

## STRATEGI EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK MANAJEMEN DIRI DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA

Azzahra Bunga Sheilawati<sup>1\*</sup> Sri Tuter Marthaningsih<sup>2</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia  
[azzahra2100001138@webmail.uad.ac.id](mailto:azzahra2100001138@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [sri.martaningsih@bk.uad.ac.id](mailto:sri.martaningsih@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Maksud penelitian ini yaitu menyajikan gambaran mengenai layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Penelitian ini menggunakan metode literatur review, yakni mengumpulkan berbagai materi tertulis yang relevan dengan pokok bahasan penelitian tersebut dan memperoleh hasil dari observasi dan wawancara terhadap warga sekolah yang terlibat seperti kepala sekolah, wali kelas, guru BK, dan siswa. Kedisiplinan belajar merupakan proses belajar terbentuk melalui serangkaian sikap dan perilaku individu atau kelompok yang mencerminkan nilai-nilai seperti ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban. Sehingga, Penelitian ini berpusat pada menetapkan strategi belajar, pengelolaan waktu, serta patuh terhadap aturan dan tata tertib belajar memerlukan bantuan dan dukungan dari sekolah yang mana guru BK memiliki peran penting dalam membantu siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik manajemen diri siswa menjadi lebih patuh terhadap norma dan peraturan yang ada serta membentuk pribadi yang lebih baik secara keseluruhan.

**Kata kunci:** *Bimbingan Kelompok; Guru Bimbingan dan Konseling; Kedisiplinan Belajar; Manajemen Diri*

### 1. Pendahuluan

Disiplin adalah aspek penting dalam kehidupan masyarakat, termasuk di lembaga pendidikan. Penerapan disiplin di lembaga pendidikan sangat penting terutama bagi siswa karena disiplin belajar dapat mempengaruhi proses pembelajaran di sekolah (Hidayat et al., 2022). Melalui pendidikan, kemampuan intelektual dan keterampilan seseorang dapat dikembangkan dan diuji lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang semakin kompleks. Pendidikan diharapkan siswa akan menumbuhkan sikap disiplin, terutama dalam belajar karena merasa diawasi. Melalui belajar, siswa dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri. Belajar merupakan tanggung jawab utama seorang siswa.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Ristiana & Ari Pratiwi, (2020) berpendapat bahwa disiplin belajar melibatkan ketaatan pada aturan tertulis maupun tidak tertulis terhadap proses perubahan perilaku yang berkelanjutan. Proses ini melibatkan pengalaman seperti mengamati, membaca, menirukan, mencoba, mendengarkan, dan mengikuti arahan. Siswa yang berhasil mengembangkan sikap disiplin dalam belajar di dalam maupun di luar kelas dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mempermudah pemahaman materi yang diajarkan oleh guru. Setiap aktivitas memerlukan kedisiplinan yang berpengaruh pada keberhasilan atau kegagalan kegiatan. Dengan demikian, disiplin berperan penting dalam membantu siswa menjalankan aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah.

Dalam disiplin belajar, perlu memiliki prinsip tertentu agar pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan siswa dapat berpartisipasi dengan aktif (Yuliyantika, 2017). Disiplin belajar yang aktif memungkinkan siswa untuk terlibat dalam pembelajaran dengan baik dan mencapai keberhasilan. Siswa yang tidak menerapkan disiplin belajar dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki sikap disiplin yang lemah akan menghadapi berbagai tantangan. Contoh siswa yang tidak memiliki kedisiplinan belajar cenderung tidak menunjukkan kesiapan untuk mengikuti pelajaran, sering kali tidak menyelesaikan pekerjaan rumah, tidak menyelesaikan tugas, sering bolos, dan tidak membawa perlengkapan belajar yang diperlukan.

Siswa yang memiliki disiplin belajar rendah sering kali disebabkan oleh kurang tegasnya penerapan sanksi sesuai peraturan sekolah serta kurangnya kepedulian di antara para guru. Oleh karena itu, guru harus peduli dan memberikan contoh yang baik agar siswa dapat melihat dan meniru (Hidayat et al., 2022). Disiplin belajar siswa dipengaruhi oleh dua yakni faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal mencakup lingkungan sekitar, keluarga, teman sebaya, serta peraturan sekolah atau masyarakat. Faktor internal meliputi kondisi psikologis dan fisik siswa. Dalam konteks faktor eksternal, lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk karakter individu. Pola asuh yang baik memungkinkan anak dan orang tua untuk saling bertukar ide dan memahami satu sama lain yang pada akhirnya membentuk karakter anak yang baik (Rufaedah, 2020). (Hidayat et al., 2022).

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Menurut Sochib (dalam Halong et al., 2017) Sikap dan teladan orang tua sangat penting bagi perkembangan anak cenderung meniru dan memodelkan perilaku dari lingkungan terdekat. Bagaimanapun orang tua merupakan contoh pertama untuk anak belajar mendisiplinkan diri sendiri. Tidak dapat dipungkiri bahwa keadaan anak-anak zaman sekarang sangat berbeda dengan kehidupan anak-anak di masa lalu. Dahulu anak-anak dikenal penurut, penuh tata krama, dan menghormati budaya leluhur. Namun, masa kini yang sering kita temui adalah kebalikan. Anak-anak cenderung nakal, malas, suka melawan orang tua, bahkan meninggalkan dan menghina budaya leluhur.

Fenomena sekarang sering kali menjadi penyebab terjadi kekerasan terhadap anak oleh orang tua yang mampak di masa kini keterlibatan pendidikan dalam kehidupan menekankan penting terhadap faktor perkembangan karakter anak. Maka perlu ada pembiasaan disiplin dalam belajar karena siswa yang disiplin cenderung memiliki hasil belajar dan prestasi yang baik. Sikap disiplin juga bermanfaat bagi kehidupan siswa di masa depan. Dengan menanamkan disiplin sejak dini, siswa akan terbiasa hidup sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat atau kelompok untuk menghindari perilaku menyimpang. (Gami Sandi Utara & Somawati, 2020).

Pendidikan akan tetap menjadi prioritas utama dengan sekolah berperan penting dalam menciptakan individu berkualitas dan mencapai prestasi tinggi. Prestasi belajar adalah hasil maksimal yang dicapai siswa setelah proses belajar selama periode tertentu. Prestasi ini dapat diraih jika siswa menjalani proses belajar dengan disiplin tinggi. Lingkungan anak yang didominasi oleh orang tua yang berpendidikan tinggi dan peduli terhadap pendidikan akan memberikan dorongan positif pada semangat belajar anak. Sebaliknya, anak yang terlalu dimanjakan oleh orang tua atau tidak pernah ditegur ketika tidak belajar akan cenderung kehilangan semangat belajar (Pratiwiuniversitas, 2015). Kehilangan semangat belajar dapat mempengaruhi hasil belajar hingga dapat menghasilkan anak-anak kurang berkualitas. Sehingga untuk dapat mencapai keberhasilan siswa menjalani proses belajar dengan sikap disiplin yang tinggi.

Guru bimbingan dan konseling memiliki peran kunci dalam mengatasi masalah disiplin belajar siswa, bertindak sebagai pengajar dan pendidik. Mereka menyediakan

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan memberikan motivasi untuk meningkatkan disiplin belajar. Disiplin tidak selalu berkembang dengan sendiri dengan bimbingan kelompok berharap dapat membantu siswa menyelesaikan masalah secara mandiri, mengembangkan keterampilan sosial, mendengarkan pendapat orang lain, dan meningkatkan komunikasi sehingga siswa dapat berinteraksi lebih baik mampu menyampaikan pendapat dengan percaya diri memiliki kemampuan berpikir untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan tepat.

Bimbingan kelompok cenderung informatif dan mampu memberikan informasi baru terkait masalah disiplin belajar kepada anggota kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 hingga 12 siswa. Menurut Dimiyati Mawaridz & Rosita, (2019) tujuan dari bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan pada siswa dalam menyelesaikan masalah umum secara mandiri. Selain itu, bimbingan kelompok berfungsi untuk melatih siswa dalam memperbaiki keterampilan bersosialisasi dan meningkatkan kemampuan komunikasi verbal serta nonverbal. Untuk mengatasi masalah disiplin belajar, salah satu teknik yang diterapkan dalam bimbingan kelompok adalah manajemen diri.

Dalam penelitian ini, strategi yang dipilih untuk mengubah perilaku menggunakan pendekatan behavior adalah manajemen diri atau pengelolaan diri. Menurut Erlangga (2017) manajemen diri adalah cara individu mengatur perilaku diri sendiri dengan menekankan pada pemilihan tujuan. Strategi manajemen diri bertujuan untuk mengubah perilaku individu menjadi lebih positif dalam proses belajar dan membantu individu mengelola waktu dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, siswa perlu mampu mengelola diri sendiri dengan baik agar waktu yang dimiliki tidak terbuang sia-sia.

Masalah disiplin belajar siswa adalah masalah umum di berbagai sekolah yang berdampak negatif pada kebiasaan belajar di sekolah dan di rumah. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik manajemen diri diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan pola perilaku baru dan mendukung perubahan kebiasaan belajar. Dengan strategi pengelolaan diri, siswa dapat mengatur hidup sendiri dan meningkatkan

sikap disiplin di sekolah. Pengelolaan diri melibatkan siswa dalam mengendalikan perubahan perilaku menggunakan berbagai strategi.

## **2. Metode**

Pada bagian metode, peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Penelitian ini berfokus pada deskripsi mendalam terkait metode terhadap objek atau subjek penelitian disesuaikan dengan tujuan penelitian, dengan maksud menggambarkan secara sistematis berdasarkan fakta dan karakteristik yang tepat dari objek yang diteliti (Nurhidayat et al., n.d.). Peneliti menggunakan pendekatan literature review untuk mencari referensi teoritis yang relevan terkait kasus maupun isu yang teridentifikasi pada proses penelitian.

Menurut (Pratiwi et al., 2020) literature review perlu dijadikan sumber informasi dan teori yang relevan dari sumber masa lalu dan sekarang diringkas secara tertulis dari artikel, buku, dan dokumen. Selain itu, sumber-sumber seperti prosiding, jurnal ilmiah, buku, dan artikel juga berperan sebagai referensi dalam studi pustaka. Proses pemanfaatan data melibatkan pengidentifikasian topik, pengorganisasian data secara terstruktur, dan analisis deskriptif untuk memahami isi secara menyeluruh.

Penelitian kualitatif melibatkan analisis data dari berbagai sumber seperti literatur, wawancara, observasi, dan dokumen untuk menghasilkan laporan penelitian yang komprehensif. Kualitas data lapangan yang akurat, teliti, lengkap, dan akurat sangat penting untuk kesuksesan penelitian ini. Sumber data bisa dari peneliti atau sumber yang sudah ada. Subjek penelitian, yang juga merupakan informan, memberikan informasi yang relevan dengan situasi penelitian dan menjadi fokus pengamatan oleh peneliti.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang pernah dilakukan di sekolah masih ada beberapa siswa yang belum menunjukkan disiplin belajar dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, beberapa siswa sering terlambat datang ke kelas saat bel masuk berbunyi, yang mengharuskan siswa membuat surat keterangan terlambat. Selain itu, ada juga siswa yang cenderung memprokrastinasi dengan menunda-nunda

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

pekerjaan atau tugas hingga siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan organisasi sekolah dan belajar.

Masalah ini menunjukkan bahwa banyak siswa masih belum sepenuhnya menerapkan disiplin belajar dalam rutinitas sehari-hari. Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam mengatasi masalah disiplin belajar yang dialami siswa. Guru perlu menciptakan lingkungan kelas yang kondusif serta memotivasi minat belajar siswa. Tujuan dari kedisiplinan belajar adalah untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang positif, seperti manajemen waktu yang efektif, penyelesaian tugas tepat waktu dan mendorong siswa untuk belajar dengan aktif dan fokus.

N	Sumber	Judul	Metode	Hasil penelitian
o				
.				
1	Setyawan , D. A. (2016).	Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self- Management</i> Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smp Kota Semarang. <i>Nus antara of Research: Jurnal Hasil- hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI</i>	Metode Research and Development (R&D)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMP di Kota Semarang. Metode Research and Development (R&D) digunakan untuk menunjukkan peningkatan disiplin belajar yang signifikan, terlihat dari nilai evaluasi akhir yang lebih tinggi dibandingkan awal. Pencapaian ini disebabkan oleh pelaksanaan layanan bimbingan kelompok secara profesional, meskipun ada beberapa hambatan. Indikator disiplin belajar yang diukur meliputi ketepatan waktu, kehadiran, penyelesaian tugas tepat waktu, semangat belajar,

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

---

		<i>Kediri, 3(2),</i> 78-85.		kemandirian, dan perilaku yang menyenangkan.
--	--	--------------------------------	--	--

---

2	Mutiaroh, A., & Muis, T. (2020).	Penerapan Strategi Self- Management dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik. <i>PD</i> <i>ABKIN JATIM</i> <i>Open Journal</i> <i>System, 1(1),</i> 166-170.	Metode Eksperimen	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi manajemen diri dalam bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen One Group Pretest-Posttest dan pendekatan kuantitatif. Terjadi peningkatan skor dan kategori disiplin belajar, meskipun perubahan bervariasi antar individu karena perbedaan latar belakang. Semua delapan siswa kelas XI IPS 1 SMA Antartika Sidoarjo yang dipilih secara purposive sampling menunjukkan peningkatan signifikan dalam disiplin belajar.
---	---	--	-------------------	--

---

3	Fatimah , A. N., Sujayati , W., & Yuliani, W. (2019).	Efektivitas Teknik Self- Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. <i>FOKUS</i> ( <i>Kajian</i> <i>Bimbingan &amp;</i>	Metode Kajian Literatur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik manajemen diri efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan melibatkan tinjauan literatur, yang mengungkapkan perubahan perilaku disiplin sebelum dan sesudah proses konseling. Berdasarkan penelitian terdahulu,
---	---	---	-------------------------	--

---

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

---

		<i>Konseling dalam Pendidikan), 2 (1), 24-29.</i>		konseling dengan teknik self-management terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin siswa SMA.
4	Nikmah, N. (2017)	Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> pada Siswa Kelas VIII B di SMP Negeri 02 Suruh Tahun Ajaran 2016/2017	Metode Eksperimen	Hasil penelitian dengan desain Pretest-Posttest Control Group menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, 12 siswa dengan disiplin belajar rendah dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Hasil posttest menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai Mann-Whitney $U=3$ dan Asymp. Sig (2-tailed) $0,016 < 0,05$ . Mean rank pada pretest adalah 3,92 dan meningkat menjadi 9,08 pada posttest, menunjukkan peningkatan sebesar 5,16 pada kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan mengalami peningkatan, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan.

---

### PENGERTIAN KEDISIPLINAN BELAJAR

Asal kata "disiplin" berasal dari bahasa Latin "disibel" yang berarti pengikat. Seiring berjalannya waktu, kata tersebut mengalami perkembangan menjadi "discipline" dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti pengendalian diri,

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

pembentukan karakter moral, perbaikan dengan sanksi, dan kumpulan aturan untuk mengatur perilaku. Sejalan dengan konsep ini, (Simbolon, 2020) menyatakan bahwa disiplin berkaitan dengan kepatuhan atau tata tertib.

Disiplin menjadi inti dari pendidikan, di mana tanpa disiplin kesepahaman antara guru dan siswa tidak akan terwujud sehingga prestasi belajar yang diperoleh cenderung kurang optimal. Slameto, (2010) menyatakan bahwa belajar adalah proses di mana seseorang berusaha untuk mendapatkan perubahan perilaku baru secara menyeluruh melalui pengalaman pribadi. Menurut Wahyono (dalam Mamoto, 2023) kedisiplinan belajar merujuk pada keadaan di mana proses belajar terbentuk melalui serangkaian sikap dan perilaku individu atau kelompok yang mencerminkan nilai-nilai seperti ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban.

Kedisiplinan belajar merupakan proses penting dalam mengubah perilaku seseorang yang melibatkan pengamatan, membaca, meniru, mencoba sendiri, mendengarkan, dan mengikuti petunjuk. Kedisiplinan belajar mencakup disiplin dalam menetapkan strategi belajar, pengelolaan waktu, serta patuh terhadap aturan dan tata tertib belajar. Dengan disiplin belajar dapat menentukan kesuksesan seorang siswa dalam proses pembelajaran. Berdasarkan berbagai pandangan ahli tentang konsep disiplin belajar, disimpulkan bahwa disiplin belajar mencakup rangkaian perilaku yang menunjukkan ketaatan dan patuh terhadap aturan, serta norma yang berlaku dalam sekolah. Hal ini didorong oleh kesadaran internal individu untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

### FUNGSI KEDISIPLINAN BELAJAR

Dalam mencapai tujuan belajar yang diinginkan perlu melakukan penerapan disiplin belajar secara konsisten akan membentuk kebiasaan positif bagi siswa, serta memiliki beragam manfaat bagi kehidupan dan orang-orang di sekitar (Ardiansyah, 2013). Terdapat beberapa fungsi disiplin belajar yakni:

- a. Membangun Kehidupan Bersama

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Disiplin membantu membangun kehidupan manusia, baik dalam kelompok tertentu maupun dalam masyarakat secara keseluruhan. Hubungan antar individu menjadi lebih baik dan lancar dengan adanya disiplin.

### b. Membangun Kepribadian

Lingkungan yang disiplin memiliki dampak signifikan pada pembentukan kepribadian seseorang, terutama pada siswa yang sedang mengembangkan diri. Lingkungan sekolah yang tertib, teratur, dan tenang berperan penting dalam pembentukan kepribadian yang positif.

### c. Melatih Kepribadian

Disiplin mengajarkan siswa untuk memiliki sifat tertib, teratur, taat, patuh, yang perlu ditanamkan dan dilatih secara berkelanjutan.

### d. Pemaksaan

Disiplin dapat berfungsi sebagai dorongan atau pemaksaan bagi seseorang untuk mematuhi peraturan yang berlaku dalam lingkungan.

### e. Hukuman

Sanksi disiplin seperti hukuman tidak hanya dimaksudkan untuk menakut-nakuti atau mengancam, tetapi juga sebagai upaya untuk memberikan dorongan dan kekuatan kepada siswa agar patuh dan taat terhadap aturan.

### f. Menciptakan Lingkungan Kondusif

Peraturan sekolah yang baik dan diterapkan dengan konsisten akan menciptakan lingkungan pendidikan yang kondusif bagi proses pembelajaran.

Berdasarkan pendapat para ahli, fungsi disiplin belajar adalah melatih siswa untuk mematuhi peraturan yang ada demi mendukung pelaksanaan kegiatan belajar yang kondusif dan efektif diantaranya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar.

## FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEDISIPLINAN BELAJAR

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Menurut Suradi (dalam Simbolon, 2020), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kedisiplinan belajar, yaitu:

a. Faktor Internal: Meliputi aspek-aspek yang ada dalam diri siswa sendiri, seperti faktor psikologis seperti minat, bakat, motivasi, konsentrasi, dan kemampuan kognitif.

b. Faktor Eksternal:

1. Faktor non-sosial: Meliputi kondisi-kondisi seperti cuaca, waktu, lokasi, serta peralatan atau media yang digunakan dalam proses belajar.

2. Faktor Sosial: Terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat yang memiliki pengaruh pada belajar siswa.

3. Lingkungan Sosial Masyarakat: Kondisi lingkungan tempat tinggal siswa juga dapat mempengaruhi proses belajar.

4. Lingkungan Sosial Keluarga: Lingkungan ini memiliki dampak signifikan pada kegiatan belajar siswa termasuk dinamika keluarga, karakteristik orang tua, faktor demografi keluarga seperti lokasi rumah, serta manajemen rumah tangga. Semua hal ini dapat memengaruhi aktivitas belajar siswa.

Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok diperlukan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara berkelompok memanfaatkan dinamika kelompok melalui interaksi di mana anggota saling mengemukakan pendapat, memberikan tanggapan, serta bertukar informasi yang berguna untuk mencapai perkembangan individu.

### BIMBINGAN KELOMPOK

Layanan bimbingan kelompok adalah pendekatan yang membantu individu melalui kegiatan kelompok (Kumara, 2017). Dalam metode ini, aktivitas dan interaksi kelompok menjadi fokus utama untuk membahas isu-isu yang relevan dengan pengembangan atau penyelesaian masalah individu, terutama siswa yang terlibat. Topik-topik umum dibahas secara mendalam dan konstruktif melalui dinamika kelompok yang dipandu oleh seorang pembimbing atau konselor.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Dalam layanan bimbingan kelompok, keberadaan seorang pemimpin kelompok sangat krusial. Pemimpin ini adalah seorang konselor yang telah menjalani pelatihan dan memiliki wewenang untuk melaksanakan praktik bimbingan dan konseling demi mencapai efektivitas tujuan layanan bimbingan kelompok. Hallen (Konsep & dan Praktik, n.d.) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok melibatkan sekelompok peserta didik yang bersama-sama berdiskusi dan berbagi pandangan mengenai berbagai topik penting. Konsep bimbingan kelompok melibatkan kegiatan-kegiatan yang bertujuan memberikan informasi atau pengalaman kepada anggota kelompok melalui aktivitas yang terorganisir dan terencana.

Pelaksanaan bimbingan kelompok terbagi menjadi dua kategori: kelompok kecil (dua hingga enam orang) dan kelompok menengah (tujuh hingga dua belas orang). Tujuan utamanya adalah meningkatkan pemahaman peserta tentang realitas, norma kehidupan, serta strategi untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan dalam berbagai aspek seperti belajar, karir, dan kehidupan secara keseluruhan. Kegiatan dalam kelompok ini dirancang untuk membantu siswa memahami diri sendiri, lingkungan, adaptasi, dan pengembangan pribadi.

### TUJUAN BIMBINGAN KELOMPOK

Menurut Winkle (dalam Hartanti, 2022), tujuan layanan bimbingan kelompok adalah mendukung perkembangan pribadi dan sosial anggota kelompok serta meningkatkan kerja sama untuk mencapai tujuan yang berarti bagi peserta. Simbolon (2020) menambahkan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong siswa aktif berpartisipasi, berdiskusi mengenai isu penting, mengembangkan nilai terkait topik, dan merumuskan langkah-langkah bersama untuk menangani masalah dalam kelompok.

Layanan bimbingan kelompok bertujuan meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan komunikasi peserta, serta mendukung perkembangan perasaan, pikiran, dan sikap untuk perilaku yang lebih efektif. Selain itu, bimbingan kelompok membantu siswa mendapatkan informasi berguna dari guru pembimbing untuk kehidupan sehari-hari dan pengambilan keputusan. Secara umum, bimbingan kelompok merupakan sarana untuk pengembangan diri dalam interaksi, komunikasi, sosialisasi, dan pembinaan sikap,

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

dengan tujuan utama memfasilitasi anggota kelompok dalam memecahkan masalah secara mandiri dan bertanggung jawab.

### TAHAP-TAHAP- LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Biasanya, terdapat sebagian langkah menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok, termasuk:

#### a. Tahap pembentukan

Diawali dengan mengumpulkan peserta kelompok untuk merencanakan kegiatan kelompok pada tahap awal. Tahap ini bertujuan untuk memperkenalkan kelompok tersebut. Langkah melakukan pembentukan yaitu menyambut anggota kelompok dengan ucapan selamat datang, melakukan doa, memberikan penjelasan mengenai makna, tujuan, dan cara penyelenggaraan kelompok, mengadakan sesi perkenalan, serta memperkenalkan satu sama lain melalui pertukaran nama.

#### b. Tahap peralihan

Pada tahap transisi, pemimpin kelompok memimpin arah pembahasan topik. Topik tersebut mencakup hal-hal umum yang bisa ditemukan di luar pengalaman anggota kelompok, melalui berbagai cara seperti observasi, bacaan, atau media massa. Beberapa topik mungkin telah disiapkan oleh pemimpin, sementara beberapa lainnya diusulkan oleh anggota kelompok. Pemimpin memiliki kemampuan untuk memberikan contoh topik agar anggota kelompok memahaminya. Dengan cermat, pemimpin menciptakan lingkungan di mana kelompok merasa siap untuk mendiskusikan dan menjelajahi topik dibuat bersama.

#### c. Tahap inti

Pada tahap inti, ketua kelompok berfokus pada pengarahan topik pembahasan. Ketua memperkenalkan topik yang relevan dengan tujuan bimbingan kelompok dan mempresentasikannya untuk dibahas secara mendalam. Dalam suasana kelompok yang lebih santai, anggota diberi kebebasan untuk mengajukan topik

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

mereka sendiri. Setelah topik-topik tersebut disetujui oleh seluruh anggota, setiap topik dibahas secara bergantian dengan detail. Untuk mengurangi ketegangan dan kelelahan, dapat dilakukan interupsi berupa permainan, nyanyian, atau pembacaan puisi sebagai bentuk hiburan tambahan.

### d. Tahap pengakhiran

Pada tahap penutup, pemimpin kelompok mengumumkan bahwa sesi telah selesai. Anggota diberi kesempatan untuk membagikan tanggapan mereka terhadap kegiatan yang telah berlangsung. Selanjutnya, pemimpin kelompok mengeksplorasi kemungkinan untuk melanjutkan atau mengembangkan kegiatan tersebut. Peserta dalam kelompok mempunyai kesempatan untuk berbagi ide dan harapannya untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian rapat ditutup dengan ucapan terima kasih dari ketua rapat, disusul dengan doa bersama sebagai penutup.

Dari informasi di atas, dapat disimpulkan empat tahapan dalam struktur layanan konseling kelompok. Tahap awal adalah tahap di mana pengenalan dilakukan. Tahap kedua adalah tahap peralihan yang bertindak sebagai penghubung antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap ketiga adalah tahap kegiatan, yang menjadi inti dari sesi kelompok. Terakhir, tahap keempat adalah tahap penutup yang menandai akhir dari layanan bimbingan kelompok. Penting untuk dicatat bahwa fokus utama dalam tahapan-tahapan bimbingan kelompok bukanlah seberapa sering pertemuan dilakukan melainkan pencapaian hasil yang dihasilkan.

## PENGERTIAN MANAJEMEN DIRI

Juana sebagaimana (dikutip dari Safitri, 2020) menegaskan manajemen diri dapat diamati melalui cara individu mengatur dan menangani diri tentang pemenuhan kebutuhan, waktu, dan pencapaian tujuan pribadi. Gie menyatakan manajemen diri adalah aktivitas yang dilakukan untuk mengatur langkah dan mengelola diri dengan baik, sehingga dapat mencapai tujuan hidup. Strategi utama dalam manajemen diri adalah berusaha mengenali diri sendiri, termasuk kelebihan, kekurangan, dan potensinya. Dengan memahami diri sendiri, seseorang dapat mengetahui apa yang benar-benar ia butuhkan dalam hidup.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Manz mengemukakan bahwa individu dapat mencapai pengendalian diri langsung dengan menciptakan atau mengubah sinyal dari objek, benda, atau keadaan di sekitar untuk mempengaruhi perilaku. Dasar referensi diri adalah informasi yang dimiliki individu tentang diri melalui pengamatan perilaku dan alasan yang mendasari. Dengan begitu individu memperoleh informasi penting untuk mengatur diri sendiri secara efektif.

### MANFAAT MANAJEMEN DIRI

Prijosaksono (dikutip dari Putri, 2022) mengungkapkan bahwa manajemen diri yang dirancang dan dilaksanakan dengan baik dapat memberikan berbagai manfaat. Adapun manfaat-manfaat tersebut adalah:

- 1) Memahami lingkungan sekitar dan mengurangi ketergantungan pada konselor atau orang lain.
- 2) Mampu mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku secara efektif hingga memungkinkan perkembangan optimal.
- 3) Merasa lepas dari kontrol orang lain, karena konselor aktif melibatkan individu.
- 4) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan penuh pada individu, perubahan tersebut dianggap sebagai hasil usaha sendiri sehingga berpotensi bertahan lama.
- 5) Meningkatkan kemampuan individu untuk menjalani hidup sesuai arahan yang ditetapkan sendiri.

### TAHAPAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI

Menurut Komalasari (dikutip dari Arianto, 2018), tahapan dalam manajemen diri meliputi:

- a. Tahap monitor diri dan observasi diri

Pada tahap ini, siswa secara aktif mencatat perilaku menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif, mencakup frekuensi, intensitas, dan durasi. Siswa mengevaluasi tanggung jawab belajar dengan mencatat jumlah waktu, frekuensi, dan durasi aktivitas belajar setiap hari.

- b. Tahap evaluasi diri

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Pada tahap ini, siswa melakukan perbandingan catatan perilaku dengan target yang ditetapkan untuk menilai efektivitas program. Jika hasil tidak sesuai harapan perlu evaluasi ulang dilakukan untuk mengetahui apakah target terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan kurang tepat, atau penguatan tidak memadai.

c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman

Pada tahap ini, siswa mengelola diri dengan memberi penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini menantang karena memerlukan komitmen kuat dari siswa untuk konsisten menjalankan program.

### HUBUNGAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK MANAJEMEN DIRI DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR

Siswa menghadapi tantangan dalam disiplin belajar yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran dalam mengatur waktu, motivasi yang rendah, pengaruh faktor keluarga, dan lingkungan sekitar. Bimbingan kelompok di sekolah saat ini lebih menitikberatkan pada diskusi, tanya jawab, permainan, dan penyelesaian masalah secara bersama-sama, tanpa mengikuti tahapan yang terstruktur.

Teknik manajemen diri, sebagaimana dijelaskan oleh Rehm (dalam Setyawan, 2016) merupakan metode yang mendukung individu dalam mengembangkan perilaku baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui manajemen diri, individu belajar untuk mengatur hidup sendiri. Di lingkungan pendidikan, siswa yang kurang disiplin dalam belajar dapat meningkatkan sikap disiplin dengan menerapkan manajemen diri. Proses strategi pengelolaan diri melibatkan konseli yang mengarahkan perubahan perilaku sendiri dengan menerapkan satu atau lebih strategi secara bersamaan.

Model bimbingan kelompok yang sedang diterapkan di sekolah saat ini masih berfokus pada diskusi tanpa menggunakan teknik manajemen diri. Diharapkan dengan model ini, siswa akan lebih menyukai sesi bimbingan kelompok dan guru BK dapat menerapkan praktik yang diteliti secara berkelanjutan. Untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, penulis akan mengembangkan sebuah model bimbingan kelompok yang memasukkan teknik manajemen diri.

Disiplin belajar siswa memiliki potensi untuk memengaruhi prestasi akademik. Dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik manajemen diri, diharapkan dapat efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Hal ini diyakini dapat meningkatkan prestasi belajar siswa karena disiplin belajar membantu siswa menjadi lebih patuh terhadap norma dan peraturan yang ada serta membentuk pribadi yang lebih baik secara keseluruhan.

#### **4. Kesimpulan**

Penelitian mengenai layanan bimbingan kelompok oleh guru bimbingan dan konseling (BK) bertujuan untuk mengatasi masalah rendahnya kedisiplinan belajar siswa di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua kategori faktor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar siswa, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal mencakup pengaruh dari lingkungan sekitar, keluarga, teman sebaya, serta peraturan sekolah dan masyarakat. Sementara itu, faktor internal berasal dari dalam diri siswa, meliputi kondisi psikologis dan fisik mereka. Di antara faktor eksternal, lingkungan keluarga dianggap sebagai elemen kunci dalam membentuk karakter individu. Meskipun layanan bimbingan kelompok sudah baik, ada keterbatasan waktu yang perlu dilakukan setelah KBM. Peran guru BK mencakup pengumpulan data siswa yang mengalami kedisiplinan belajar siswa yang kurang disiplin dalam belajar dapat meningkatkan sikap disiplin dengan menerapkan manajemen diri. Proses strategi pengelolaan diri melibatkan konseli yang mengarahkan perubahan perilaku sendiri dengan menerapkan satu atau lebih strategi secara bersamaan melalui kolaborasi dengan wali kelas dapat memberikan layanan bimbingan dan motivasi kepada siswa terhadap pengawasan lebih lanjut untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif.

#### **Daftar Pustaka**

- Ardiansyah, H. (2013). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas Xii Jurusan Administrasi Pekantoran Di SMK NU 01 Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013*.
- Arianto, D. P. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self Management Dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Istiqlal Delitua*.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

- Dimiyati Mawaridz, A., & Rosita, T. (2019). *Bimbingan Kelompok Untuk Siswa SMP Yang Memiliki Minat Belajar Rendah*. 2(4).
- Erlangga. (2017). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandar Lampung*.
- Gami Sandi Utara, I. M., & Somawati, A. V. (2020). Internalisasi Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Dalam Keluarga Hindu Di Desa Timpag Kabupaten Tabanan. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 333–358. <https://doi.org/10.37329/cetta.v3i2.458>
- Halong, K., Balangan, K., Adawiah, R., Program, D., Ppkn, S., & Ulm Banjarmasin, F. (2017). *33 Rabiatul Adawiah, Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Pendidikan Anak: Studi pada Masyarakat Dayak di Pola Asuh Orang Tua Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak (Studi pada Masyarakat Dayak di Kecamatan Halong Kabupaten Balangan)* (Vol. 7, Issue 1).
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. UD DUTA SABLON.
- Hidayat, R. C., Handaka, I. B., Setyowati, A., & Utomo, N. B. (2022). Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Simulasi Kelas VII J SMP Negeri 15 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4.
- Konsep, T., & dan Praktik, T. (n.d.). *DASAR-DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING*.
- Kumara, A. R. (2017). *Bimbingan Kelompok*.
- Mamoto, S. dkk. (2023). *Disiplin Dalam Pendidikan* (Ira Atika Putri, Ed.). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Nurhidayat, M., Maulidan, M. R., & Ubayuka, A. (n.d.). *PEMANFAATAN DIGITAL MARKETING SEBAGAI SARANA OPTIMALISASI PEMASARAN PRODUK HEPSLIND*. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/index>
- Pratiwi, B., Budiharto, I., & Fauzan, S. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kenakalan Remaja Pada Remaja Madya (A Literature Review: Correlation Between Emotional Intellegence and Juvenile Delinquency in Middle Adolescence). *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(2).
- Pratiwiuniversitas, N. K. (2015). Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa SMK Kesehatan Di Kota Tangerang. In *Jurnal Pujangga* (Vol. 1, Issue 2). <http://www.kajianpustaka.com/2012/11/definisi-fungsi-dan-bentuk->
- Putri, M. (2022). *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung*.
- Ristiana, D., & Ari Pratiwi, I. (2020). Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Pogading. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 3(2).
- Rufaedah, E. A. (2020). *Peranan Pendidikan Agama Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak-Anak*.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

- Safitri, F. E. (2020). *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Sambil Bekerja Di Fakultas Psikologi Dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.*
- Setyawan, D. A. (2016). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMP kota Semarang. *Nusantara of Research*, 3(2). <http://efektor.unpkediri.ac.id>
- Simbolon, J. (2020). Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. In *Jurnal Teknologi Pendidikan* (Vol. 13, Issue 1).
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang memengaruhinya* . PT. Rineke Cipta .
- Yuliyantika, S. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Kelas X, XI, Dan XII Di SMA Bhakti Yasa Singaraja Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha.*