

PENGGUNAAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI MIPA SMA

Dina Ellarianti Putri¹, Hartono²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya^{1,2}
dinaellaa96@gmail.com¹, hartono@unipasby.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest Design* pada populasi 33 peserta didik kelas XI MIPA SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh 6 peserta didik. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas diperoleh nilai signifikansi 0,00-0,05 sebanyak 21 butir yang valid dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,814. Metode analisis data yang digunakan peneliti adalah uji T statistika parametrik uji *Independent Samples Test* dengan menggunakan *SPSS for windows versi 26.0* diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang artinya signifikan. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik kelas XI MIPA SMA Hang Tuah 4 Surabaya.

Kata kunci: *Self-management, konseling kelompok, kedisiplinan belajar*

ABSTRACT

This study aims to determine the significance of using self-management strategies in group counseling to improve learning discipline. This research is a quantitative research with the design used is *One Group Pretest-Posttest Design* on a population of 33 students of class XI MIPA Hang Tuah 4 SMA Surabaya. The research sample was determined by using purposive sampling technique obtained 6 students. The data collection method used is a measurement scale that has been tested for validity, obtained a significance value of 0.00-0.05 as many as 21 valid items with Cronbach's Alpha reliability of 0.814. The data analysis method used by the researcher is the T-test of parametric statistics, the *Independent Samples Test*, using *SPSS for windows version 26.0*, a significance value of 0.000 is obtained, which means it is significant. Based on the results of the study, it was concluded that the use of self-management strategies in group counseling could significantly improve the learning discipline of students in class XI MIPA SMA Hang Tuah 4 Surabaya.

Keywords: *Self-management, group counseling, learning discipline*

PENDAHULUAN

Pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik. Namun fenomena yang terjadi pada prestasi belajar peserta didik yang tidak disiplin belajar, cenderung mendapatkan nilai yang rendah dan kurang maksimal dalam mengerjakan tugasnya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dari hasil *interview* dengan guru BK saat PLP 2.2 pada tanggal 21 September 2021 di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, diperoleh hasil bahwa kedisiplinan belajar peserta didik sebagian banyak berkategori rendah yang ditunjukkan oleh gejala perilaku peserta didik seperti datang terlambat ke sekolah, mengumpulkan tugas terlambat, menyontek teman, tidak memakai atribut sekolah sesuai dengan aturan sekolah, dan bermain HP saat pelajaran. Dampak rendahnya disiplin belajar akan menghambat proses pembelajaran di kelas dan peserta didik mengalami penurunan nilai akademisnya.

Faktor penyebab peserta didik tidak disiplin belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dorongan dari dalam diri peserta didik (*intern*) seperti kurangnya kesadaran diri atau tanggung jawab pada belajar, karena bila seorang mempunyai sikap tanggung jawab maka seorang itu juga memiliki sikap disiplin (Dinia Ulfa, 2015), ketaatan dalam belajar, pemanfaatan waktu sangat penting umumnya menggunakan waktu hanya untuk melakukan aktivitas lain yang dilihat lebih menyenangkan dan menyita waktu yang dimiliki untuk belajar, impian berprestasi serta motivasi sebab motivasi yang rendah akan menghasilkan seorang malas atau enggan melakukan sesuatu karena tidak adanya energi yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu (Yanti, 2017). Sedangkan dorongan dari luar peserta didik (*ekstern*) meliputi lingkungan, fasilitas pendidikan, teman sebaya, layanan bimbingan konseling dan pembinaan orang tua dari rumah.

Melihat banyaknya dampak negatif yang timbul dari tidak disiplinnya peserta didik tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Layanan BK di sekolah memiliki peran penting dalam memberikan pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan pada peserta didik guna membantu peserta didik secara mandiri menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya. Penggunaan layanan konseling kelompok merupakan upaya dorongan untuk mampu mengetahui permasalahan peserta didik dengan menggunakan dinamika kelompok agar dapat memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan, permasalahan dan merealisasikan berbagi perhatian dalam kelompok (Pratama et al., 2020). Kemudian dengan situasi kelompok akan lebih membentuk suasana nyaman, akrab, saling bekerja sama, tanggung jawab, menghindarkan kejenuhan dan santai. Salah satu strategi yang

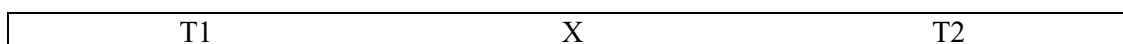
digunakan dalam konseling kelompok merupakan strategi *self-management* dalam teori behavioristik.

Peneliti menggunakan strategi *self-management* untuk membantu konseli agar dapat mengatur, memantau serta mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi pengaruh prosedur tersebut. Pada penelitian ini peserta didik yang memiliki kedisiplinan belajar rendah cenderung tidak memiliki jadwal dalam belajar, sehingga peserta didik akan diajak untuk belajar mengelola dirinya dengan aturan yang dibuat sesuai dengan keinginan peserta didik dalam jadwal belajarnya, kemudian menentukan tujuan yang akan dicapai, peserta didik dapat melakukan sesuai jadwal yang sudah dibuat selanjutnya peserta didik akan diberikan penguatan supaya tingkah laku yang sudah dilakukan tersebut dapat menetap. Peserta didik harus aktif menggerakkan pengaruh lingkungan untuk melakukan perubahan yang diinginkan.

Prosedur strategi ini relatif sederhana untuk diterapkan, cepat dalam mencapai poin yang diharapkan, serta membantu peserta didik menjadi lebih sukses dan mandiri dengan langkah-langkah yaitu 1) menjelaskan alasan penggunaan strategi *self-management* kepada sekelompok peserta didik sebagai konseli; 2) memberikan contoh cara melakukan strategi *self-management* dengan menggunakan metode kontrak perilaku; 3) melatih konseli untuk mempraktikkan strategi *self-management*; dan 4) memberikan PR agar konseli latihan di rumah. Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *self-management*, diharapkan peserta didik mampu meningkatkan kedisiplinan dalam belajarnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui signifikansi penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yang merupakan desain eksperimen kelompok tunggal yang melakukan pengukuran (pretest) kemudian melakukan eksperimen (treatment) dan pengukuran kembali (posttest) untuk dibandingkan agar memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat (Sugiyono, 2013). Rancangan penelitian ini diuraikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Rancangan Penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

T1= Pre-Test (Tes Awal)

X = Treatment (Perlakuan)

T2= Post-Test (Tes Akhir)

Peneliti melakukan *pre-test* (T1) yaitu pengukuran variabel terikat kedisiplinan belajar peserta didik dengan menggunakan skala pengukuran yang valid dan reliabel. Selanjutnya, peneliti melakukan eksperimen (X) yaitu memberikan pelayanan konseling kelompok kepada subjek penelitian dengan menggunakan strategi *self-management* dari teori behavioristik sebanyak 5 kali pertemuan, setiap pertemuan disediakan waktu sekitar 45 menit. Setelah pertemuan ke- 5, peneliti mengukur variabel terikat kedisiplinan belajar peserta didik sebagai subjek penelitian yaitu *post-test* (T2) dengan menggunakan skala yang sama pada saat *pre-test* yaitu skala kedisiplinan belajar peserta didik.

Penelitian ini menggunakan populasi para peserta didik SMA Hang Tuah 4 Surabaya kelas XI MIPA sejumlah 33 peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 6 peserta didik diambil berdasarkan *purposive sampling*. Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran kedisiplinan belajar peserta didik yang telah dilakukan uji validitas isi diperoleh nilai signifikansi 0,00-0,05 sebanyak 21 butir valid dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,814.

Metode analisis data menggunakan teknik statistika parametrik. Syarat penggunaan statistika parametrik yaitu data uji normalitas sebaran untuk menguji data berdistribusi normal atau tidak normal, dan uji homogenitas untuk mengetahui variansi data bersifat homogen atau heterogen. Pengujian normalitas sebaran menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai signifikansi 0,200 lebih besar dari ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedisiplinan belajar peserta didik dengan strategi *self-management* berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Pretest dan Posttest

Variabel	Test Statistic	Std. Deviation	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kedisiplinan belajar peserta didik Pretest	0,254	1,506	0,200 ^{c.d}	Data berdistribusi normal
Kedisiplinan belajar peserta didik Posttest	0,158	5,529	0,200 ^{c.d}	Data berdistribusi normal

Peneliti menggunakan uji homogenitas variansi anova satu arah diperoleh nilai signifikansi 0,314 lebih besar dari ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedisiplinan belajar peserta didik dengan strategi *self-management* bervariasi homogen.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Variansi Data Kedisiplinan Belajar Peserta Didik

Hasil Pretest dan Posttest	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	1,125	1	10	0,314

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan bervariasi homogen, maka penelitian ini menggunakan metode analisis data uji t statistika parametrik *Independent Samples Test* menggunakan *SPSS for Windows versi 26.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kedisiplinan belajar peserta didik adalah suatu pengendalian sikap peserta didik yang menunjukkan nilai-nilai kepatuhan, ketaatan, ketertiban, dan kesadaran atas tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban dalam kegiatan belajar. Menurut Sari & Hadijah (2017) disiplin belajar peserta didik adalah satu kunci yang dapat mewujudkan suasana belajar menjadi kondusif dan optimal karena idealnya peserta didik yang memiliki disiplin belajar yang baik akan mengikuti pembelajaran di kelas dengan perhatian penuh, mematuhi tata tertib disekolah, berpartisipasi aktif dalam kegiatan di luar sekolah, menepati jadwal/waktu, dan memiliki kehadiran yang baik di kelas.

Dampak rendahnya disiplin belajar akan menghambat proses pembelajaran di kelas, peserta didik akan mengalami penurunan nilai akademis untuk itulah kedisiplinan sangat diperlukan sebab sifatnya yang mengatur dan mendidik dapat meningkatkan prestasi dalam belajar. Peneliti mengambil layanan konseling kelompok strategi *self-management* untuk menangani masalah kedisiplinan belajar peserta didik karena tujuan dari konseling kelompok strategi *self-management* yaitu diharapkan peserta didik dapat mengurangi kecenderungan melanggar disiplin belajar sehingga memanfaatkan waktu secara efisien. Strategi ini dipilih peneliti untuk membantu peserta didik meningkatkan kedisiplinan dalam belajarnya.

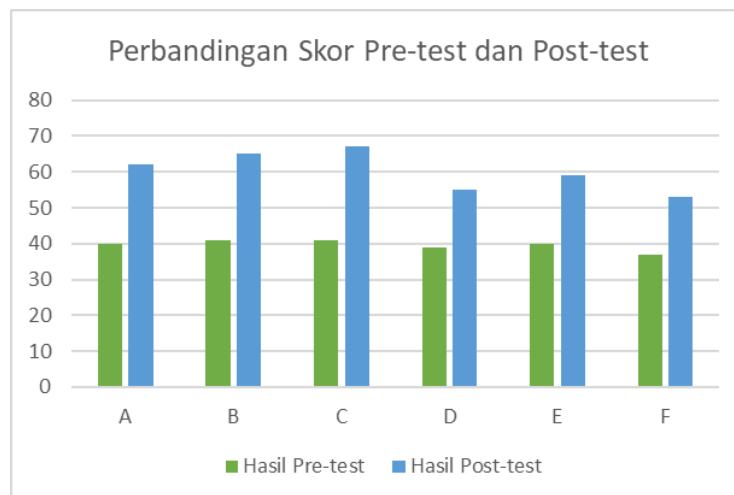
Setelah diberikan layanan konseling kelompok strategi *self-management* peserta didik patuh dalam belajar, taat dalam belajar, tertib dalam belajar dan sadar dalam belajar sehingga dapat dikatakan adanya peningkatan pada kedisiplinan belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *aplikasi SPSS for Windows Versi 26.0* dalam teknik statistika parametrik diperoleh statistik deskriptif sebagai berikut.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest Sampel Penelitian Variabel Kedisiplinan Belajar

N	Mean Pretest	Mean Posttest	Standar Deviasi Pretest	Standar Deviasi Posttest
6	39,67	60,17	1,506	5,529

Tabel di atas diperoleh nilai rata-rata kedisiplinan belajar peserta didik pada subjek penelitian 6 peserta didik, memperoleh hasil pretest sebesar 39,67 sebelum diberikan layanan konseling kelompok strategi *self-management*, dibandingkan hasil posttest sebesar 60,17 setelah diberikan layanan konseling kelompok strategi *self-management*. Hasil posttest lebih tinggi dari hasil pretest, mengalami kenaikan sebesar 20,50 dengan standar deviasi pada pretest 1,506 dan standar deviasi posttest 5,529.



Gambar 2. Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat diketahui adanya peningkatan nilai, dilihat dari perbandingan rata-rata nilai pretest dan posttest peserta didik. Hal ini menunjukkan perubahan kedisiplinan belajar peserta didik dengan kategori rendah meningkat menjadi sedang setelah diberikan layanan konseling kelompok strategi *self-management*.

Tabel 4. Hasil Uji *Independent Samples Test*

Variabel	Df	Sig.	Mean Difference	Keterangan
Kedisiplinan Belajar Peserta Didik	10	0,000	13,833	Signifikan

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil analisis uji T statistika parametrik diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang artinya signifikan, dengan demikian hipotesis yang berbunyi penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik kelas XI MIPA di SMA Hang Tuah 4 Surabaya, diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian ini disimpulkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling kelompok secara signifikan dapat meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik kelas XI MIPA di SMA Hang Tuah 4 Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinia Ulfa. (2015). *Meningkatkan tanggung jawab belajar dengan layanan konseling individual teknik self-management*. 4(2).
- Pratama, B. P., Kusbandiami, K. (2020). *Konseling kelompok strategi self management efektif mengembangkan pengelolaan diri dalam belajar siswa*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 4(2). <https://doi.org/10.26539/teraputik.42444>
- Sari, B. P., & Hadijah, H. S. (2017). *Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa melalui Manajemen Kelas*. Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran. 2(2), 122. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8113>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Yanti, Y. (2017). *Pengaruh Motivasi, Lingkungan Keluarga, dan Teman Sebaya Terhadap Kedisiplinan Siswa*. 6(2), 329–338.