

## **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar**

Devi Anggraeni  
Universitas Ahmad Dahlan University, Yogyakarta, Indonesia  
[devi1800001186@webmail.uad.ac.id](mailto:devi1800001186@webmail.uad.ac.id)

### **Abstrak**

Kedisiplinan dalam sekolah penting untuk diterapkan pada siswa untuk membentuk pribadi yang bertanggung jawab, mandiri, serta mampu mengatur dan mengontrol perilakunya. Salah satunya adalah kedisiplinan belajar, disiplin belajar merupakan bentuk ketaatan siswa dalam menaati peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah. Dengan adanya peraturan dalam sekolah diharapkan siswa mampu betingkah laku sesuai peraturan. Pada kenyataannya, tidak semua siswa dalam sekolah menerapkan kedisiplinan belajar, maka dibutuhkan suatu metode untuk meningkatkan disiplin belajar. Salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Self Management*, teknik *Self Management* ini merupakan perubahan perilaku ataupun kebiasaan konseli dengan cara mengatur, memantau dan pengendalian diri oleh dirinya sendiri tanpa adanya paksaan.

**Kata kunci:** Kedisiplinan Belajar, *Self Management*, Bimbingan Kelompok

### **1. PENDAHULUAN**

Sekolah menjadi lembaga pendidikan untuk menciptakan generasi muda yang memiliki kedisiplinan, kecerdasan serta berakhlak mulia, untuk menciptakan sumber daya manusia yang akan menjadi generasi muda penerus bangsa dan Negara. Dalam upaya meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia di era globalisasi ini pendidikan formal adalah salah satu alternatif wujud usaha untuk mencapai sasaran tersebut. Sekolah sebagai suatu lembaga atau wadah dalam pendidikan formal juga merupakan tempat pengembangan dan penyaluran bakat anak didik. Siswa berkeinginan agar dirinya berprestasi dalam belajar di sekolah. Dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dibutuhkan generasi yang disiplin.

Disiplin adalah bentuk bagaimana seseorang menaati peraturan atau norma-norma yang berlaku dalam suatu lingkungan masyarakat, sekolah, pekerjaan maupun Negara. Salah satu bentuk disiplin adalah disiplin belajar. Pada penelitian ini hanya akan berfokus pada disiplin belajar. Seseorang siswa yang memiliki disiplin belajar yang tinggi maka hasil

belajar yang dicapai akan maksimal. Kedisiplinan belajar yang tinggi juga mampu menciptakan individu yang teratur, terarah dan terjadwal serta mudah menggapai cita-cita.

Namun tidak semua siswa memiliki sikap disiplin belajar, sehingga menghambat proses belajar siswa di sekolah. Permasalahan yang sering timbul dalam sekolah adalah siswa melanggar peraturan sekolah, terlambat masuk kelas, membuat gaduh dikelas dan tidak memperhatikan guru. Faktor penyebab tidak disiplin belajar ini dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu faktor intern dorongan dari dalam diri siswa dan juga faktor ekstern yakni dorongan dari luar peserta didik yang mencakup lingkungan, teman, saudara, pembinaan dari rumah dan sebagainya.

Perlu dibutuhkan layanan yang tepat untuk bisa meningkatkan disiplin belajar siswa, untuk menunjang hasil belajar siswa dan menunjukkan perkembangan yang baik. Layanan Bimbingan Konseling adalah salah satu aspek dalam bidang pendidikan, dimana Bimbingan konseling memiliki beberapa layanan untuk membantu siswa mengatasi masalahnya, salah satunya adalah bimbingan kelompok.

Romlah (2001: 3) mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok yang terdiri dari beberapa anggota akan bebas mengemukakan pendapat, mengeluarkan opini, dan memberi saran. Strategi yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Self Management* untuk mengatasi kedisiplinan belajar siswa.

Penggunaan teknik *Self Management* nantinya diharapkan dapat mengubah perilaku siswa dalam mengatur kedisiplinan belajar. Teknik *Self Management* adalah *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahannya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Cormier&Cormier, 1985: 519). Dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* diharapkan agar siswa meningkatkan kedisiplinan belajar dengan cara mengubah perilaku.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah dengan menggunakan kajian teori tentang layanan konseling behavioral melalui teknik self management dalam meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. layanan konseling behavioral melalui teknik self management ini dapat dilakukan dengan beberapa cara. Beberapa ahli telah memaparkan proses pelaksanaan dari layanan konseling behavioral melalui teknik self management untuk menyelesaikan masalah yang ingin diselesaikannya.

## 3. Pembahasan

### Kedisiplinan Belajar

Belajar adalah proses penting untuk perubahan perilaku setiap individu dan belajar itu mencakup segala sesuatu yang dikerjakan dan pikirkan oleh seseorang Rifa'i (2011:82) yang berarti belajar adalah membaca, mengamati, mencoba sesuatu yang dilakukan sendiri, mendengar dan mengikuti petunjuk.

Disiplin belajar merupakan kepatuhan siswa dalam melaksanakan kewajiban belajar sehingga memperoleh perubahan pada dirinya, baik berupa pengetahuan, perbuatan ataupun sikap baik belajar di rumah maupun belajar di sekolah (Sumantri, 2010). Disiplin sendiri berasal dari kata discipline yang artinya kepatuhan pada tata tertib, pengendalian diri, membentuk karakter yang bermoral. Menurut Wahyono (dalam Faiqotul Isnaini, dkk, 2015) kedisiplinan belajar adalah suatu kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.

Berdasarkan pendapat para ahli pengertian tentang pengertian disiplin dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar merupakan perilaku seseorang yang patuh kepada peraturan dan tata tertib yang ada karena adanya kesadaran dari diri untuk mencapai tujuan belajar sesuai dengan keinginan. Tanpa adanya disiplin pada setiap siswa ataupun guru maka akan mengurangi hasil yang nantinya proses belajar yang tidak optimal.

Peserta didik pada usia remaja atau sekolah menengah atas cenderung memiliki karakteristik yang sulit untuk diatur atau pada fase mencari identitas dimana siswa mengalami peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada proses peralihan akan timbul penyesuaian diri yang negative pada diri remaja. Hal ini perlu adanya implikasi pada

pentingnya kedisiplinan dengan penyesuaian dengan perkembangan dan keadaan jiwa remaja.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar menurut Suradi(2011) antaranya:

- a. Faktor Intern yaitu faktor yang terdapat pada diri siswa itu sendiri faktornya meliputi faktor psikologis seperti motivasi, minat , bakat serta konsentrasi.
- b. Faktor Eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi oleh lingkungan baik itu lingkungan masyarakat, keluarga, teman , lingkungan sekolah.

Pentingnya siswa memiliki sikap disiplin yang tinggi ini dapat mengatur diri sendiri, mampu menaati aturan yang ada, agar mencapai belajar yang maksimal.

## **Bimbingan Kelompok**

Bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara individu atau kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal. Bimbingan konseling membantu dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, social, belajar serta karir. Salah satu layanan bimbingan konseling adalah layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, semua peserta saling berinteraksi dengan mengemukakan pendapat atau opini, bertukar pikiran dan memberi saran dengan kelompoknya. Winkel & Hastuti (2004: 547), menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok diskusi yang menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing individu-individu dalam kelompok, serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.

Gazda 1978 (dalam Prayitno ,2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada kelompok siswa yang bertujuan membantu mereka dalam menyusun rencana dan pengambilan keputusan yang tepat. Layanan bimbingan kelompok ini mengarah ke interaksi antara siswa satu dengan yang lainnya untuk terjadinya interaksi, yang bertujuan siswa saling memberikan bantuan dalam pengambilan suatu keputusan. Didalam proses bimbingan kelompok dilakukan oleh

sekelompok orang yang terdiri dari 2-5 orang atau 6-15 orang dengan dibentuknya dinamika kelompok yang nantinya akan ada pemimpin dan anggota kelompok.

Tujuan bimbingan kelompok adalah agar individu mampu memberikan informasi luas kepada anggota kelompok supaya mereka dapat membuat rencana yang tepat serta membuat keputusan yang memadai mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masa depan serta cenderung bersifat pencegahan (Mungin, 2005:39). Terdapat beberapa hal khusus dalam tujuan layanan bimbingan kelompok yakni melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat, melatih siswa untuk bersikap terbuka/*open minded*, agar membina keakraban dengan teman, melatih siswa untuk dapat mengontrol/mengendalikan diri.

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok memiliki tahapan dan ketentuan selama kegiatan berlangsung. Prayitno(1997:40) mengatakan ada empat tahapan dalam bimbingan kelompok yang pertama yaitu tahap pembentukan dimana pada tahap ini guru menjelaskan pengertian, tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok, perkenalan antara siswa dengan guru agar tercipta keakraban dan melakukan ice breaking jika diperlukan. Tahap yang selanjutnya adalah tahap peralihan yaitu tahap guru menjelaskan kembali secara ringkas bagaimana proses pelaksanaan bimbingan kelompok, lalu menekankan asas-asas yang berlaku dalam kegiatan. Selanjutnya ada tahap kegiatan/tahap inti, tahap ini adalah inti dari kegiatan membahas permasalahan yang akan dibahas dan saling mengemukakan pendapat sampai tuntas. Dan yang terakhir adalah tahap pengakhiran dimana para siswa akan memberikan kesimpulan serta kesan pesan mengikuti kegiatan.

Berdasarkan pembahasan di atas bahwa kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik-teknik dalam bimbingan kelompok ini dapat diberikan dalam permasalahan siswa terkait kedisiplinan belajar siswa. Sebagai konselor dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik-teknik yang terdapat pada bimbingan kelompok dengan berpegang pada asas bimbingan kelompok. Self Management adalah salah satu teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok yang bertujuan meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

## Self Management

Self-management adalah proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal dan eksternal untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun dalam proses layanan konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini sendiri atau mengatur perilakunya sendiri.

Teknik *Self Management* dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya goal planning, setting, schedule, task tracking, *self evaluation*, *self intervention*, dan *self development*. *Self management* atau pengelolaan diri dalam bimbingan kelompok bertujuan untuk mengatur strategi perubahan perilaku yang dimana dalam prosesnya konseli yang mengatur atau mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik.

Tujuan self-management dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dll) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi (Neitzel, 2009).

Disiplin belajar merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam kegiatan belajar. Dalam hal ini, sebagai bimbingan dan konseling untuk layanan bantuan sekolah, dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang baik dan teratur dengan mengubah sikap dan perilaku yang sesuai dengan peraturan sekolah. Dalam konseling kelompok, pertanyaan pembelajaran ini merupakan informasi tentang metode pengajaran yang baik. Hal ini dapat dikombinasikan dengan berbagai strategi konseling manajemen diri untuk manajemen diri. Setelah siswa memperoleh strategi otonomi, mereka bertanggung jawab atas tanggung jawab mereka sendiri, termasuk disiplin belajar (Komalasari, 2011).

Penggunaan strategi pengelolaan diri diatas sangatlah cocok ini dikombinasikan menggunakan cara belajar yang efektif dalam membantu meningkatkan tingkat kedisiplinan belajar, yang mencakup perencanaan kegiatan belajar sinkron menggunakan jadwal belajar yang sudah dipengaruhi. Self-monitoring atau pemantauan diri dipakai

untuk menulis catatan semua kegiatan pada melaksanakan planning dan jadwal belum ditepati. Stimulus kontrol atau pengendalian rangsang dipakai dalam mengatasi adanya kegagalan menjalankan kegiatan belajar menggunakan jadwal yang telah ditentukan, karena sudah menjadi kebiasaan dan harus dikendalikan. Sedangkan self-reward atau penghargaan diri sendiri untuk penguat positif setelah berhasil melaksanakan kegiatan belajar menggunakan jadwal yang ditentukan.

Ketercapaian bentuk masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa untuk dapat teratasi dengan baik, maka beberapa prinsip atau teknik self management yang harus dilakukan oleh siswa melalui perantara dari seorang konselor. Gunarsa (2004: 225) menjelaskan bahwa beberapa prosedur tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Pemantauan diri (self monitoring). Proses dimana siswa dapat mengamati dan mencatat segala sesuatu dari masalah perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar dalam interaksinya dengan lingkungan di sekolah.
- b. Reinforcement positif (self reward). Perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah dicapai oleh siswa, maka perlu adanya penguatan positif untuk menetapkan perilaku tersebut
- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting)
- d. Penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control). Siswa perlu melakukan penataan kembali atas perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang telah diinginkan. Penataan tersebut tidak lepas dari penguasaan siswa terhadap berbagai rangsangan (stimulus control) dari lingkungan belajar di sekolah

Dari teori tersebut bisa disimpulkan bahwa self management merupakan proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku diri sendiri menggunakan teknik keterampilan yg diperoleh pada sesi konseling. Keterampilan individu tersebut memotivasi diri, mengelola seluruh unsur yg terdapat pada diri, berusaha buat memperoleh apa yang ingin dicapai dan menyebarkan pribadinya sebagai lebih baik. Ketika individu bisa handle seluruh unsur yg masih ada pada dirinya mencakup perasaan, pikiran serta tingkah laku maka bisa dikatakan bahwa individu mempunyai *self-management*.

#### 4. Kesimpulan

Adanya perilaku tidak disiplin pada siswa sering terjadi dikalangan anak sekolah. Berdasarkan pada landasan teori dan kesimpulan, penulisan menyampaikan implikasi yang berguna secara teoritis maupun praktis dalam upaya meningkatkan disiplin belajar siswa. Pemberian bimbingan kelompok teknik self management dapat meningkatkan pemahaman diri siswa dalam penanganan permasalahan disiplin belajar siswa. Bagi calon guru BK, dalam memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dapat dilakukan dalam meningkatkan disiplin belajar.

#### Daftar Referensi

- Sari, B. P., & Hadijah, H. S. (2017). Meningkatkan disiplin belajar siswa melalui manajemen kelas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 2(2), 233-241.
- Erlangga, E. (2017). Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149-156.
- Heriansyah, M., & Kurniawan, D. (2017). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2).
- Purbiyanto, R., & Rustiana, A. (2018). Pengaruh Disiplin Belajar, Lingkungan Keluarga, dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 341-361.
- Pranoto, T. E., Widyastuti, D. A., & Muhliawati, Y. (2020). YA MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR MELALUI KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DI KELAS X TKRO 7 SMK TAMAN KARYA MADYA TEKNIK KEBUMEN.
- Rahmadhani, F. (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 2019/2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).