

# KEEFEKTIFAN PENGGUNAAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK

**Melia Lukihayati**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : (melia.luki@gmail.com)

**Eko Darminto**

Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email : (ekodarminto@unesa.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan strategi pengelolaan diri yang dilakukan dalam bentuk konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Subjek penelitian adalah lima peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) yang memperlihatkan skor disiplin belajar rendah. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan inventori disiplin belajar yang dikembangkan secara khusus dalam penelitian ini dan telah divalidasi dengan koefisiensi reliabilitas alfa cronbach sebesar 0,910. Data penelitian di analisis secara statistik non parametrik dengan menggunakan rumus uji tanda. Hasil analisis membuktikan bahwa strategi pengelolaan diri yang dilakukan dalam bentuk konseling kelompok efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik pada taraf signifikansi  $\rho = 0,031$  dan  $\alpha = 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian ini, direkomendasikan bahwa konselor sekolah dapat menggunakan strategi pengelolaan diri yang dilakukan dalam bentuk konseling kelompok untuk menangani disiplin belajar. Disamping itu hasil penelitian ini masih mungkin untuk diuji kembali melalui penelitian lanjutan dengan menggunakan eksperimen yang lebih teliti pada kelompok sampel yang berbeda.

**Kata Kunci :** strategi pengelolaan diri, konseling kelompok, disiplin belajar, peserta didik

## Abstract

*This study aims to determine the effectiveness of self-management strategies carried out in the form of group counseling to improve student's learning discipline. Subjects of the student were five senior high school (SMA) students who showed low learning discipline scores. The data was collected using inventory of learning discipline which was developed specifically this study and has been validated with the cronbach's alpha reliability coefficient of 0.910. The data were analyzed statistically by non parametric wield the sign test formula. The results of the analysis prove that self-management strategies carried out in the form of effective group counseling to improve student learning discipline at a significance level  $\rho = 0.031$  and  $\alpha = 0.05$ . Based on the results of this study, it is recommended to school counselors can use self-management strategies that are carried out in the form of group counseling to handle learning discipline. Besides, the research is still likely to be re-examined through further research using more rigorous experimental different group sampel*

**Key word :** *self-management strategies, group counseling, learn discipline, learners*

## PENDAHULUAN

Disiplin belajar bagi peserta didik sangat penting karena dapat berpengaruh terhadap prestasi dan juga menjadi keberhasilan dalam belajar, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Bambang (dalam Sumantri, 2010:128) yang menyatakan jika disiplin belajar mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar. Kusuma (2015:167) menyatakan bahwa disiplin merupakan salah satu unsur yang penting dalam proses pembelajaran baik sebelum, selama, dan setelah proses pembelajaran di kelas. Sikap disiplin akan membuat peserta didik belajar dengan baik terutama disiplin menepati jadwal, disiplin mengatasi godaan menunda waktu belajar, disiplin diri dan disiplin menjaga kondisi fisik (Sulistiyowati dalam Elly, 2016). Oleh karena itu prestasi belajar akan diperoleh apabila peserta didik mampu menerapkan belajar, disiplin belajar dan tanggungjawab yang dilakukan karena kesadaran diri.

Dari penjelasan yang telah dipaparkan, disiplin belajar merupakan hal yang penting bagi peserta didik karena berpengaruh terhadap prestasi dan merupakan unsur penting dalam proses pembelajaran. Disiplin belajar merupakan kepatuhan peserta didik dalam melaksanakan kewajiban belajar yang dilakukan dengan sadar yang membawa perubahan berupa pengetahuan, sikap belajar di rumah dan di sekolah (Sumantri, 2010:122). Menurut Ardi (2012:65) disiplin belajar merupakan “mentaati tata tertib, atau kepatuhan dalam pemanfaatan waktu untuk belajar secara efektif dan efisien”. Namun nyatanya tidak semua peserta didik menerapkan disiplin belajar, hal ini dapat terlihat dari ketidak siapan peserta didik dalam mengikuti pelajaran di kelas dan ketidak siapan untuk belajar di rumah. Kesiapan peserta didik dalam disiplin belajar akan ditunjukkan dengan mengikuti pelajaran di kelas, datang tepat waktu, memperhatikan guru, menyelesaikan tugas tepat waktu dan memiliki kelengkapan belajar (Fauzi, 2016:45).

Berdasarkan hasil pengamatan, perilaku tidak disiplin belajar ditemukan di salahsatu SMA Negeri yang berada di Surabaya bahwa masih ditemukan peserta didik yang datang terlambat sehingga harus berada diluar pagar, mengerjakan tugas dikelas saat jam mata pelajaran lain, mengerjakan tugas dengan menyontek, keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung dan pergi ke kantin saat belum istirahat, serta masih ada beberapa peserta didik yang ketahuan berada diluar kelas saat jam pelajaran kosong atau guru belum hadir dan akhirnya mereka harus menemui guru BK, hal ini diperkuat dengan pemberian angket yang disebarluaskan dengan sampel peserta didik kelas X dan hasil analisis menunjukkan jika pernyataan yang paling banyak dipilih atau tertinggi adalah berkenaan dengan pengembangan disiplin.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi peserta didik, maka permasalahan disiplin belajar ini perlu diberikan suatu teknik untuk membantu dan membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajarnya, mengubah perilaku yang *maladaptif*

menjadi *adaptif* terkait disiplin belajar yang dilakukan secara sadar dan bertanggung jawab.

Adapun strategi yang dapat meningkatkan disiplin belajar adalah strategi pengelolaan diri (*self management*), karena dalam strategi pengelolaan diri (*self management*) peserta didik dapat mengatur dan mengelola diri sendiri, alasan peneliti memilih strategi pengelolaan diri yang dilakukan dalam konseling kelompok disesuaikan dengan hasil *asesmen* dan wawancara bahwa masih banyak peserta didik yang tingkat disiplin belajarnya masih rendah. Alasan lain pemilihan penggunaan strategi pengelolaan diri (*self management*) didasarkan karena permasalahan yang terjadi berkaitan dengan pengelolaan diri (*management diri*) dan kebiasaan peserta didik dalam belajar sehingga strategi pengelolaan diri (*self management*) dipandang sesuai untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Berdasarkan latar belakang terkait keefektifan strategi pengelolaan diri, maka tujuan penelitian dilakukan dalam bentuk yang lebih operasional yaitu untuk mengetahui perbedaan skor disiplin belajar peserta didik setelah penerapan strategi pengelolaan diri.

## KAJIAN PUSTAKA

### Pengertian disiplin belajar

Disiplin merupakan kebutuhan bagi peserta didik karena disiplin akan mempermudah dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, adapun pengertian disiplin belajar menurut Hadisubrata (dalam Misnawati, 2017:102) yakni “disiplin belajar dilihat dari dua tempat yaitu disiplin belajar di sekolah dan disiplin belajar dirumah”. Agustin dkk (2017:35) mengartikan disiplin belajar sebagai “ketaatan seseorang secara sadar dalam menjalani proses belajar untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku”. Pendapat lain menyatakan, disiplin belajar merupakan sikap saat peserta didik sehingga peserta didik memiliki cara belajar yang baik (Khumaero, 2017). Sehingga dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar merupakan ketaatan dan kepatuhan peserta didik baik di rumah maupun di sekolah yang dilakukan secara sadar dalam menunaikan kewajibannya sebagai peserta didik.

### Faktor-faktor pembentuk disiplin belajar

Faktor yang dapat berpengaruh pada pembentukan disiplin belajar, antara lain teladan perbuatan, lingkungan berdisiplin belajar dan latihan berdisiplin belajar (Tu'u dalam Zubaedah, 2015:72). Sedangkan menurut Yuliyantika (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar peserta didik adalah “keadaan fisik, faktor keadaan psikis, faktor kebiasaan keluarga, faktor penerapan tata tertib sekolah dengan dan faktor kondisi lingkungan masyarakat”.

### Konsep disiplin belajar

Kunci dari kegagalan atau keberhasilan dalam belajar adalah disiplin yang merupakan bentuk dari kesadaran diri yang dilakukan oleh peserta didik. Karakteristik peserta didik yang memiliki disiplin belajar dapat dilihat dari kesadaran dalam diri untuk belajar yang disertai dengan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib (Sari, 2017:126).

Tujuan dalam proses pembelajaran dapat tercapai apabila peserta didik memiliki perilaku disiplin dalam belajar, baik disiplin belajar di sekolah maupun belajar di rumah. Disiplin belajar di sekolah merupakan keseluruhan sikap dan perbuatan yang timbul dari kesadaran diri peserta didik untuk belajar dengan cara mentaati dan melaksanakan kegiatan belajar sesuai dengan peraturan yang ditetapkan dan pendukung lainnya yang menunjang berlangsungnya disiplin belajar di sekolah (Slameto dalam Misnawati, 2017:102-103). Sedangkan disiplin belajar di rumah merupakan konsisten dan konsekuensi dalam belajar yang dilakukan dengan kesadaran dirinya dengan cara mentaati dan melaksanakan tugas dengan cara memposisikan sebagai peserta didik di rumah (Misnawati, 2017:102).

#### **Bentuk-bentuk disiplin belajar**

Selain memiliki kontribusi besar bagi peserta didik terkait disiplin belajar, terdapat juga bentuk dari disiplin belajar di sekolah yaitu:

- a. Disiplin belajar dalam masuk sekolah
- b. Disiplin peserta didik dalam mengerjakan tugas
- c. Disiplin belajar peserta didik dalam mengikuti pelajaran di sekolah
- d. Disiplin belajar peserta didik dalam mentaati tata tertib di sekolah (Slameto dalam Misnawati, 2017:103).

#### **Disiplin belajar dalam dunia pendidikan**

Pendidikan bagi peserta didik sangatlah penting karena pendidikan akan membawa kepada kehidupan yang lebih baik, selain itu pendidikan merupakan hak bagi setiap individu oleh karena itu pendidikan merupakan upaya terencana dalam proses pembimbingan dan pembelajaran (Nofijantie, 2014). Hakikat pendidikan menurut Wardati (2011:151) adalah “suatu proses menumbuh kembangkan eksistensi peserta didik yang memasyarakat, membudaya, dalam tata kehidupan yang berdimensi lokal, nasional dan global”. Oleh karena itu pendidikan merupakan hal yang penting bagi peserta didik untuk dapat mengangkatnya ke taraf insan karena itulah pendidikan merupakan upaya dalam memanusiakan manusia. Bagi setiap peserta didik yang menuntut ilmu di sekolah diharapkan dapat bertanggungjawab sebagaimana semestinya sebagai seorang peserta didik, menunjukkan sikap produktif dalam melaksanakan tugas, berperilaku mandiri dan disiplin serta berperilaku sesuai dengan norma karena penetapan tujuan dari disiplin akan mudahkan peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan di sekolah atau materi yang dipelajari di rumah sehingga eksistensi peserta didik dapat berkembang. Maka dari itu disiplin belajar peserta didik dan dunia pendidikan memiliki hubungan, hal ini sesuai dengan pendapat Ariananda dkk (2014:233) yang menyatakan jika “kualitas pendidikan dapat diketahui dari kedisiplinan setiap individu baik dalam lingkungan sekolahnya maupun lingkungan bermasyarakat”.

#### **Pengertian peserta didik**

Dunia pendidikan merupakan sebuah sistem yang didalamnya terdapat banyak unsur kompleks, unsur yang paling utama dalam dunia pendidikan adalah

peserta didik. Tanpa adanya peserta didik seseorang pengajar tidak bisa di katakan sebagai pendidik. Menurut Desminta (2010:39) berdasarkan perspektif pedagogis menyatakan bahwa “peserta didik diartikan sebagai sejenis makhluk *“homo educandum”*, makhluk yang menghajatkan pendidikan”. Sedangkan menurut Ramli (2015:68) peserta didik adalah “anak yang belum memiliki kedewasaan dan memerlukan orang lain untuk mendidiknya sehingga menjadi individu yang dewasa, memiliki jiwa spiritual, aktifitas dan kreatifitas sendiri”. Jadi dapat disimpulkan, peserta didik adalah anak yang belum memiliki kedewasaan yang menghajatkan pendidikan untuk menjadi individu yang dewasa, memiliki jiwa spiritual, aktifitas dan kreatifitas sendiri.

#### **Karakteristik peserta didik**

Peserta didik dalam hidupnya pastilah mengalami berbagai fase yang disebut dengan perkembangan, yang menandai bertambahnya kemampuan secara fisik maupun psikis dan dikatakan berhasil apabila dapat melewati semua fase perkembangan. Fase-fase inilah yang nantinya akan berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya dan akan mengalami proses pembentukan mental yang dapat mempengaruhi pandangan hidup, masa remaja yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa banyak mengalami permasalahan yang mulai terlihat. Adapun karakteristik peserta didik yaitu peserta didik bukan miniatur orang dewasa, peserta didik memiliki kebutuhan dan menuntut untuk pemenuhan kebutuhan itu semaksimal mungkin, peserta didik memiliki perbedaan antara individu dengan individu yang lain dan peserta didik merupakan subjek dan objek sekaligus dalam pendidikan yang dimungkinkan dapat aktif, kreatif, serta produktif (Mujib dalam Ramli, 2015:78-80).

#### **Pengertian strategi pengelolaan diri**

Pemberian bantuan kepada peserta didik harus disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi karena jika salah dalam pemberian bantuan atau salah dalam menentukan strategi akan membuat permasalahan yang dihadapi peserta didik tidak kunjung selesai karena strategi merupakan implementasi dari sasaran, adapun pengertian pengelolaan diri menurut Suwanto (2016:3) adalah “strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik”. Sedangkan menurut Suwardani dkk (dalam Sa’diyah, 2016:70) mengartikan *self management* sebagai “teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif”.

Jadi strategi pengelolaan diri merupakan cara atau pendekatan yang menyeluruh dan berkaitan dengan pelaksanaan suatu perencanaan atau tindakan yang dilakukan oleh klien dalam mengelola diri sendiri atau proses konseling mengarahkan atau membentuk perilaku dengan cara diberikan tanggung jawab yang dilakukan dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mencapai kemajuan dan kemandirian diri.

### Langkah-langkah implementasi

Dalam penerapan strategi pengelolaan diri terdapat beberapa tahapan karena penerapan strategi pengelolaan diri memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, adapun tahapan strategi pengelolaan diri yaitu:

- a. Konseli mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran dan mengendalikan *anteseden* serta konsekuensinya. Konseli menuliskan perilaku yang ingin dicapai dengan menuliskan peristiwa yang mendahului (*anteseden*) dan dampak dari suatu perbuatan atau akibat atas *anteseden* tersebut berkenaan dengan perilaku yang ingin dirubah.
- b. Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan dan arah perubahan (tujuan). Konseli menemukan dengan jelas perilaku yang diinginkan dan pencapaian perubahan yang dikehendaki.
- c. Konselor menjelaskan kemungkinan strategi *self management*. Konselor memberikan penjelasan tentang pengertian *self management* dan tahapannya.
- d. Konseli memilih satu atau lebih strategi. Konselor memberikan pengarahan kepada peserta didik mengenai bentuk latihan strategi yang merupakan bagian dari *self management* dan peserta didik harus bertanggungjawab terhadap pilihannya.
- e. Konseli menyatakan komitmen untuk melaksanakan pengidentifikasi perilaku yang diharapkan dan arah perubahan serta bentuk latihan strategi pengelolaan diri yang dipilih serta konselor menginstruksikan dan modelkan strategi tersebut.
- f. Konseli mempraktekan strategi yang dipilih dalam situasi *in vivo*.
- g. Konseli merekam penggunaan strategi dan level perilaku sasaran. Konseli memonitoring frekuensi strategi yang telah dipilih dan level perikali sasaran yang telah dicapai.
- h. Data konseli direview oleh konselor dan konseli, konseli melaksanakan atau membuat revisi program. Konseli dapat menilai apakah ada kemajuan.
- i. Analisis atau pemetaan hasil penguatan diri dan lingkungan untuk mengembangkan kemajuan konseli. Analisis data dapat menunjukkan peningkatan atau penurunan dari masing-masing konseli (Cormier dan Cormier dalam Nursalim, 2014:151).

### Dasar teori pengelolaan diri

Salah satu teori yang dapat dijadikan acuan dalam penggunaan strategi pengelolaan diri adalah teori behavioral. Konsep behavioral menurut Sanyata (2012:3) adalah "perilaku manusia merupakan hasil belajar yang dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar". Penekanan teori behavioral menurut Hariastuti (2008:45) adalah "mengembangkan perilaku *adaptif* atau mengurangi perilaku tidak *adaptif*". Menurut Darminto (2007:133) teknik

konseling perilaku berakar pada empat perspektif yaitu "teori pengkondisian klasik, pengkondisian operan, teori kognisi atau belajar sosial dan kognitif perilaku". Pembentukan tingkah laku dikendalikan oleh penguatan (*reinforcement*) berupa hadiah (*reward*) dan hukuman (*punishment*) dan tingkah laku individu dapat dimanipulasi dengan cara mengontrol stimulus yang ada dilingkungan yang menjadi salah satu komponen dari teori behavioristik (Mukminan dalam Oktariska dkk, 2018:160). Berdasarkan penjelasan diatas, maka tingkah laku yang ingin dibiasakan atau tingkah laku yang ingin dirubah akan mengalami peningkatan atau bertahan apabila terdapat *reinforcer*. Sehingga strategi pengelolaan diri termasuk dalam teori behavioral atau teori perilaku karena strategi ini digunakan untuk membantu peserta didik membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasi konsekuensi yang diinginkan.

### Pengertian konseling kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Adhiputra (2015:24) mendefinisikan konseling kelompok sebagai "bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya". Sedangkan menurut Smith (2011:26) layanan konseling kelompok merupakan "proses di mana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama". Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses keterlibatan konselor dalam memberikan bantuan kepada peserta didik dimana mereka memperoleh kesempatan untuk membicarakan dan menyelesaikan permasalahan yang dilakukan dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan, pengembangan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhan.

### Karakteristik konseling kelompok

Upaya pemberian bantuan kepada peserta didik (konseli) yang dilakukan melalui kelompok guna mendapatkan informasi sehingga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi, Adhiputra (2015:6) menyatakan jika "penekanan konseling kelompok terletak pada pengembangan pribadi". Pada dasarnya kegiatan konseling dilakukan antara konselor dan beberapa peserta didik (konseli) yang membahas tentang permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dalam suasana kelompok, kelompok yang baik ditumbuhkan melalui dinamika kelompok (kekuatan yang mendorong kehidupan kelompok) oleh para anggotanya. Jacobs Harvil dan Masson (dalam Adhiputra, 2015:1) mendefinisikan dinamika kelompok sebagai "kekuatan untuk membentuk dan mengembangkan kelompok".

Kelompok yang baik menurut Prayitno dkk (2017:33) ialah "kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerjasama yang lancar dan mantap serta adanya saling mempercayai diantara anggota-

anggotanya". Kelompok yang baik dapat terwujud apabila para anggotanya memiliki rasa kawan, tumbuh melalui dinamika kelompok. Adapun elemen-elemen konseling kelompok menurut Adhiputra (2015:25) adalah "individu, suasana kelompok, pencegahan, pertumbuhan dan perkembangan, penyembuhan". Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok menurut Prayitno dkk (2017:33) adalah "tujuan dan kegiatan kelompok, jumlah anggota, kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok, kedudukan kelompok dan kemampuan kelompok dalam memenuhi kebutuhan anggota".

### Tahapan konseling kelompok

Dalam melakukan pelaksanaan konseling kelompok terdapat beberapa tahapan karena pelaksanaan konseling kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai dari awal hingga berakhirnya kegiatan, adapun tahapan atau pelaksanaan konseling kelompok menurut Tohirin (dalam Smith, 2011:28) yaitu "persiapan, pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengkhiran". Sedangkan menurut Prayitno dkk (2017:18) tahapan konseling kelompok terdiri dari "pembentukan, peralihan, kegiatan pokok, penyimpulan hasil kegiatan, pengakhiran".

### Teknik konseling kelompok

Proses konseling kelompok yang memiliki beberapa langkah dimaksudkan agar peserta didik dapat terjadi perubahan perilaku, perubahan diharapkan karena dampak yang ditimbulkan dalam proses konseling kelompok. Selain itu pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan dengan beberapa langkah dimaksudkan untuk mendukung proses kegiatan, adapun teknik yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan konseling kelompok menurut Tohirin (dalam Widaryati, 2013:97) yaitu "teknik umum (pengembangan dinamika kelompok) dan teknik permainan kelompok".

### Peran konselor dan konseli dalam konseling kelompok

Untuk mencapai tujuan konseling kelompok maka semua harus terlibat dalam kegiatan kelompok baik peserta didik maupun pemimpin kelompok, menurut Yalom (dalam Adhiputra, 2015:6) tugas pemimpin kelompok adalah "membuat dan mempertahankan kelompok, membentuk budaya dalam kelompok dan membentuk norma-norma kelompok". Selain itu pemimpin kelompok juga harus memiliki keterampilan dan sikap yang menunjukkan bahwa seseorang dikatakan konselor konseling kelompok. Setiap pemimpin kelompok dalam memberikan layanan konseling kelompok harus menguasai dan mengembangkan keterampilan dan sikap yang memadai. Corey dan Corey (dalam Adhiputra, 2015:215) menyatakan bahwa "pemimpin harus dapat memberikan dorongan pada anggota untuk melakukan eksplorasi, menjaga dinamika intrapersonal dan interpersonal para anggota kelompok, disamping itu harus peka terhadap diri mereka sendiri". Anggota kelompok akan memberikan respon yang baik apabila pemimpin kelompok dapat memberikan rasa hangat, nyaman, terbuka dan perhatian.

### Dasar teori konseling kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam kehidupan kelompok karena tanpa adanya keanggotaan tidak akan ada kelompok, kehidupan kelompok didasarkan atas peran dari anggota kelompok dan peran tersebut tidak akan terjadi tanpa keterlibatan anggota kelompok. Untuk mewujudkan pengentasan atau penyelesaian masalah yang dilakukan dengan berkelompok, setiap anggota kelompok harus dapat mengakrabkan diri antar sesama anggota. Prayitno (1995:32) berpendapat "keakraban dapat mewarnai hubungan antar anggota kelompok yang sudah saling bergaul sebelumnya". Selain keakraban, setiap anggota kelompok harus mandiri dalam arti anggota kelompok memberikan masukan, tanggapan didalam kelompok (tidak pasif). Perwujudan dari kemadiran dan kehidupan dalam kelompok harus saling menghidupi sehingga akan tercapai keselarasan dan keharmonisan antar anggota, dalam dinamika kelompok akan mempermudah dalam menyelesaikan permasalahan karena masing-masing anggota kelompok akan menyumbangkan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Dalam dinamika kelompok diharapkan anggota kelompok melaksanakan semua tugas-tugas yang mencerminkan anggota kelompok yang baik.

### Pengertian strategi pengelolaan diri dalam konseling kelompok

Pemberian bantuan kepada peserta didik, pastilah konselor akan memilih strategi yang sesuai dan juga penggunaan strategi tersebut dilaksanakan dalam bentuk individu atau kelompok. Pemberian bantuan dalam bentuk individu atau kelompok disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Darminto (2007:137) mengemukakan bahwa teknik *self management* dapat digunakan untuk "membantu konseli membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasikan atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang di inginkan". Secara mendasar penggunaan kelompok sebagai alat atau media membantu dalam konseling karena individu pada hakekatnya adalah makhluk sosial (Adhiputra, 2015:1), yang berarti bahwa setiap individu akan selalu membutuhkan keberadaan orang lain dan tidak terlepas dari kelompok. Mashudi (2013:248) menyatakan konseling kelompok merupakan "layanan yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok". Jadi pengelolaan diri dalam konseling kelompok merupakan penerapan implementasi langkah-langkah pengelolaan diri dalam upaya pembahasan dan pengentasan permasalahan melalui dinamika kelompok atau suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan.

### Langkah – langkah pendekatan

Adapun tahapan atau pelaksanaan strategi pengelolaan diri dalam konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Tahap pertama (tahap pembentukan)
- b. Tahap kedua (peralihan)

- c. Tahap ketiga (isi) merupakan tujuan yang sebenarnya. Pada tahap ini juga langkah-langkah penggunaan strategi pengelolaan diri dilakukan.
- d. Pada tahap keempat (pengakhiran), kegiatan kelompok yang dilakukan dapat diakhiri apabila dirasa kegiatan kelompok telah cukup.

#### **Kontribusi strategi pengelolaan diri dan konseling kelompok terhadap peningkatan disiplin belajar**

Strategi pengelolaan diri yang dilakukan oleh peserta didik akan sangat membantu karena dalam strategi ini peserta didik akan memilih dan menggunakan strategi pilihan untuk menunjang disiplin dalam belajar yang terdiri dari *self-monitoring* atau pemantauan diri untuk memberik atau menandai catatan untuk seluruh aktivitas dalam melaksanakan jadwal kegiatan. *Stimulus control* atau pengendalian rangsang untuk mengatasi hambatan dalam menjalankan kegiatan penjadwalan belajar. *Self-reward* atau penghargaan diri untuk memberikan imbalan setelah berhasil melakukan kegiatan seuai jadwal. *Self contracting* atau perjanjian diri berisikan perjanjian peserta didik mengenai apa saja yang akan dilakukan terkait dengan perubahan perilaku yang diinginkan dan merupakan bentuk komitmen.

Konseling kelompok untuk peserta didik remaja akan membantu dalam transisi yang berhasil karena dalam kelompok tersebut dapat memberikan dukungan, motivasi dan fasilitas untuk menyelesaikan permasalahan, dalam konseling kelompok para anggota kelompok dapat menyampaikan permasalahan, bertanya, mempraktekan keterampilan komunikasi. Kegiatan yang dapat dilakukan dalam konseling kelompok menurut Corey;Supriatna (dalam Adhiputra, 2015:206) adalah “melakukan eksperimentasi secara aman dengan realita, menguji keterbatasannya, mengekspresikan dirinya dan menjadi pendengar”.

Berdasarkan pembahasan diatas, kontribusi strategi pengelolaan diri dan konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik adalah penggunaan konseling kelompok telah menciptakan kesempatan bagi banyak peserta didik (anggota kelompok) untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi secara bersama sehingga akan muncul rasa saling memiliki kemauan untuk sembuh karena mendapat dukungan dan kesempatan untuk menciptakan kebersamaan yang hangat selain itu adanya konselor yang dapat memotivasi untuk menyelesaikan masalahnya. Pelaksanaan konseling kelompok juga ditunjang oleh strategi pengelolaan diri dan juga bentuk latihan yang dapat diterapkan.

#### **METODE PENELITIAN**

Pendekatana yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan eksperimen dengan metode *One Group Pre-Test and Post-Test Design*. Penelitian ini hanya diberikan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding, pada penelitian ini setiap peserta didik akan diberikan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan angket. Setelah didapat hasil dari tes awal (*pre-test*) peserta didik akan

mendapatkan (*treatment*) perlakuan bagi peserta didik yang menjadi sasaran penelitian kemudian anggota kelompok (kelompok eksperimen) akan diberikan tes akhir (*post-test*) dengan menggunakan angket yang sama yang digunakan pada tes awal (*pre-test*).

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data pengukuran awal digunakan untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian, pengambilan data dilakukan di salah satu SMA Negeri Surabaya kelas X-3 yang terdiri dari 33 peserta didik yang dijadikan sebagai populasi. Pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan dari hasil pengukuran awal peserta didik dengan cara *purposive sampling* yang hasil pengukurannya digolongkan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Adapun perolehan hasil awal subjek secara keseluruhan berdasarkan tingkat pengkategorian dapat dilihat dalam tabel 4.1

**Tabel 4.1**  
**Hasil Perolehan Skor Awal (*Pre Test*)**

| No Subjek | Skor | No Subjek | Skor |
|-----------|------|-----------|------|
| 1         | 97   | 20        | 106  |
| 2         | 96   | 21        | 131  |
| 3         | 137  | 22        | 107  |
| 4         | 123  | 23        | 120  |
| 5         | 111  | 24        | 117  |
| 6         | 134  | 25        | 116  |
| 7         | 137  | 26        | 102  |
| 8         | 121  | 27        | 116  |
| 9         | 102  | 28        | 105  |
| 10        | 113  | 29        | 114  |
| 11        | 104  | 30        | 107  |
| 12        | 117  | 31        | 99   |
| 13        | 113  | 32        | 93   |
| 14        | 125  | 33        | 113  |
| 15        | 130  |           |      |
| 16        | 117  |           |      |
| 17        | 90   |           |      |
| 18        | 124  |           |      |
| 19        | 124  |           |      |

Pemilihan sampel yang digunakan merupakan peserta didik yang telah terindikasi memiliki disiplin belajar rendah, pengambilan sampel dilakukan berdasarkan keperluan penelitian atau individu yang diambil dipilih dengan sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu. Berikut ini adalah tabel subjek penelitian.

**Tabel 4.2**

### Subjek penelitian

| No. Subjek | Skor |
|------------|------|
| 1          | 97   |
| 2          | 96   |
| 17         | 90   |
| 31         | 99   |
| 32         | 93   |

Hasil dari angket yang sudah diberikan tersebut, selanjutnya dihitung menggunakan *Microsoft Excel*, adapun langkah-langkah untuk pengkategorian disiplin belajar adalah sebagai berikut:

- Mean*, cara mencarinya dengan menggunakan *insert function - AVERAGE* sehingga diperoleh hasil *mean* yaitu 113,969
- Standart deviasi*, cara mencarinya dengan menggunakan *insert function - STDEV* sehingga diperoleh hasil *standar deviasi* yaitu 12,528

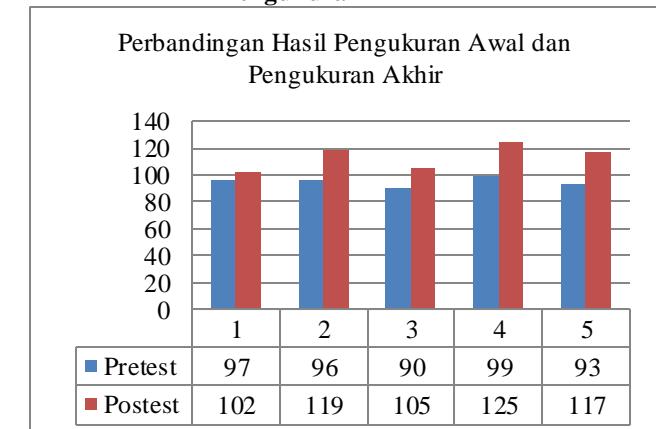
Dari penghitungan diatas diperoleh kategori sebagai berikut :

- Kategori tinggi  
= (*Mean* + 1SD) ke atas  
= (113,9696 + 12,5286) ke atas  
= 126,4983 (126) ke atas
- Kategori sedang  
= (*Mean* - 1SD) sampai (*Mean* + 1SD)  
= (113,9696 - 12,5286) sampai (113,9696 + 12,5286)  
= 101,4410 sampai 126,4983  
= 101 sampai 126
- Kategori rendah  
= (*Mean* - 1SD) ke bawah  
= (113,9696 - 12,5286) ke bawah  
= 101,4410 ke bawah  
= 101 ke bawah

### Hasil analisis pengukuran awal dan pengukuran akhir

Setelah dilakukan pengukuran awal kepada peserta didik yang menjadi subjek penelitian selanjutnya konselor mengadakan pengukuran akhir untuk mengetahui perbedaan skor disiplin belajar antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

### Perbandingan Hasil Pengukuran Awal dan Pengukuran Akhir



Hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir kemudian dianalisis dengan menggunakan uji tanda sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Perbandingan Hasil Pengukuran Awal dan Pengukuran Akhir Lima Subjek Penelitian**

| No. Subjek  | Dta awal (Pre-test) | Data akhir (Post-test) | Beda Skor (Y-X) | Tanda | Keterangan |
|-------------|---------------------|------------------------|-----------------|-------|------------|
|             |                     |                        |                 |       |            |
| 1           | 97                  | 102                    | 5               | +     | Meningkat  |
| 2           | 96                  | 119                    | 23              | +     | Meningkat  |
| 17          | 90                  | 105                    | 15              | +     | Meningkat  |
| 31          | 99                  | 125                    | 26              | +     | Meningkat  |
| 32          | 93                  | 117                    | 24              | +     | Meningkat  |
| <i>Mean</i> | 95                  | 113,6                  |                 |       |            |

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan, dapat diketahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir kelima peserta didik, dari hasil tabel menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah lima sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0, dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan N = 5 dan x = 0 (z) maka diperoleh  $\rho$  (kemungkinan harga di bawah  $H_0$ ) = 0,031. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga  $0,031 < 0,05$ , berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik kelas X-3. Berdasarkan analisis diatas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berbunyi “terdapat perbedaan skor disiplin belajar pada peserta didik setelah penerapan strategi pengelolaan diri dalam bentuk konseling kelompok.”

**Diagram 4.1**

**Analisis individu**

### a. Subjek 1

#### Pertemuan 1

Pada pertemuan pertama, peserta didik memiliki perilaku yang pendiam. Pada proses perkenalan dan diskusi kelompok dia cukup memperhatikan dan sese kali menganggukkan kepala pada saat konselor menyampaikan pengertian, tujuan, dan azaz konseling kelompok. Peserta didik baru bersedia mengemukakan pendapat ketika konselor menunjuknya hal ini dilakukan untuk menguji pemahaman. Saat konselor menyuruh untuk menuliskan perilaku yang ingin dirubah, konsekuensi dan perilaku yang ingin dicapai peserta didik dapat menuliskan dengan baik dan dapat menjalankan intruksi walau peserta didik ini masih malu untuk bertanya kepada konselor. Saat mengerjakan tugas ini, peserta didik sangat serius dan dapat selesai lebih dulu dan saat proses mengerjakan dapat diketahui kelebihan-kelebihannya dalam disiplin belajar.

#### Pertemuan 2

Peserta didik pertama menunjukkan sikap antusiasnya dengan datang tepat waktu untuk mengikuti konseling kelompok, pada saat *ice breaking* peserta didik ini aktif, suportif, dapat mematuhi peraturan dan pada saat konseling kelompok khususnya dalam mengidentifikasi perilaku yang diharapkan dapat menjalankan intruksi dengan baik walau peserta didik ini masih malu untuk bertanya kepada konselor.

#### Pertemuan 3

Pada proses pelaksanaan konseling kelompok pertemuan ketiga peserta didik dapat menunjukkan sikap suportif pada saat memimpin doa berdasarkan kesepakatan serta mendengarkan penjelasan dari konselor walau beberapa kali terlihat tidak fokus akan tetapi peserta didik ini sudah berani bertanya, pada saat melakukan *ice breaking* dia terlihat kurang konsentrasi. Secara keseluruhan, peserta didik dapat melaksanakan kegiatan dengan baik dan saat membuat kontrak peserta didik ini cukup lama dalam berpikir sehingga dia paling akhir dalam mengerjakan akan tetapi terlihat bersungguh-sungguh dalam mengerjakan dan mengucapkan janji.

#### Pertemuan 4

Kegiatan konseling kelompok ini membahas tentang *stimulus control*, awalnya peserta didik bingung untuk memahami pengertian dan pelan-pelan konselor mencoba mengimbangi dengan memberikan contoh dengan cara menuntun sehingga peserta didik akan memahami dan berpikir. Konselor menuntun dengan membuat peserta didik memilih perilaku dan pikiran yang ingin dikurangi dan menyusun *stimulus* yang dapat meningkatkan disiplin belajar. Walaupun awalnya peserta didik merasa bingung akan tetapi dapat fokus dan serius.

#### Pertemuan 5

Konseling kelompok kali ini membahas mengenai *self monitoring* dan *self reward*, pada saat konselor menjelaskan peserta didik mendengarkan dengan serius. Untuk menguji pemahaman konselor memberikan tugas berupa mengamati tingkah lakunya serta mencatatnya dengan teliti, dalam melakukan *self*

*monitoring* peserta didik menuliskan berapa kali disiplin belajar, seberapa sering dan seberapa lama melakukan disiplin belajar yang dilakukan di sekolah. Peserta didik dapat fokus dan serius saat mengikuti pertemuan ini.

#### Pertemuan 6

Peserta didik menerapkan strategi pengelolaan diri dan bentuk latihan yang telah disepakati selama tiga minggu dan menganalisis untuk mengetahui perkembangan peserta didik. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan hasil analisis, peserta didik dapat melakukan dengan sungguh-sungguh dan serius yang ditandai dengan mampu menerapkan kegiatan yang telah dipraktekan dengan baik

#### Pertemuan 7

Kegiatan konseling kelompok terakhir ini, peserta didik sudah mulai terbiasa dan berani berinteraksi dengan konselor serta berani dalam mengutarakan pendapat. Peserta didik juga dapat menunjukkan sikap yang antusias dan semangat.

### b. Subjek 2

#### Pertemuan 1

Pada pertemuan pertama, sama seperti peserta didik sebelumnya yaitu memiliki pembawaan yang kalem dan perilaku yang pendiam akan tetapi dia berani bertanya langsung kepada konselor, dalam pelaksanaan konseling kelompok peserta didik memperhatikan penjelasan konselor walau sese kali memainkan alat tulisnya. Saat peserta didik menuliskan peristiwa yang mendahului dan dampak serta perilaku yang ingin dirubah merasa bingung untuk menulisnya. Pertemuan pertama ini peserta didik kurang bersemangat.

#### Pertemuan 2

Saat pelaksanaan konseling kelompok pertemuan kedua peserta didik mengikuti kegiatan dengan baik dan pada pengisian lembar kerja, peserta didik dapat selesai lebih awal, memahami interaksi yang dijelaskan oleh konselor dan saat mengidentifikasi perilaku yang diharapkan peserta didik ini tidak mengalami kebingungan seperti dipertemuan pertama. Pertemuan kedua ini peserta didik menunjukkan sikap yang santai tapi serius.

#### Pertemuan 3

Peserta didik dapat memimpin doa dengan baik untuk penutupan kegiatan konseling dan mengikuti konseling kelompok dengan tertib, peserta didik mudah menangkap penjelasan dan sese kali bertanya. Pada saat konselor bertanya, peserta didik mampu menjawab tanpa ragu dan tanpa berpikir terlalu lama. Saat membuat kontrak peserta didik ini cukup lama dalam berpikir dan sese kali bermain dengan alat tulisnya dan pada saat mengucapkan janji peserta didik ini terlihat masih malu-malu. Pertemuan kedua ini peserta didik menunjukkan sikap yang terlalu santai hingga akhirnya kurang fokus.

#### Pertemuan 4

Kegiatan konseling kelompok ini membahas tentang *stimulus control*, pada pertemuan ini peserta didik berani bertanya namun sedikit mengalami kesulitan ketika menggambarkan pemikiran melalui

kalimat secara langsung dan dibantu konselor untuk mengatasi kesulitan pengucapan. Peserta didik juga mencoba ikut menjawab pertanyaan dari sesama anggota dan mencoba untuk memahamkannya juga. Pertemuan keempat peserta didik menunjukkan sikap yang antusias.

#### Pertemuan 5

Kegiatan konseling kelompok ini membahas mengenai *self monitoring* dan *self reward*, pada saat konselor menjelaskan peserta didik menunjukkan sikap merasa sedikit bosan serta mudah teralihkan fokusnya sehingga konselor mencoba untuk memberikan pertanyaan. Untuk menguji pemahaman konselor memberikan tugas berupa mengamati tingkah lakunya serta mencatatnya dengan teliti, dalam melakukan *self monitoring* peserta didik menuliskan berapa kali disiplin belajar, seberapa sering dan seberapa lama melakukan disiplin belajar yang dilakukan di sekolah.

#### Pertemuan 6

Menerapkan strategi pengelolaan diri dan bentuk latihan yang telah disepakati selama tiga minggu dan menganalisis untuk mengetahui perkembangan peserta didik. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan hasil analisis, peserta didik dapat melakukan dengan sungguh-sungguh dan serius yang ditandai dengan mampu menerapkan kegiatan yang telah dipraktekan dengan baik

#### Pertemuan 7

Kegiatan konseling kelompok terakhir ini membahas mengenai kesan terhadap kegiatan yang dilakukan selama penelitian dan saat konselor bertanya mengenai pertemuan pertama hingga akhir peserta didik yang paling banyak menjawab. Peserta didik juga menunjukkan sikap yang semangat dan antusias.

### c. Subjek 17

#### Pertemuan 1

Pada pertemuan pertama, perilaku yang ditunjukkan peserta didik saat pelaksanaan konseling kelompok cukup aktif baik dalam *ice breaking* maupun kegiatan, peserta didik juga fokus yang ditunjukkan dengan keseriusan saat konselor menyampaikan informasi. Peserta didik dapat menuliskan peristiwa yang mendahului dan dampak serta perilaku yang ingin dirubah berkenaan dengan disiplin belajar di sekolah. Peserta didik juga menunjukkan sikap antusias pada kegiatan.

#### Pertemuan 2

Peserta didik cukup antusias mengikuti konseling kelompok yang ditunjukkan dengan datang tepat waktu dan selalu semangat, dalam mengidentifikasi perilaku yang diharapkan dan arah perubahan (tujuan) peserta didik dapat menuliskan dengan baik

#### Pertemuan 3

Pertemuan ketiga peserta didik datang lebih awal dan bersedia untuk memanggil anggota yang lain yang masih dikelas, saat konselor menyampaikan materi peserta didik sangat fokus mendengarkan dan saat tanyajawab peserta didik ini sangat antusias dan saat konselor menanyakan kesimpulan dari pembahasan

hari ini peserta didik dengan sukarela untuk memberi kesimpulan. Saat membuat kontrak peserta didik dapat mengerjakan dengan baik dan saat konselor menguji mengenai isi kontrak yang dibuat peserta didik dapat menjelaskan.

#### Pertemuan 4

Pelaksanaan konseling kelompok peserta didik memimpin doa sebelum kegiatan sesuai dengan kesepakatan yang mereka sepakati diawal, dia memimpin doa dengan suara yang tegas. Peserta didik sedikit bingung pada penjelasan materi tentang *stimulus control* akan tetapi peserta didik berusaha untuk fokus, konselor membantu memahamkan dan pelan-pelan konselor mencoba mengimbangi dengan memberikan contoh dengan cara menuntun sehingga peserta didik akan memahami dan berpikir. Konselor menuntun dengan membuat peserta didik memilih perilaku dan pikiran yang ingin dikurangi dan menyusun *stimulus* yang dapat meningkatkan disiplin belajar. Peserta didik juga dipahamkan oleh anggota kelompok yang lain, dia juga mau mendengarkan penjelasan dari temannya dan beberapa kali berdiskusi. Pertemuan kali ini peserta didik menunjukkan sikap fokusnya terhadap kegiatan.

#### Pertemuan 5

Pada pembahasan konseling kelompok ini membahas mengenai *self monitoring* dan *self reward*, pada saat konselor menjelaskan peserta didik terlihat fokus dan beberapa kali bertanya. Untuk menguji pemahaman konselor memberikan tugas berupa mengamati tingkah lakunya serta mencatatnya dengan teliti, dalam melakukan *self monitoring* peserta didik menuliskan berapa kali disiplin belajar, seberapa sering dan seberapa lama melakukan disiplin belajar yang dilakukan di sekolah.

#### Pertemuan 6

Menerapkan strategi pengelolaan diri dan bentuk latihan yang telah disepakati selama tiga minggu dan menganalisis untuk mengetahui perkembangan peserta didik. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan hasil analisis, peserta didik dapat melakukan dengan sungguh-sungguh dan serius yang ditandai dengan mampu menerapkan kegiatan yang telah dipraktekan dengan baik

#### Pertemuan 7

Kegiatan konseling kelompok terakhir ini membahas mengenai kesan terhadap kegiatan yang dilakukan selama penelitian dan saat konselor bertanya mengenai pertemuan pertama hingga akhir dan peserta didik menjawab dengan semangat walau awalnya kurang fokus dan semangat.

### d. Subjek 31

#### Pertemuan 1

Pertemuan pertama konseling kelompok peserta didik terlihat pasif dan pendiam akan tetapi peserta didik ini mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir pertemuan dengan tertib dan fokus. Ketika konselor memberikan informasi, peserta didik menunjukkan usaha untuk bisa memberi *feedback*. Saat konselor menyuruh untuk menulis peristiwa yang mendahului dan dampak serta perilaku yang ingin dirubah peserta

didik ini merasa kebingungan. Pertemuan pertama ini peserta didik menunjukkan sikap yang kurang semangat dan malas.

#### Pertemuan 2

Pertemuan kedua, peserta didik masih terlihat pasif dan pendiam. Masih ragu untuk bertanya kepada konselor mengenai cara mengidentifikasi perilaku yang diharapkan dan arah perubahan (tujuan), peserta didik memilih untuk bertanya ke anggota yang lain. Saat konselor bertanya peserta didik hanya menggelengkan kepala sambil tersenyum.

#### Pertemuan 3

Kegiatan konseling kelompok menjelaskan mengenai strategi pengelolaan diri peserta didik mengikuti kegiatan dengan baik. Peserta didik masih ragu-ragu dan malu untuk menjawab akan tetapi mau menjawab walau dengan cara ditunjuk. Saat membuat kontrak peserta didik cukup lama dan sesekali perhatiannya tertuju pada lingkungan sekitar sehingga mengakibatkan tidak fokus dan pada saat mengucapkan janji peserta didik terlihat masih malu-malu dan ragu.

#### Pertemuan 4

Kegiatan diawali dengan doa seperti biasa yang dipimpin oleh peserta didik ini, peserta didik dibantu konselor untuk memimpin doa sehingga dapat melakukannya dengan baik walau suara yang dikeluarkan tidak terlalu keras. Saat sesi tanya jawab dia sebenarnya mencoba untuk menjawab akan tetapi dia terlihat malu-malu, dengan disemangati oleh sesama anggota peserta didik berhasil menjawab pertanyaan konselor. Peserta didik ini antusias saat konselor menyuruh untuk memilih perilaku dan pikiran yang ingin dikurangi dan menyusun *stimulus* yang dapat meningkatkan disiplin belajar untuk menguji kepemahamannya. Peserta didik pada pertemuan ini kurang memperhatikan dan tidak semangat.

#### Pertemuan 5

Pada kegiatan ini peserta didik terlihat berkonsentrasi dan fokus dan dapat menjawab dengan baik pembahasan mengenai *self monitoring* dan *self reward*, walau jawaban yang diutarakan tidak terlalu panjang. Peserta didik ini memahami penjelasan akan tetapi dia terkadang malu untuk bertanya atau menjawab. Untuk menguji pemahaman konselor memberikan tugas berupa mengamati tingkah lakunya serta mencatatnya dengan teliti, dalam melakukan *self monitoring* peserta didik menuliskan berapa kali disiplin belajar, seberapa sering dan seberapa lama melakukan disiplin belajar yang dilakukan di sekolah.

#### Pertemuan 6

Menerapkan strategi pengelolaan diri dan bentuk latihan yang telah disepakati selama tiga minggu dan menganalisis untuk mengetahui perkembangan peserta didik. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan hasil analisis, peserta didik dapat melakukan dengan sungguh-sungguh dan serius yang ditandai dengan mampu menerapkan kegiatan yang telah dipraktekan dengan baik.

#### Pertemuan 7

Kegiatan konseling kelompok kali ini membahas tentang kesan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dan saat konselor bertanya mengenai pertemuan pertama hingga akhir akan tetapi peserta didik hanya menjawab jika ditunjuk oleh konselor atau anggota kelompok yang lain menyuruh untuk menjawab. Peserta didik juga menunjukkan sikap antusias dan penuh semangat.

### e. Subjek 32

#### Pertemuan 1

Pada pertemuan pertama peserta didik mengikuti konseling kelompok terlihat bersemangat, selama proses pelaksanaan konseling peserta didik terlihat beberapa kali tidak fokus terhadap diskusi kelompok akan tetapi dia berusaha menjawab pertanyaan walau belum tepat. Pada saat menulis peristiwa yang mendahului dan dampak serta perilaku yang ingin dirubah peserta didik ini merasa bingung karena sedari awal tidak begitu memperhatikan.

#### Pertemuan 2

Pada awal pertemuan, ketika diskusi belangsung peserta didik terlihat memperhatikan dan tidak banyak memberikan *feedback* terhadap diskusi. Peneliti mencoba menguji pemahamannya dan terlihat sedikit kesulitan untuk menjawab. Saat mengidentifikasi perilaku yang diharapkan dan arah perubahan peserta didik ini sedikit mengalami kesulitan dan berusaha bertanya kepada konselor dan anggota kelompok. Walaupun begitu peserta didik tetap mencoba memfokuskan diri terhadap kegiatan.

#### Pertemuan 3

Pada pertemuan ini dia terlihat semangat dan ceria akan tetapi beberapa kali dia memperhatikan sisi lain dalam gazebo dan sesekali melamun, peneliti mencoba mengarahkan peserta didik untuk fokus pada kegiatan diskusi dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan terlihat peserta didik mengalami kebingungan. Saat membuat kontrak peserta didik cukup lama dalam berpikir dan terlihat bingung menuliskan isi.

#### Pertemuan 4

Perilaku peserta didik telah antusias yang ditunjukkan dengan memperhatikan penjelasan konselor yang membahas tentang *stimulus control*, berusaha bertanya dan usaha untuk menjawab. Sesekali peserta didik ikut menanggapi pertanyaan dari anggota.

#### Pertemuan 5

Pada pertemuan kelima, doa dipimpin oleh peserta didik dan konselor memberikan informasi mengenai *self monitoring* dan *self reward*. Perilaku yang ditunjukkan peserta didik tetap semangat, antusias serta ceria seperti pertemuan-pertemuan sebelumnya, untuk menguji pemahaman konselor memberikan tugas berupa mengamati tingkah lakunya serta mencatatnya dengan teliti, dalam melakukan *self monitoring* peserta didik menuliskan berapa kali disiplin belajar, seberapa sering dan seberapa lama melakukan disiplin belajar yang dilakukan di sekolah.

#### Pertemuan 6

Menerapkan strategi pengelolaan diri dan bentuk latihan yang telah disepakati selama tiga minggu dan menganalisis untuk mengetahui perkembangan peserta didik. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dan hasil analisis, peserta didik dapat melakukan dengan sungguh-sungguh dan serius yang ditandai dengan mampu menerapkan kegiatan yang telah dipraktekan dengan baik.

#### Pertemuan 7

Kegiatan konseling kelompok konselor bertanya mengenai pertemuan pertama hingga akhir dan peserta didik menjawab dengan malu-malu. Sebenarnya peserta didik termasuk peserta didik yang aktif dan ceria akan tetapi sewaktu-waktu terlihat malu-malu.

### PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Strategi pengelolaan diri yang dijadikan sebagai treatment untuk peserta didik yang memiliki disiplin rendah masuk dalam teori behavioral karena perilaku tidak disiplin belajar diakibatkan oleh proses belajar yang salah dan lingkungan belajar yang tidak mendukung sehingga mengakibatkan mereka memiliki kecenderungan negatif, hal ini sesuai dengan teori behavioral. Para ahli behavioristik memandang bahwa gangguan tingkah laku adalah akibat dari proses belajar yang salah. Oleh karena itu, perilaku yang diakibatkan dari proses belajar yang salah dapat diubah dengan mengubah lingkungan lebih positif sehingga perilaku menjadi positif pula. Menurut pendekatan behavioristik, manusia dapat memiliki kecenderungan positif maupun negatif karena pada dasarnya kepribadian manusia dibentuk oleh lingkungan di mana ia berada. Perilaku dalam pandangan behavioristik adalah bentuk dari kepribadian manusia. Perilaku dihasilkan dari bentuk pengalaman yang diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Perilaku yang baik adalah hasil dari lingkungan yang baik, begitu juga sebaliknya. Sehingga, manusia adalah produk dari lingkungan.

Penggunaan strategi pengelolaan diri mengajarkan peserta didik tentang prinsip belajar dan pengubahan tingkah laku yang lebih *adaptive* serta bertujuan untuk mendapatkan tingkah laku baru, menghapus tingkah laku yang *maladaptive* dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Untuk mempertahankan tingkah laku yang diinginkan maka diterapkan *reinforcer* positif untuk mendapatkan target perilaku baru. Jika tingkah laku diberikan stimulus penguatan maka kekuatan tingkah laku tersebut akan meningkat yang berarti tingkah laku yang ingin dibiasakan atau tingkah laku yang ingin dirubah akan mengalami peningkatan atau bertahan yang dalam hal ini, peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah untuk dapat meningkatkan belajarnya maka diberikan penguatan (*reinforcement*) berupa hadiah (*reward*).

Penerapan yang dilakukan dalam membantu menangani permasalahan peserta didik terkait disiplin belajar di sekolah dapat dikatakan efektif, hal ini karena setiap anggota menyusun rancangan kegiatan yang akan dilakukan sehingga sangat membantu untuk meningkatkan disiplin belajar. Karena strategi

pengelolaan diri bertujuan agar peserta didik belajar mengatur diri (*self monitoring*), membuat perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) sehingga akan timbul tanggung jawab untuk dapat menerima konsekuensi, membantu peserta didik untuk dapat mendorong diri sendiri, memantau dan mengevaluasi diri sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan dalam disiplin belajar yang lebih baik melalui tahap menentukan perilaku sasaran (perilaku tujuan).

### SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji serta membuktikan bahwa penerapan strategi pengelolaan diri yang dilakukan dalam konseling kelompok dapat membantu meningkatkan disiplin belajar peserta didik, penelitian dilakukan untuk peserta didik kelas X-3 yang terindikasi memiliki disiplin belajar rendah. Berdasarkan hasil pengukuran awal diperoleh 5 orang peserta didik yang disiplin belajarnya rendah yang akan diberikan perlakuan berupa penerapan strategi pengelolaan diri yang dilakukan selama tujuh kali pertemuan. Hasil penelitian dengan menggunakan uji tanda diketahui bahwa  $p = 0,031$  dan  $\alpha = 0,05$  (5%) maka dapat disimpulkan bahwa  $0,031 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan perhitungan pada tabel, diketahui bahwa skor rata-rata penghitungan awal adalah 95 dan skor rata-rata penghitungan akhir adalah 113,6. Sehingga dapat disimpulkan dalam kalimat hipotesis penelitian yang berbunyi “terdapat perbedaan skor disiplin belajar pada peserta didik setelah penerapan strategi pengelolaan diri dalam bentuk konseling kelompok”.

### SARAN

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini maka dapat disarankan sebagai berikut, untuk guru pembimbing dapat menggunakan strategi pengelolaan diri yang dapat dilakukan dalam konseling kelompok untuk menangani permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan disiplin belajar rendah serta untuk pengujian lain, hasil penelitian ini dapat diuji kembali oleh peneliti lain dengan menggunakan eksperimen yang lebih teliti pada kelompok sample yang berbeda.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A.Nugraha. 2015. *Konseling Kelompok (Perspektif Dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Agustin, Yosi Tri dkk. 2017. *Hubungan Motivasi Belajar dan Disiplin Belajar Siswa Kelas IX Pada Pembelajaran Matematika di Suatu Sekolah Kristen [The Relationship Between Learning Motivation and Learning Discipline of Students Grade IX In Mathematics Learning At A Christian School]*. Johme: Journal of Holistic Mathematics Education. Vol 1 (1) hal: 32 – 40. (Online) (tersedia <https://ojs.uph.edu/index.php/JOHME/article/view/716> diakses 1 Oktober 2018)

- Ardi, Minal. 2012. *Pengaruh Pemberian Hukuman Terhadap Disiplin Siswa dalam Belajar (Penelitian Eksperimen di Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Nanga Tebidah Kecamatan Kayan Hulu Kabupaten Sintang)*. Jurnal Eksos. Vol. 8 (1) hal: 61 – 72. (Online) (tersedia <http://repository.polnep.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/359/08-Minal.pdf?sequence=1> diakses 11 Juli 2018)
- Ariananda, Eka S dkk. 2014. *Pengaruh Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin*. Journal of Mechanical Engineering Education. Vol 1(2) hal: 233-238. (Online) (tersedia <http://ejournal.upi.edu/index.php/jmee/article/view/3805> diakses 30 Agustus 2018)
- Darminto, Eko. 2007. *Teori – Teori Konseling:Teori Dan Praktek Konseling Dari Berbagai Orientasi Teoretik Dan Pendekatan*. Surabaya: Unesa University Press.
- Desminta. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Elly, Rosma. 2016. *Hubungan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V di SD Negeri 10 Banda Aceh*. Jurnal Pesona Dasar . Vol. 3 (4) hal: 43-53. (Online) (tersedia <http://jurnal.unsyiah.ac.id/PEAR/article/view/7540> diakses 30 Agustus 2018).
- Fauzi, Muhamad Irfan. 2016. *Hubungan Kedisiplinan Belajar di Rumah dan di Sekolah Dengan Prestasi Belajar IPA Siswa Kelas IV SD Segugus Dewi Sartika UPPD Tegal Selatan Kota Tegal 2012/2013*. Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar. Vol. 8 (1) hal: 44 – 49. (Online) (tersedia <http://jurnalnasionalump.ac.id/index.php/Dinamika/article/view/942> diakses 30 Agustus 2018)
- Hariastuti, Retno Tri. 2008. *Dasar – Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Khumaero, Lathifah Al. 2017. *Pengaruh Gaya Mengajar Guru, Disiplin Belajar, Dan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Belajar*. Economic Education Analysis Journal Vol. 6 (3) hal: 698-710. (Online) (tersedia <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/20281> diakses 1 Oktober 2018).
- Kusuma, Zuhaira Laily. 2015. *Pengaruh Motivasi Belajar Dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA N 3 Pati Tahun Pelajaran 2013/2014*. Economic Education Analysis Journal (EEAJ). Vol. 4 (1) hal 164-171. (Online) (tersedia <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/4693> diakses 14 Desember 2018)
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap Dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*. Jogjakarta: Ircisod.
- Misnawati, Aprilia. 2017. *Pengaruh Sosial Ekonomi Keluarga Dan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pengantar Ekonomi Kelas X SMK Widya Praja Ungaran*. Economic Education Analysis Journal. Vol 6 (1) hal: 96-108. (Online) (tersedia <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj/article/view/13476> diakses 1 Oktober 2018).
- Nofijantie, Lilik. 2014. *Peran Lembaga Pendidikan Formal Sebagai Modal Utama Membangun Karakter Siswa*. Jurnal Ilmu Tarbiyah "At-Tajdid". Vol. 3(1) hal: 45-71 (Online) (tersedia <http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=437938&val=9298&title=PERA%20LEMBA%20PENDIDIKA%20FO%20SEBA%20MODAL%20UTAMA%20M%20EMBANGUN%20KARAKTER%20SISWA> diakses 30 Agustus 2018)
- Nursalim, Mochamad. 2014. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Oktariska, Bariyah dkk. 2018. *Studi Kasus Penerapan Teori Belajar Behavioristik Dalam Menumbuhkembangkan Perilaku Peduli Lingkungan Hidup Siswa Di SMKN 6 Malang*. JKTP. Vol. 1 (2) hal:159-168 (Online) (tersedia <http://journal2.umm.ac.id/index.php/jktp/article/download/3411/2770> diakses 28 Desember 2018)
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno dkk. 2017. "Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok". Bogor: Ghalia Indonesia.
- Ramli, M. 2015. *Hakikat Pendidik Dan Peserta Didik*. Tarbiyah Islamiyah. Vol. 5 (1) Hal: 61-85. (Online) (tersedia <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/tiflk/article/view/1825/1400> diakses 19 Desember 2018)

- Sa'diyah, Halimatus. 2016. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*. Jurnal Ilmiah Counsellia. Vol 6 (2) hal : 67 – 78. (Online) (tersedia <http://ejournal.unipa.ac.id/index.php/JBK/article/view/1018> diakses 16 April 2018)
- Sanyata, Sigit. 2012. *Teori dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik dalam Konseling*. Jurnal Paradigma. Vol. VII (14) hal:1-11. (On line) (tersedia <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132297302/penelitian/B.1c.Artikel+Ilmiah-Teori+dan+Aplikasi+Behavioristik+dalam+Konseling.pdf> diakses 29 Desember 2018)
- Sari, Bella Puspita dan Hady Siti Hadijah. 2017. *Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa melalui Manajemen Kelas (Improving Students' Learning Discipline through Classroom Management)*. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran. Vol.1 (1) hal: 124-131. (On line) (tersedia <http://ejournal.upi.edu> diakses 5 Maret 2019).
- Smith, Mardia Bin. 2011. *Penerapan Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*. Jurnal Penelitian dan Pendidikan. Vol.8 (1) hal: 22-32. (On line) (tersedia <http://repository.ung.ac.id/hasilriset/show/1/212/pengaruh-layanan-konseling-ke kelompok-terhadap-disiplin-belajar-siswa-di-sma-negeri-1-atinggola-kabupaten-gorontalo-utara.html> diakses 20 Januari 2018)
- Sumantri, Bambang. 2010. *Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Ngawi Tahun Pelajaran 2009/2010*. Media Prestasi. Vol. VI (3) hal:117-131. (Online) (tersedia [http://jurnal.stkipngawi.ac.id/index.php/mp/article/viewFile/53/pdf\\_25](http://jurnal.stkipngawi.ac.id/index.php/mp/article/viewFile/53/pdf_25) diakses 14 Desember 2018)
- Suwanto, Insan. 2016. *Konseling Behavioral Dengan Teknik SelfManagement Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Vol. 1 (1): hal 1-5. (Online) (tersedia <https://www.neliti.com/publications/181350/konseling-behavioral-dengan-teknik-self-management-untuk-membantu-kematangan-karir> diakses 17 Mei 2018)
- Wardati dan Mohammad Jauhar. 2011. *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Widaryati, Sri. 2013. *Efektivitas Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Efikasi Diri Siswa*. Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 2 (2) hal: 94-100. (On line) (tersedia <https://docobook.com/queue/efektivitas-pengaruh-konseling-ke kelompok-terhadap.html> diakses 5 Januari 2018).
- Yuliyantika, Siska. 2017. *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas X, XI, dan XII di SMA Bhakti Yasa Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017*. e-jurnal Jurusan Pendidikan Ekonomi. Vol. 9 (1). (On line) (tersedia <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPE/article/viewFile/9066/5857> diakses 11 Juli 2018)
- Zubaedah, Siti. 2015. *Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*. Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak . Vol. 1 (2): hal 69-77. (Online) (tersedia <http://ejournal.uinsuka.ac.id/tarbiyah/index.php/alathfal/article/view/1089> diakses 13 Januari 2018)