaran. Seperti yang diungkapkan oleh Arikunto (dalam Sari dan Hady, 2017:235) Seorang siswa dikatakan disiplin atau patuh dalam belajarnya apabila memiliki perilaku berupa menaati tata tertib sekolah, memperlihatkan perilaku kedisiplinan di dalam kelas, disiplin dalam menepati jadwal belajar, dan belajar secara teratur. Selaras dengan yang diungkapkan oleh Slameto (dalam Susilowati, 2005:25) yang menyebutkan bahwa macam disiplin belajar yang hendaknya dilakukan oleh siswa dalam kegiatan belajar di sekolah yaitu berupa disiplin dalam masuk kelas, disiplin dalam mengerjakan tugas, disiplin dalam mengikuti pelajaran di sekolah, serta disiplin dalam menaati tata tertib di sekolah.

Disiplin belajar itu penting bagi siswa. Siswa memerlukan perilaku disiplin dalam belajar untuk memperoleh keberhasilan belajar yang baik sesuai dengan ketentuan sekolah. Disiplin diri terutama dalam hal belajar dapat memudahkan kelancaran belajar, maka dari itu rasa malas ataupun enggan untuk belajar dapat mudah diatasi. Ketika perilaku disiplin belajar siswa

rendah, proses pembelajaran di kelas maupun di rumah akan terganggu, sehingga siswa dapat kesulitan untuk mencapai targetnya.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK, di SMK N 2 Sewon dalam upayanya menciptakan pembelajaran yang kondusif menerapkan beberapa peraturan dalam proses pembelajaran di kelas. Peraturan tersebut digunakan agar tercipta disiplin belajar pada setiap diri siswa. Namun, akibat pandemi ini permasalahan dalam disiplin belajar siswa semakin meningkat dan bervariasi. Pada kenyataannya masih ditemukan siswa yang melanggar peraturan yaitu ada beberapa siswa yang terlambat mengumpulkan tugas dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran di kelas XI Multimedia 1. Kemudian ada juga siswa yang sering terlambat untuk bergabung ke dalam kelas daring. Selain itu, ada juga siswa yang belum bergabung ke dalam grup pembelajaran milik guru mata pelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa di kelas Multimedia 1 tersebut kurang disiplin dalam pembelajaran daring. Oleh karena itu, Guru BK berperan penting dalam mengentaskan permasalahan siswa tersebut dengan cara memberikan layanan yang dapat membuat siswa dapat disiplin lagi dalam belajar. Selain itu, pemilihan media daring yang tepat juga penting dalam pemberian layanan BK agar tujuan layanan dapat tercapai dengan baik.

Usaha yang sudah dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri 2 Sewon untuk mengentaskan permasalahan disiplin belajar siswa yaitu dengan memberikan

layanan konseling kelompok agar disiplin belajar siswa dapat meningkat. Konseling kelompok menurut Kurnanto (2013:7-8) bersifat memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan individu, yang diartikan bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri. Kemudian, tujuan konseling kelompok menurut ASGW (dalam Gladding, 2012:304) tujuan konseling kelompok yaitu membantu peserta mengembangkan kemampuan yang sudah ada dalam memecahkan permasalahan antarpribadi sehingga mereka akan lebih mampu menangani masalah yang ada di kemudian hari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMK N 2 Sewon, Guru BK belum pernah menggunakan pendekatan dan teknik yang spesifik untuk memberikan layanan konseling kelompok. Layanan yang dilakukan Guru BK untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di SMK tersebut juga masih kurang optimal karena sampai saat ini masih terdapat beberapa siswa yang kurang disiplin dalam belajar. Siswa yang sudah memiliki sikap dan perilaku disiplin dalam belajar, akan berdampak positif terhadap kualitas pendidikan di sekolah tersebut karena siswa yang disiplin, akan menunjukkan hasil belajar yang baik. Oleh karena itu, diperlukan layanan dengan pendekatan dan teknik yang tepat agar disiplin belajar siswa dapat meningkat.

Guru BK di SMK tersebut selama pandemi ini, juga belum pernah memberikan layanan

menggunakan media aplikasi daring berupa *video conference*. Aplikasi *video conference* yang sering digunakan guru ketika memberikan pembelajaran yaitu berupa Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, dan *video call* WA. Aplikasi Google Meet efektif untuk digunakan dalam memberikan layanan BK karena Guru BK dan siswa dapat bertatap muka melalui video. Google Meet dipilih karena dapat digunakan tanpa perlu mendownload aplikasi. Pengguna hanya perlu mempunyai akun Google untuk dapat mengikuti rapat atau konferensi menggunakan Google Meet. Oleh karena itu, aplikasi ini tepat apabila digunakan untuk melaksanakan layanan konseling kelompok (Teacher's Association, 2020).

Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa yaitu melalui konseling kelompok teknik *Self-management*. Teknik *Self-management* menurut Sukadji (dalam Komalasari 2011:180) adalah prosedur bagi individu untuk mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Teknik tersebut merupakan prosedur yang dilakukan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri sehingga teknik tersebut tepat apabila digunakan di masa pandemi seperti ini karena siswa dapat melaksanakannya dengan kontrol diri sendiri dan Guru BK hanya sebagai fasilitator dan pencetus gagasan.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Megantari, dkk. (2014) menunjukkan bahwa

teknik *Self-management* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa yang dibuktikan dengan adanya peningkatan skor pada masing-masing subjek.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti bermaksud untuk meningkatkan disiplin belajar siswa melalui konseling kelompok teknik *Self-management* menggunakan aplikasi Google Meet bagi siswa kelas XI Multimedia 1 di SMK Negeri 2 Sewon.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Penelitian ini menggunakan model penelitian dari Kemmis dan Mc. Taggart yang dikembangkan pada tahun 1990. Model penelitian ini memiliki empat tahapan yang harus dilalui yaitu berupa perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Arikunto, 2016:42).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Sewon. Namun pelaksanaan tindakan dilakukan di rumah masing-masing menggunakan aplikasi Google Meet dan dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Maret tahun 2021.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 2 Sewon di kelas XI Multimedia 1 atas dasar rekomendasi dari Guru Bimbingan dan Konseling yang memiliki disiplin belajar rendah. Pemilihan subjek ini didasarkan oleh data

perencanaan home visit yang dilakukan Guru Bimbingan dan Konseling dan berdasar atas hasil dari *pre-test* yang memiliki disiplin belajar rendah dengan jumlah 7 siswa.

### **Prosedur**

Prosedur penelitian ini disesuaikan dengan jenis penelitian yang digunakan yaitu PTBK yang menggunakan model Kemmis dan Mc. Taggart. Empat langkah dalam penelitian tindakan dengan model tersebut yaitu berupa perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi yang dilaksanakan dan membentuk satu siklus. Lebih jelasnya disampaikan sebagai berikut.

#### **1. Perencanaan**

Perencanaan tindakan yang dilakukan pada siklus I ini yaitu peneliti menyiapkan kebutuhan yang diperlukan untuk melaksanakan tindakan. Adapun kebutuhan tersebut diuraikan dalam langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Peneliti berkoordinasi dengan Guru BK dalam memilih subjek penelitian. Berdasarkan data dari perencanaan home visit, Guru Bimbingan dan Konseling mengarahkan peneliti untuk memilih subjek penelitian pada kelas XI Multimedia 1.
- b. Peneliti menyusun dan menyiapkan skala *pre-test* untuk diberikan kepada siswa yang telah terpilih menjadi subjek dalam penelitian ini guna mengetahui tingkat kedisiplinan belajar siswa tersebut.
- c. Setelah mengetahui tingkat kedisiplinan belajar siswa, peneliti berkoordinasi dengan Guru BK terkait tindakan yang akan diberikan selama proses penelitian.

d. Peneliti menyiapkan prosedur pelaksanaan yang terdiri dari menetapkan jadwal pelaksanaan, jumlah pertemuan untuk melaksanakan tindakan, menyiapkan uraian kegiatan tiap pertemuan, serta menyusun RPL dan pedoman observasi.

## 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan merupakan implementasi dari apa yang telah direncanakan pada tahap sebelumnya. Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif dengan bantuan observer. Peneliti menerapkan proses konseling menggunakan teknik *Self-management* dengan berpedoman pada rencana pelaksanaan layanan (RPL). Observer membantu peneliti dalam melakukan observasi mengenai proses tindakan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan pedoman observasi. Pada tahap pelaksanaan ini terdiri dari empat tindakan, tindakan pertama yaitu berupa membentuk raport dengan siswa, tindakan kedua yaitu *brainstorming*, tindakan ketiga yaitu penerapan teknik *Self-management*, tahap keempat yaitu *terminating* atau pengakhiran.

## Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kedisiplinan belajar menggunakan model skala Likert dengan menghilangkan pilihan (kadang-kadang). Terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Selain itu juga digunakan lembar observasi untuk siswa dan lembar observasi konselor untuk mengetahui keaktifan siswa di dalam konseling kelompok dan ketepatan konselor dalam menjalankan langkah

dalam konseling kelompok dengan teknik *Self-management*.

## Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskripsif kuantitatif dan kualitatif. Selain itu, untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan skor kedisiplinan belajar siswa, maka digunakan Uji *Sign Rank Wilcoxon* menggunakan aplikasi SPSS. Kemudian, cara menganalisis data pada penelitian ini yaitu dengan menghitung skor minimal dan skor maksimal dari skala kedisiplinan belajar serta menghitung skor masing-masing siswa yang menjadi subjek penelitian.

Tabel 1. Kategori Kedisiplinan Belajar. Azwar (2007:149)

Interval	Rumus	Kategori
$X \leq 56$	$X \leq M - 1.5 SD$	Sangat Rendah
$56 < X \leq 72$	$M - 1.5 SD < X \leq M - 0.5 SD$	Rendah
$72 < X \leq 88$	$M - 0.5 SD < X \leq M + 0.5 SD$	Sedang
$88 < X \leq 104$	$M + 0.5 SD < X \leq M + 1.5 SD$	Tinggi
$104 \leq X$	$M + 1.5 SD \leq X$	Sangat Tinggi

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Penelitian

Sebelum dilaksanakan tindakan, peneliti memberikan *pre-test* kepada subjek untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar subjek.

Tabel 2. Skor *Pre-test*

No	Subjek	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1.	A	Perempuan	69	Rendah
2.	B	Laki-laki	67	Rendah
3.	C	Perempuan	70	Rendah
4.	D	Laki-laki	70	Rendah
5.	E	Laki-laki	67	Rendah
6.	F	Laki-laki	68	Rendah
7.	G	Laki-laki	69	Rendah

Skor *pre-test* tersebut menjadi bahan pertimbangan untuk melaksanakan konseling kelompok teknik *Self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di kelas XI Multimedia 1 dengan jumlah 7 subjek karena disiplin belajar siswa pada tabel di atas berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil *pre-test* di atas maka peneliti menetapkan kriteria keberhasilan tindakan yaitu lebih dari atau sama dengan 88. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua kali siklus.

#### 1. Siklus I

Konseling tindakan pertama dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 17 Februari 2021 di rumah masing-masing menggunakan *video conference* berupa Google Meet selama 30 menit. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan berdoa dan menanyakan kabar masing-masing anggota kelompok. Selanjutnya konselor memulai kegiatan konseling dengan sedikit games untuk pemanasan dan membangun suasana yang nyaman di dalam kelompok. Pemimpin Kelompok bersama dengan anggota kelompok juga menyepakati norma bersama. Pada konseling ini, siswa belum bisa mengondisikan diri dan belum bisa menaati norma.

Pelaksanaan konseling kelompok tindakan kedua hanya diikuti oleh 5 siswa karena ada dua siswa yang keluar dari Google Meet di

pertengahan sesi karena kendala sinyal. Pada sesi ini anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan permasalahannya mengenai hal yang mengganggunya dalam belajar, namun siswa masih malu-malu dalam mengungkapkannya. Ketika siswa disuruh memberikan *feedback* kepada teman-temannya, siswa juga masih bingung bagaimana cara menanggapinya. Oleh karena itu, pemimpin kelompok harus memberikan contoh kepada siswa mengenai cara memberikan *feedback*.

Pada konseling kelompok tindakan ketiga ini pemimpin kelompok mengingatkan kembali mengenai permasalahan yang sudah diungkapkan siswa di konseling tindakan kedua. Kemudian pemimpin kelompok menjelaskan teknik *Self-management* beserta langkah-langkahnya yang akan digunakan untuk merubah atau meningkatkan perilaku siswa. Kemudian anggota kelompok diminta untuk mengidentifikasi perilakunya yang mengganggu dalam belajar ketika di rumah. Setelah itu anggota kelompok juga disuruh memilih *reward* atau penguatan dan konsekuensi yang akan mereka berikan kepada diri sendiri. Selanjutnya yaitu siswa diminta melaksanakan *self-monitoring*. Pada tindakan ketiga ini, masih ada beberapa siswa yang belum bisa menentukan targetnya dan belum mengerti mengenai konsep *reward* serta konsekuensi.

Pada konseling tindakan keempat ini, anggota kelompok diminta untuk menyampaikan mengenai pengalamannya dalam melaksanakan *Self-management*. Kemudian menjelaskan mengenai hasil yang telah dicapai dalam meningkatkan atau mengurangi perilaku.

Pemimpin kelompok memberikan penguatan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan perasaannya. Kemudian anggota kelompok dan pemimpin kelompok bersama-sama mengevaluasi hasil dari pelaksanaan yang telah dilakukan oleh anggota kelompok.

Berdasarkan tindakan yang telah dilakukan tersebut, maka langkah selanjutnya yaitu memberikan *post-test* kepada siswa. Hasil *post-test* pada siklus I ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Peningkatan Skor *Pre-test* dan Skor *Post-test* I

Na ma	<i>Pre-test</i>	Katego ri	Skor <i>Post-test I</i>	Katego ri	Presentase pening ka tan
A	69	Rendah	80	Sedang	15,94 %
B	67	Rendah	86	Sedang	28,35 %
C	70	Rendah	82	Sedang	17,14 %
D	70	Rendah	83	Sedang	18,57 %
E	67	Rendah	85	Sedang	26,86 %
F	68	Rendah	77	Sedang	13,23 %
G	69	Rendah	79	Sedang	14,49 %
Rata-rata peningkatan skor					19,23 %

Berdasarkan pada tabel di atas, semua subjek meningkat skornya dan berada pada kategori sedang. Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa siswa belum mencapai kriteria keberhasilan yang diharapkan dalam tindakan.

Berdasarkan hasil dari data di atas dan observasi pada konseling kelompok siklus I maka diperoleh refleksi bahwa masih terdapat beberapa kekurangan yang menyebabkan konseling berjalan kurang maksimal. Pada siklus I ini, terdapat beberapa siswa yang tidak bisa mengikuti konseling di pertemuan pertama dan kedua. Siswa juga belum bisa mengondisikan diri dan belum bisa menaati norma. Siswa juga masih

bingung bagaimana cara memberi *feedback* kepada teman-temannya. Kemudian, masih ada beberapa siswa yang belum bisa menentukan target dan belum mengerti mengenai konsep *reward* serta konsekuensi dalam *Self-management*. Oleh karena itu, berdasarkan atas hasil observasi dan skor yang diperoleh siswa, maka dilanjutkan tindakan konseling kelompok pada siklus II agar semua siswa dapat memenuhi kriteria keberhasilan yaitu dengan skor  $\geq 88$ .

## 2. Siklus II

Konseling kelompok pada siklus II dilaksanakan pada 26 Februari 2021 sampai dengan 9 Maret 2021. Kegiatan tersebut dilaksanakan di rumah masing-masing menggunakan aplikasi Google Meet. Semua anggota kelompok hadir pada konseling kali ini. Pada kegiatan ini, pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan memberikan game untuk menambah keakraban antaranggota kelompok. Pada penelitian ini pemimpin kelompok berfokus kepada membangun keakraban antar anggota agar nantinya dapat terbentuk kepercayaan antar anggota kelompok. Kegiatan selanjutnya yaitu membahas mengenai hal yang mengganggu siswa saat belajar daring. Pada kegiatan ini, anggota kelompok sudah sangat aktif dalam mengungkapkan permasalahannya dan saling berdiskusi satu sama lain. Selain itu, anggota kelompok juga sudah lebih kondusif dan sudah memahami norma.

Pada konseling kelompok tindakan kedua, semua anggota kelompok hadir dalam konseling kelompok. Kemudian pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada semuanya untuk

menceritakan permasalahannya secara lebih dalam dan memberikan kesempatan untuk saling memberikan *feedback* satu sama lain. Pada tahap ini, anggota kelompok sudah bisa dan sudah berani untuk memberikan *feedback* kepada teman-temannya. Selain itu, anggota kelompok sudah bisa terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya dalam belajar daring yang disebabkan karena faktor diri sendiri dan faktor dari luar.

Pada konseling kelompok tindakan ketiga ini, semua anggota kelompok dapat hadir. Pada sesi ini pemimpin kelompok mengingatkan kembali mengenai pertemuan sebelumnya kemudian melanjutkan kegiatan dengan membahas mengenai konsep *Self-management* dengan anggota kelompok. Setiap anggota sudah sangat paham mengenai konsep teknik tersebut dan sudah paham mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh dalam melaksanakan teknik tersebut. Selain itu, anggota kelompok juga sudah dapat menentukan target yang ingin diubah atau ditingkatkan serta sudah paham mengenai konsep *reward* dan konsekuensi.

Pada konseling kelompok tindakan keempat, anggota kelompok juga dapat hadir semua. Pada konseling kali ini, anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan perasaan dan pengalamannya dalam melaksanakan kegiatan *Self-monitoring*. Kemudian juga diberi kesempatan untuk menceritakan perkembangan dari perilakunya. Selain itu, anggota kelompok juga sudah paham mengenai hal yang menganggunya dalam mencapai target dan sudah dapat mengontrol

dirinya untuk dapat berhasil mencapai target. Disamping itu, pemimpin kelompok juga memberikan penguatan agar anggota kelompok dapat terus mempertahankan perilaku yang sudah diubah dan terus menerapkan teknik tersebut di kehidupan sehari-harinya.

Berdasarkan hasil observasi, maka dilakukan refleksi dengan hasil bahwa konseling kelompok pada siklus II sudah berjalan lancar. Siswa sudah bisa hadir di setiap tindakan konseling. Selain itu, siswa sudah sangat aktif dalam mengungkapkan permasalahannya dan saling memberikan *feedback*. Siswa sudah lebih terbuka dan saling percaya satu sama lain. Siswa juga sudah lebih paham mengenai konsep *Self-management* dan sudah dapat menentukan target, rencana, *reward*, serta konsekuensi. Evaluasi atau refleksi yang sudah dilakukan sebelumnya dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap proses konseling kelompok pada siklus II sehingga tindakan berjalan dengan lancar.

Tabel 4. Perbandingan Skor *Post-test* I dan *Post-test* II

Na ma	<i>Post-test</i> I	Kate gori	<i>Post-test</i> II	Kate gori	Pening katan Skor
A	80	Sedang	104	Tinggi	30 %
B	86	Sedang	114	Sangat tinggi	32,55 %
C	82	Sedang	102	Tinggi	24,39 %
D	83	Sedang	102	Tinggi	22,90 %
E	85	Sedang	105	Sangat tinggi	23, 52 %
F	77	Sedang	103	Tinggi	33,76 %
G	79	Sedang	107	Sangat tinggi	35,44 %
Rata-rata presentase peningkatan					30 %

Berdasarkan dari tabel di atas, menunjukkan bahwa pada siklus II terjadi peningkatan skor kedisiplinan belajar siswa menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa sudah mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditentukan yaitu dengan perolehan skor sebesar  $\geq 88$ . Kemudian dalam kegiatan konseling siswa juga sudah lebih baik dalam mengikuti rangkaian kegiatan seperti yang telah diuraikan di atas. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa pemberian tindakan menggunakan teknik *Self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

### **b. Pembahasan Hasil Penelitian**

Ada beberapa pendekatan pada teori bimbingan dan konseling, namun salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa yaitu pendekatan Behavioristik menggunakan teknik *Self-management* yang dilakukan melalui konseling kelompok. Konseling kelompok digunakan untuk mengentaskan permasalahan siswa. Adapun tujuan konseling kelompok menurut ASGW (dalam Gladding, 2012:304) yaitu membantu peserta mengembangkan kemampuan yang sudah ada dalam memecahkan permasalahan antarpribadi sehingga mereka akan lebih mampu menangani masalah yang ada di kemudian hari.

Pada penelitian ini peneliti berupaya untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Disiplin belajar itu sendiri diartikan sebagai kesadaran untuk mengendalikan diri untuk

sungguh-sungguh dalam belajar (Hasbahuddin dan Rosmawati, 2019:12). Siswa yang memiliki sikap dan perilaku disiplin akan lancar dalam belajar dan menjalani kehidupan sehari-harinya. Maka dari itu, disiplin belajar siswa perlu ditingkatkan. Pada penelitian ini, disiplin belajar ditingkatkan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Self-management*. Menurut Sukadji (dalam Komalasari, dkk. 2011:180) menyebutkan bahwa *Self-management* merupakan suatu prosedur yang dilakukan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri. Konselor bertugas sebagai fasilitator dan pencetus gagasan serta memberikan penguatan kepada konseli. Oleh karena itu, konselor juga berperan di dalam pelatihan prosedur tersebut, namun tetap konseli yang berperan penting dalam mengatur prosedur dan perilakunya sendiri.

Berdasarkan permasalahan yang disebutkan siswa dan skala kedisiplinan belajar yang telah diisi, siswa memiliki kedisiplinan belajar pada kategori rendah. Kemudian setelah diberikan tindakan pada siklus pertama, kedisiplinan belajar siswa meningkat daripada sebelumnya, dibuktikan dengan hasil skor *post-test* I skala kedisiplinan belajar yang telah diisi siswa. Kemudian kondisi siswa yang terlihat belum maksimal dalam melaksanakan konseling kelompok. Maka dari itu, berdasarkan hasil dari tindakan siklus I tersebut, peneliti memutuskan untuk melanjutkan tindakan pada siklus II karena skor yang diperoleh siswa belum mencapai indikator keberhasilan tindakan.

Pada konseling kelompok siklus II, siswa sudah lebih baik dari sebelumnya. Siswa sudah menunjukkan banyak peningkatan dalam memahami norma, memahami konsep *Self-management* serta dapat menyusun rencana dan target yang ingin dicapai menggunakan teknik tersebut. Siswa juga sudah lebih aktif untuk menanggapi permasalahan teman-temannya. Selain itu, siswa sudah bisa lebih terbuka dalam menyebutkan permasalahan yang mengganggu dalam pembelajaran daring secara lebih mendalam. Hal tersebut tentu sudah jauh lebih baik daripada siklus I. Pada saat pemberian *Post-test* yang dapat dilihat pada tabel 4 di atas, hasil skor yang siswa peroleh juga sudah berada pada kategori tinggi yaitu  $\geq 88$ , sehingga peneliti mencukupkan tindakannya dan berakhir pada siklus II.

Pada konseling kelompok siklus I dan II siswa mengalami peningkatan skor kedisiplinan belajar menjadi berkategori tinggi dan sangat tinggi. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan skor secara statistik, maka dilakukan Uji *Rank Wilcoxon* menggunakan aplikasi SPSS pada selisih skor *pre-test* sebelum tindakan dan *post-test* setelah tindakan.

Tabel 5. Hasil Uji *Rank Wilcoxon*

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post test - Pre test
Z	-2.379 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil dari Uji *Rank Wilcoxon* di atas, diketahui hasil dari nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,017. Nilai Asymp.Sig tersebut lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada perbedaan

atau peningkatan skor kedisiplinan belajar siswa antara *pre-test* I dengan skor *post-test* II. Hal tersebut menandakan bahwa terjadi peningkatan kedisiplinan belajar setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *Self-management*. Maka dari itu, berdasarkan perbandingan skor tersebut serta uji *Rank Wilcoxon*, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMK Negeri 2 Sewon.

Secara umum, setiap siswa sudah belajar untuk melaksanakan *Self-management* sesuai dengan rencana dan targetnya masing-masing. Semua subjek pada penelitian ini sudah mampu untuk meningkatkan belajarnya sesuai dengan aspek yang sudah dijelaskan pada indikator-indikator kedisiplinan belajar sebelumnya. Secara kualitas, siswa sudah berusaha untuk senantiasa belajar guna mencapai kedisiplinan belajar. Siswa memiliki caranya sendiri untuk belajar sesuai kemampuan dan fasilitas belajar yang dimiliki. Selain itu, siswa juga sudah bisa untuk mengevaluasi hasil dari kontrol dirinya selama melaksanakan *Self-management*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### a. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar siswa kelas XI Multimedia 1 di SMK N 2 Sewon dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok teknik *Self-management*. Data awal penelitian menunjukkan bahwa 7 siswa yang menjadi subjek memiliki kedisiplinan belajar dalam kategori rendah. Pada siklus I, skor siswa

meningkat dan berada pada kategori sedang dengan rata-rata peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* sebesar 19,23 %. Kemudian pada siklus II rata-rata skor kedisiplinan belajar siswa meningkat menjadi 30 %. Pada siklus II tersebut, semua siswa berada pada kategori tinggi. Sedangkan rata-rata peningkatan skor keseluruhan pada siklus I dan II yaitu sebesar 53,65 %. Pada siklus II ini semua siswa sudah mencapai indikator keberhasilan dengan skor masing-masing  $\geq 88$ .

Pada pelaksanaan konseling kelompok, siswa sudah memahami konsep *Self-management* dan sudah belajar untuk memperbaiki perilakunya menggunakan teknik tersebut sesuai dengan yang telah ditargetkan oleh siswa. Pada umumnya, semua siswa pada konseling kelompok ini sudah bisa meningkatkan disiplin belajarnya sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Siswa memiliki caranya masing-masing dalam mencapai target yang telah ditentukan dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Siswa juga bebas dalam memilih perilaku yang ingin diubah dan bebas memilih cara untuk meningkatkan kedisiplinan belajarnya.

## b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diberikan saran sebagai berikut.

### 1) Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari konseling kelompok dengan teknik *Self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Guru Bimbingan dan Konseling

dapat menggunakan teknik *Self-management* sebagai alternatif cara untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

### 2) Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan belajarnya melalui teknik *Self-management* dalam kehidupan sehari-harinya sehingga siswa mampu untuk merencanakan kegiatannya dan dapat bertanggung jawab terhadap perilaku yang ingin ditingkatkan.

### 3) Peneliti Selanjutnya

Peneliti lain yang ingin menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* sebaiknya menggunakan variabel lain dalam ranah sikap maupun perilaku belajar siswa yang belum sempat diteliti oleh peneliti. Dapat juga menggunakan teknik lain dalam pendekatan behavior untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa agar banyak ditemukan variasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta Barat: Indeks.
- Hasbahuddin & Rosmawati. (2019). Implementasi Teknik Pengelolaan Diri untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, Vol. 1 No. 1.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT INDEKS.

Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: ALFABETA.

Megantari, N. P., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi *Self-management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja. *E-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, Volume 2, No 1.

Sari, B. P., & Hady, S. (2017). Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Melalui Manajemen Kelas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Vol. 2, No. 2, Hal. 233-241.

Susilowati, H. S. (2005). Pengaruh Disiplin Belajar, Lingkungan Keluarga, dan Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Semester I Tahun Ajaran 2004/2005 SMA N 1 Gemolong Kabupaten Slragen. Skripsi. UNNES, Semarang.

Teacher's Association. (2020). Google Classroom & Google Meet. E-Book.