

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK**

**Daffa Rizal Al Ihsan<sup>1</sup>, Aprilia Setyowati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia*

<sup>2</sup>*Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia*

[daffa1900001179@webmail.uad.ac.id](mailto:daffa1900001179@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [apriliasetyowati@bk.uad.ac.id](mailto:apriliasetyowati@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstrak**

Disiplin merupakan sebuah kondisi yang tercipta ataupun terbentuk melalui serangkaian proses perilaku yang menunjukkan kepatuhan, mengikuti perintah, dan kepatuhan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Metode kajian literature dilakukan untuk menganalisa secara teoritis mengenai pengaruh dari konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik yang dilakukan dengan menggunakan beberapa literatur artikel, jurnal, dan buku. Analisis dilakukan dengan menghubungkan, memaparkan dan menyimpulkan kajian dari peneliti terdahulu. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* memiliki pengaruh untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik.

**Kata kunci:** *kedisiplinan, self-management, konseling kelompok*

**Pendahuluan**

Salah satu bagian terpenting dalam pendidikan adalah kedisiplinan baik itu yang dilakukan dalam lingkungan pendidikan formal, nonformal, maupun informal. Tidak jarang bahwa permasalahan yang sering ditemui tentang kedisiplinan ditemukan dalam lingkungan .keluarga, sekolah, maupun masyarakat yang akhirnya dapat merugikan orang lain bahkan dirinya sendiri. Hasil yang akan dicapai demi mewujudkan pendidikan berkualitas adalah hasil belajar yang baik dari peserta didik maka diperlukan adanya tingkat kedisiplinan yang baik pula dari peserta didik. Adanya tingkat kedisiplinan yang baik dan teratur dalam kehidupan peserta didik maka nantinya akan berpengaruh terhadap proses kesuksesan dan keberhasilan belajar dalam hidupnya. Dengan demikian, peran dari

peserta didik dalam hal kedisiplinan sangatlah penting dalam proses pembelajaran, oleh karena itu dengan menerapkan kedisiplinan dalam diri peserta didik akan dapat mengkondisikan hasil yang ingin dicapai (Shofi & Rofiq, 2019). Ketidakdisiplinan yang terjadi pada peserta didik akan menimbulkan dampak yang kurang baik terhadap perkembangan diri sekaligus prestasi yang akan dicapai oleh peserta didik. Demi untuk meningkatkan hasil belajar yang maksimal dari peserta didik maka diperlukannya kedisiplinan dari peserta didik

Kepatuhan dan ketaatan dalam menjalankan tatanan kehidupan atau tata tertib yang berlaku dalam kehidupan tidak terasa berat jika dilakukan dengan adanya rasa penting dan ada manfaatnya. Keinginan dan kesediaan untuk mematuhi disiplin datang dari dalam diri seseorang atau tanpa adanya paksaan dari luar atau orang lain, terutama dari dalam peserta didik itu sendiri (Sabikun, 2021). Akan tetapi, dalam situasi dimana seseorang belum memiliki kesadaran dalam mentaati perintah ataupun aturan, yang sering dirasakan terasa terbebani atau tidak mengetahui manfaat dan kegunaannya, maka perlu dilakukannya tindakan dari luar atau dari pihak lain yang bertanggung jawab untuk melakukan atau mewujudkan sikap disiplin. Kondisi seperti itu sering dijumpai dalam kehidupan remaja, menuntut pendidik untuk melakukan pengawasan agar aturan hidup dipatuhi, yang juga sering membutuhkan pengenalan tindakan hukuman, atau hukuman atas pelanggaran siswa.

Permasalahan ketidakdisiplinan yang sering terjadi adalah berupa terlambat masuk sekolah, bolos, berpakaian kurang rapi, dan tidak mengerjakan tugas sekolah (Murjiono et al., 2021). Ketidakdisiplinan yang tertanam dalam diri peserta didik pastinya akan menghambat proses jalannya peserta didik menuju kesuksesan. Di lingkungan sekolah pelanggaran kedisiplinan sering dijumpai baik dari pelanggaran ringan hingga berat seperti mencuri, merokok, berkelahi, melawan guru, mengonsumsi alkohol dan lainnya. Tentunya hal tersebut sangat perlu menjadi perhatian khusus karena dapat merugikan untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Kebiasaan tidak disiplin yang dimiliki peserta didik apabila tidak diatasi segera maka untuk kedepannya dapat mendatangkan malapetaka bagi peserta didik sendiri karena dapat menghambat proses berjalannya menuju kesuksesan. Oleh sebab itu, perlu sebuah upaya untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik agar mereka dapat mencapai kehidupan yang

nyaman dan mencapai kesuksesan. Sikap disiplin berkaitan dengan belajar peserta didik, peserta didik dengan tingkat kedisiplinan tinggi, maka akan menghasilkan nilai akademik yang mencapai nilai penuh lebih besar dari nilai minimum. Selain itu, dengan adanya disiplin tinggi peserta didik akan lebih teratur dan terjadwal, dan dengan disiplin tinggi peserta didik akan berhasil dalam tujuan berprestasinya (Shofi & Rofiq, 2019). Di sisi lain disiplin termasuk ke dalam isu penting dalam proses pembelajaran di sekolah. Tanpa adanya disiplin, peserta didik tidak dapat mengerjakan pekerjaan rumahnya sesuai peraturan, sehingga harus mendeteksi pelanggaran yang menghambat kegiatan belajar mengajar. Faktor yang menjadi penyebab peserta didik tidak disiplin dalam belajar dipengaruhi oleh beberapa hal seperti adanya dorongan dari dalam diri siswa (internal) seperti pengetahuan, persepsi, ketaatan, keinginan, prestasi dan disiplin latihan. Insentif eksternal untuk siswa (eksternal) meliputi lingkungan, alat peraga, teman, kerabat, rutinitas dan pedoman rumah, bantuan, pengawasan, hukuman, instruksi, dll.

**Metode**

Penggunaan *literature review* dalam artikel ini adalah sebagai metode pilihan untuk memfokuskan mengenai pengaruh dari layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Pengumpulan data yang digunakan menggunakan artikel, jurnal, maupun buku yang memiliki kesesuaian dan keterikatan dengan konseling kelompok, kedisiplinan dan *self-management*. Strategi pencarian dokumen, artikel, jurnal maupun buku menggunakan *google scholar*. Pada tabel 1 akan dijelaskan rincian dari data yang diperoleh:

**Tabel 1. Rincian Data yang Diperoleh**

PENULIS	METODE	TEMUAN PENELITIAN
Murjiono et al., (2021)	<i>Pre-Eksperiment</i>	Analisis menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kedisiplinan melalui skor yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest. Penerapan konseling kognitif mendorong peserta didik menuju perubahan yang lebih baik setelah melalui 10 tahapan konseling yang terbagi dalam 2

		sesi pertemuan antara konselor dengan konseli.
Sabikun (2021)	<i>Quasi Eksperimental Researh</i>	Penggunaan sampel penelitian adalah dengan 11 peserta didik pada kelompok eksperimen. Melalui analisis <i>non parametric Wilcoxon</i> ditunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dapat menurunkan tingkat kedisiplinan peserta didik. Dari hasil pretest dan posttest yang mengalami penurunan rata-rata sebesar 17,80%. Selain itu dibuktikan juga dengan perubahan perilaku dari peserta didik itu sendiri.
Shofi & Rofiq (2019)	<i>Kualitatif</i>	Teknik manajemen diri dapat meningkatkan kedisiplinan belajar dari peserta didik. Hal ini dilakukan dengan treatment yang digunakan dengan melakukan monitoring, pemberian kontrak, reward, dan stimulus yang positif. Diperkuat melalui hasil wawancara kepada konseli.
Casmini (2021)	<i>Kuantitatif Deskriptif</i>	Terdapat peningkatan kedisiplinan dari peserta didik dengan pemberian treatment berupa <i>self-control</i> . Diketahui bahwa nilai rata-rata pretest 76,675 dan nilai rata-rata posttest sebesar 94.
Setiawati et al. (2021)	<i>Kuantitatif Deskripti</i>	Layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan behavioural yang dilakukan dengan 3 sesi pertemuan. Sesi pertama menggunakan pendekatan behavioural, sesi kedua dengan

		menggunakan teknik self-management, dan sesi ketiga menggunakan teknik modelling dan self-management. Dari hasil wawancara yang dilakukan ditemukan bahwa terdapat perubahan sikap yang ditunjukkan oleh peserta didik.
--	--	---

**Hasil dan Pembahasan**

Disiplin adalah sebuah kondisi yang tercipta dimana didalamnya terdapat ketaatan terhadap berbagai hal, kepatuhan, ketertiban, keharmonisan, dan ketertiban. Adanya disiplin akan memunculkan berbagai perbedaan dalam hal berperilaku seperti apa yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan, apa yang wajib dilakukan dan tidak, serta apa yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan. Menurut Sugiarto et al. (2019) disiplin mengandung asas taat yaitu sebuah kemampuan untuk bersikap dan bertindak dengan konsisten yang berdasarkan nilai tertentu. Senada dengan pendapat Sugiarto, menurut Wirantasa (2017) kedisiplinan merupakan kesediaan dalam mentaati, tunduk, menurut, ataupun patuh terhadap aturan dan norma-norma baik itu secara tertulis ataupun tidak tertulis yang berada dalam lingkungan masyarakat, keluarga, maupun sekolah yang berfungsi untuk melatih dan membentuk seseorang menjadi lebih baik. Dalam hal ini kedisiplinan merupakan aspek yang berasal dari individu itu sendiri yang mengarahkan dalam bersikap untuk menaati apa yang berada dalam lingkungannya baik itu keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Konseling kelompok adalah salah satu layanan yang tersedia dalam bagian layanan bimbingan dan konseling. Dalam konseling kelompok terdapat setidaknya terdapat 4 sampai dengan 8 konseli yang bertemu dengan seorang konselor untuk membahas suatu topik dengan proses konseling yang di seting secara berkelompok dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Konseling kelompok dalam prosesnya dapat membicarakan tentang beberapa masalah, seperti halnya tentang meningkatkan kepercayaan diri, membangun hubungan dan komunikasi, dan pengembangan diri (Siregar, 2018).

Menurut Safithry & Anita (2019) Konseling kelompok adalah sebuah upaya pemberian bantuan kepada konseli yang dibuat dengan suasana kelompok.

Menurut Prayitno 2017 konseling kelompok adalah upaya memberikan bantuan pendampingan kepada orang-orang yang membutuhkan guna meringankan masalah yang mereka hadapi dalam setting kelompok. Pemanfaatan dinamika kelompok digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok yang terjadi pada sebuah kelompok tersebut. Masalah yang dibahas dalam konseling (Nursalim, 2014) kelompok merupakan masalah perorangan atau individu yang muncul dalam kelompok tersebut, meliputi masalah pribadi, sosial, belajar dan karir (Berg & Landreth, 2013). Dalam konseling kelompok, setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mempelajari setiap masalah yang dihadapi anggota kelompok. Kelompok juga dapat digunakan untuk belajar bagaimana mengekspresikan perasaan, peduli terhadap orang lain, dan berbagi pengalaman (Setiawati et al., 2021). Salah satu penggunaan teknik yang dapat diterapkan melalui layanan konseling kelompok adalah *self-management*.

Self-management umumnya berarti melibatkan siswa dalam tahap dasar program perubahan perilaku. Dalam hal ini asumsi dasar konseling perilaku kognitif tentang bagaimana proses konsultasi kelompok sistem kognitif sehingga dapat berperan dalam manajemen diri dan perubahan perilaku dikendalikan oleh interaksi dalam peristiwa internal dan eksternal atau memaksa jumlah lingkungan yang mempengaruhinya di luar sesi konseling kelompok (Barida & Prasetiawan, 2018). Menurut Nursalim (2014) menjelaskan teknik manajemen diri, termasuk pemantauan diri, penguasaan stimulus (*stimulus-control*), dan penguatan positif (*self-reward*). Dalam istilah praktis, teknik manajemen diri atau *self-management* memiliki kelebihan dalam meningkatkan pemahaman individu tentang lingkungan dan mengurangi ketergantungan pada mentor atau orang lain, praktis, murah dan mudah diterapkan.

Layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik *self-management* dapat digunakan sebagai pilihan untuk meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik. Hal tersebut didukung dengan beberapa penelitian yang pernah dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok sebagai layanan yang digunakan meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sabikun (2021) dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior

Therapy Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Siswa”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy* efektif dalam menurunkan tingkat ketidakdisiplinan siswa dengan disiplin diri rendah di Kelas VIII MTs Yajri Payaman Kecamatan Secang Kabupaten Magelang. Perbedaan dengan pembahasan yang dibahas dalam kajian literature ini adalah bahwa penelitian tersebut menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* sedangkan pembahasan menggunakan teknik *self-management*. Namun dilain itu persamaan dari penelitian tersebut adalah menggunakan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Setiawati et al. (2021) dengan judul “*Layanan Konseling Kelompok Berbasis Daring Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Kedisiplinan Pada Siswa Mts Kelas VII.*” Dalam penelitian tersebut proses layanan dilaksanakan secara daring namun penggunaan teknik layanan masih digunakan seperti pada umumnya. Melalui layanan tersebut diperoleh hasil bahwa adanya perubahan yang terlihat melalui sikap yang ditunjukkan oleh peserta didik. Selain itu, perubahan perilaku kedisiplinan juga disampaikan melalui hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor disekolah. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Shofi & Rofiq (2019) yang berjudul “*Terapi Kognitif Behavior Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Menangani Kedisiplinan Belajar Siswa Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo*”. Adanya indikator yang menandakan hal kurang disiplin adalah seperti seringnya terlambat sekolah, tidur dikelas, membolos, dan tidak mengerjakan tugas. Proses layanan yang digunakan adalah dengan teknik manajemen diri meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Hal tersebut dilakukan dengan treatment yang digunakan dengan melakukan monitoring, pemberian kontrak, reward, dan stimulus yang positif. Hasil perubahan terlihat melalui proses pembelajaran dan diperkuat melalui wawancara kepada konseli. Hasil tersebut adalah Adanya perubahan dalam diri peserta didik menjadi lebih disiplin dalam kegiatan akademik ataupun pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik ditambah penggunaan teknik yang sesuai

seperti teknik *self-management* dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik

**Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode *literature review* atau studi kepustakaan. Ditemukan bahwa penggunaan teknik *self-management* dapat dilakukan dalam proses layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dapat diterapkan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik



**Daftar Referensi**

- Barida, M., & Prasetiawan, H. (2018). Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 27.  
<https://doi.org/10.26638/jfk.439.2099>
- Berg, R. C., & Landreth, G. L. (2013). Group counseling: Concepts and procedures. In *Group Counseling: Concepts and Procedures, Fifth Edition* (Issue chapter 11).  
<https://doi.org/10.4324/9780203114629>
- Casmini, C. (2021). EFEKTIVITAS COGNITIF BEHAVIORAL THERAPY DENGAN TEKNIK SELF-CONTROL UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA. *Acta Islamica Counsesnesia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 21–32.
- Murjiono, D., Habsy, B. A., & Ulum, U. D. (2021). Konseling Kognitif Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMK , Efektifkah ? *National Conference Multidisciplinary*, 1(1), 79–88.
- Nursalim, M. (2014). Strategi & Intervensi Konseling. In *Akademia Permata*. (cetakan II).
- Sabikun, M. (2021). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy terhadap peningkatan kedisiplinan siswa. *Borobudur Counselling Review*, 01(02), 74–78. <https://doi.org/10.31603/bcr.5781>
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Setiawati, A., Sobari, T., & Pahlevi, R. (2021). LAYANAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS DARING DENGAN PENDEKATAN BEHAVIORAL TERHADAP KEDISIPLINAN PADA SISWA MTS KELAS VII. 4(6), 483–493.
- Shofi, N., & Rofiq, A. (2019). TERAPI KOGNITIF BEHAVIOR DENGAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MENANGANI KEDISIPLINAN BELAJAR

SISWA SMP ISLAM TANWIRUL AFKAR SIDOARJO. *Proceeding of  
International Conference on Da'wa and Communication, Vol. 1, 1–121.*

Siregar, S. W. (2018). KONSEP DASAR KONSELING KELOMPOK. *HIKMAH :  
Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam, 12(1), 78–97.*

Sugiarto, A. P., Suyati, T., & Yulianti, P. D. (2019). Faktor Kedisiplinan Belajar Pada  
Siswa Kelas X Smk Larenda Brebes. *Mimbar Ilmu, 24(2), 232.*  
<https://doi.org/10.23887/mi.v24i2.21279>

Wirantasa, U. (2017). Pengaruh Kedisiplinan Siswa Terhadap Prestasi Belajar  
Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA, 7(1), 83–95.*  
<https://doi.org/10.30998/formatif.v7i1.1272>