
EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA SMPN 2 ENREKANG

Rismayanti¹, Handayani Sura², Ahmad Kamil³

¹rismayanti084ry@gmail.com, ²handayanisura7@gmail.com

³Ahmadkamilcilun@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counselling services using self-management techniques in improving the study discipline of students at SMPN 2 Enrekang. This study employs a quantitative approach with a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. The research subjects comprised 7 students selected through purposive sampling. Data collection techniques included questionnaires, observation, interviews, and documentation. The results of the study showed a significant improvement, with the pre-test average of 53 increasing to 93.71 in the post-test. A significance value of $0.001 < 0.05$ indicates a significant change. Thus, group counselling services using self-management techniques are effective in improving students' study discipline.

Keywords: group counseling, self management, study discipline

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMP 2 Enrekang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre eksperimental one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 7 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata *pretest* sebesar 53 meningkat menjadi 93,71 ada *posttest*. Nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0.05$ menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

Kata Kunci: konseling kelompok, *self management*, disiplin belajar

A. Pendahuluan

Disiplin belajar siswa merupakan aspek penting dalam proses pendidikan yang berpengaruh terhadap prestasi akademik dan perkembangan karakter. Disiplin belajar dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengatur waktu, mengikuti aturan, dan berkomitmen terhadap kegiatan belajar. Lesmana et al., (2024) menjelaskan bahwa disiplin belajar sangat penting bagi siswa karena dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik dalam proses pembelajaran.

Kedisiplinan belajar dikalangan siswa SMP, terutama di daerah tertentu seperti SMPN 2 Enrekang di Kecamatan Enrekang, merupakan fenomena yang memerlukan perhatian khusus. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa beberapa siswa menghadapi masalah disiplin belajar, yang berdampak *negative* pada prestasi akademik mereka. Beberapa guru melaporkan adanya siswa yang sering terlambat datang kesekolah, tidak mengerjakan tugas, dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar ini antara lain adalah kurangnya dukungan dari orang tua, lingkungan sosial yang tidak kondusif, serta kurangnya motivasi dari diri siswa itu sendiri. Selain itu, pengaruh teknologi dan media sosial juga mengalihkan perhatian siswa dari kegiatan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa siswa mungkin tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya disiplin belajar yang dapat mengakibatkan menurunnya prestasi akademik dan keterlibatan mereka dalam kegiatan sekolah.

Mengamati fenomena ini, perlu adanya upaya dalam mencegah dan mengatasi faktor-faktor penyebab yang mengakibatkan rendahnya disiplin belajar siswa. Upaya yang bisa dilakukan dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan sosialisasi, menyelesaikan permasalahan yang dimiliki individu. Selain itu, konseling kelompok juga dapat merubah perilaku seseorang kearah yang lebih baik seperti percaya kepada diri sendiri dan orang lain, menjadi seseorang yang lebih peka terhadap lingkungannya, dan memutuskan apa yang sedang dibutuhkan dan yang pantas untuk dirinya.

Salah satu teknik yang bisa dilakukan adalah teknik *self management*. Komalasari dalam Fatimah et al., (2019) menjelaskan bahwa teknik *self management* merupakan strategi untuk merubah tingkah laku/kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pengamatan diri, pengendalian rangsangan, serta pemberian penghargaan kepada diri sendiri.

Berdasarkan permasalahan terseut, maka okus penelitian ini adalah bagaimana efektivitas ayanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa di SMPN 2 Enrekang.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait penerapan teknik self management dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru bimbingan dan konseling serta pihak sekolah dalam mengembangkan layanan yang efektif untuk siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimental menggunakan desain one group desain pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui tingkat perubahan disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Melalui desain ini, peneliti dapat membandingkan kondisi awal dan kondisi akhir sehingga dapat diperoleh gambaran efektivitas perlakuan yang diberikan.

Subjek penelitian berjumlah 7 orang siswa yang dipilih melalui purposive sampling. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, seperti siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah.

Teknik pengumpulan data melalui angket untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa, observasi untuk melihat bagaimana perubahan perilaku siswa secara langsung sebelum, selama, dan setelah diberikan perlakuan, dan dokumentasi sebagai data pendukung. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator disiplin belajar siswa yang kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrumen layak digunakan untuk penelitian. Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap. Tahapan pertama yaitu pemberian pre test untuk mengetahui kondisi awal siswa. Tahapan kedua yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management, dan tahapan ketiga adalah pemberian post test untuk mengetahui kondisi siswa setelah diberikan perlakuan.

Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis menggunakan rumus paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan antara hasil pre test dan post test. Selain itu, digunakan juga uji normalitas Untuk menentukan normalitas data mengenai

angket disiplin belajar yang telah dikumpulkan. Analisis data dilakukan dengan bantuan program statistic untuk memperoleh hasil yang akurat.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Nilai rata-rata pre test sebesar 53 meningkat menjadi 93,71 pada post-test. Untuk memperjelas hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Pretest Dan Posttest disiplin belajar siswa

No Subjek Pretest Posttest Kategori				
1	S1	42	94	Meningkat
2	S2	70	91	Meningkat
3	S3	37	91	Meningkat
4	S4	74	96	Meningkat
5	S5	74	92	Meningkat
6	S6	41	97	Meningkat
7	S7	36	95	Meningkat
Rata-rata		53	93.71	Tinggi

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor setelah diberikan perlakuan, yang menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat disiplin belajar siswa. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Selanjutnya, hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest – Posttest	-40.286	0,001	Signifikan

Hasil uji hipotesis menggunakan rumus paired sample test menunjukkan nilai signifikan sebesar $0.001 < 0.05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management.

Tabel 3. Hasil N-Gain

No	Subjek	Pretest	Posttest	N-Gain	Kategori
1	S1	42	94	0,90	Tinggi
2	S2	70	91	0,70	Sedang
3	S3	37	91	0,86	Tinggi
4	S4	74	96	0,85	Tinggi
5	S5	74	92	0,69	Sedang
6	S6	41	97	0,95	Tinggi
7	S7	36	95	0,92	Sedang
Rata-rata		53	93, 71	0,87	Tinggi

Berdasarkan tabel 3, nilai rata-rata N-Gai sebesar 0,87 berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self management tergolong efektif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam meningkatkan disiplin belajar siswa di SMPN 2 Enrekang. Hal ini diuktikan dengan adanya peningkatan yang signifikan antara hasil pre test dan post test, nilai uji statistic yang memenuhi kriteria, dan juga hasil oservasi yang dilakukan setelah pelaksanaan perlakuan. Selain itu, hasil analisis N-Gain yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh terhadap kedisiplinan siswa.

Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku belajarnya secara mandiri. Selain itu, dari hasil observasi dan wawancara peneliti setelah pelaksanaan layanan, peserta sudah mampu melakukan *self monitoring*, mampu menetapkan tujuan belajar yang lebih spesifik, terukur dan realistis, konsisten siswa dalam menerapkan penguatan, serta perubahan perilaku siswa yang ditunjukkan melalui ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas, tepat waktu masuk dan pulang sekolah, tepat waktu belajar di rumah dan di sekolah, dan menaati tata tertib sekolah.

DAFTAR PUSTAKA:

Jurnal :

- Adytia, O. W. (2019). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self control untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Skripsi*, 3(1), 136–141.
- Anggraini, A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 10(2), 145. <https://doi.org/10.30734/jpe.v10i2.3200>
- Fitri, R. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self- Management Dan Positive Reinforcement Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Pelajaran. *Skripsi*, 1–23.
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>
- Ratana, M., & Kaluge, L. (2023). Dampak Kedisiplinan Belajar dan Peran Guru terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 5(3), 587–599. <https://doi.org/10.23887/jippg.v5i3.51738>
- Rizky, T. M., & Muhidin, S. A. (2017). Dampak Disiplin Belajar Dan Konsep Diri Dalam Prestasi Belajar Kognitif Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(1), 326. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i1.14616>