

EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PADA SISWA

Anindita Hapsari Widyawati¹⁾
Universitas Ahmad Dahlan
anindita2000001180@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Disiplin belajar sangatlah diperlukan saat masuk masa remaja karena masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak sehingga siswa sering dihadapkan pada rasa malas persoalan-persoalan yang kompleks yang menjadi permasalahan yang dirasakan sulit oleh para siswa termasuk dalam hal belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah guna untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Jenis metode penelitian yang digunakan menggunakan kajian literatur terdahulu. Subjek yang diteliti menggunakan subjek dari hasil penelitian terdahulu dan partisipan penelitiannya dengan hasil yang sesuai dengan pembahasan ini. Hasil penelitian konseling dengan Teknik self management digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa. Hal itu terbukti dengan perubahan perilaku siswa yang diteliti mengalami perubahan dalam kedisiplinan belajarnya sebelum dan sesudah siswa melakukan proses konseling (menurut kajian terdahulu). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik self management dinyatakan cukup efektif dalam meningkatkan kedisiplinan pada siswa.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Self Management, Disiplin Belajar*

1. Pendahuluan

Pendidikan yaitu bagian dari pembangunan dan kehidupan suatu bangsa dan negara. Pasal 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 membahas tentang Sistem Pendidikan Nasional berbunyi: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk aktif mengembangkan potensi spiritualitas keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia seseorang. Sekolah yaitu lembaga pendidikan mempunyai tanggung jawab yang besar untuk mencapai suatu tujuan Pendidikan. Oleh karena itu, sekolah adalah kegiatan yang paling penting, Berhasil tidaknya siswa dalam kegiatan belajar tergantung bagaimana siswa mengalami pembelajaran di sekolah. Tugas sekolah adalah meningkatkan potensi siswa sesuai dengan kemampuan siswa pada mata

pelajaran tertentu. Hal ini menuntut siswa untuk aktif dan lebih menyadari kemampuannya. Tugas pokok guru adalah mendorong siswa untuk lebih giat dalam belajar.

Upaya baru pemerintah guna meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia akan memperbaiki kurikulum dan menyempurnakan buku pelajaran yang sejalan dengan kurikulum kelembagaan dan infrastruktur sekolah saat ini. Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat mendukung kelancaran proses belajar mengajar di sekolah. Padahal, masih banyak masalah pedagogik di sekolah. Saat ini siswa masih sangat bergantung pada orang lain untuk hal-hal seperti belajar, dan jika sikap ini terus berlanjut maka siswa akan sulit belajar mandiri.

Guna tercapainya tujuan pendidikan yang baik, peserta siswa harus memiliki sikap serta perilaku yang dapat menunjang keberhasilan di masa depan. Salah satu dari sikap siswa yaitu sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Disiplin adalah perilaku yang mengharuskan setiap orang untuk menyesuaikan diri dengan aturan masyarakat, sekolah atau negara. Banyak sekali bidang seperti disiplin belajar yang hasil belajarnya telah mencapai nilai ketuntasan yang minimal.

Seringkali terjadi permasalahan dalam menerapkan disiplin belajar di kalangan mahasiswa, yang menghambat mahasiswa dalam menerapkan disiplin dalam belajar. Sarbain, mengemukakan bahwa perilaku siswa yang terlihat dalam disiplin belajar adalah tidak ikut mata pelajaran tertentu dengan suatu alasan, malas untuk mencatat, terlambat untuk masuk kelas, tidak memperhatikan saat dijelaskan guru dan kegaduhan di dalam kelas.

Menurut Soegeng Prijodarminto (dalam Asim; 2016), disiplin adalah keadaan yang timbul dan terdiri dari seperangkat perilaku yang menunjukkan nilai-nilai kepatuhan. Kepatuhan terhadap suatu kode etik. Menjaga kedisiplinan berkaitan dengan metode belajar individu. Orang dengan disiplin tinggi biasanya mendapatkan izin. Selain itu, ketika disiplin tinggi, individu lebih teratur dan tepat waktu dalam belajar, dan individu dengan disiplin tinggi mencapai keberhasilan dalam mencapai tujuannya. kedisiplinan juga menjadi topik penting dalam proses belajar mengajar di sekolah. Tanpa disiplin, siswa tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik, sehingga terjadi berbagai pelanggaran yang membuat tidak nyaman dalam jalannya proses belajar.

Siswa sering terjadi kesulitan dalam menerapkan disiplin belajar. Hal ini dapat menjadi penghambat bagi siswa untuk menerapkan disiplin belajar. Faktor penyebab siswa disiplin dalam belajar dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu motivasi internal siswa seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, prestasi, dan pendidikan disiplin. Mengenai promosi siswa eksternal, ada lingkungan, alat pengajaran, teman, kerabat, kebiasaan dan pelatihan rumah, pilihan dukungan, pengawasan, hukuman, saran, dan lain-lain.

Disiplin yang berasal dari diri sendiri timbul atas kemauan sendiri sesuai dengan peraturan yang berlaku. Disiplin yang dilandasi kesadaran siswa dapat menumbuhkan suasana yang harmonis karena dilandasi rasa saling percaya, menimbulkan suasana yang sehat, persaudaraan yang erat dan rasa damai dalam pelaksanaan tugas. Disiplin belajar dalam kepribadian siswa mempengaruhi efektivitas belajar, meningkatkan belajar dan menunjukkan tugas perkembangan yang baik.

Bimbingan konseling mempunyai beberapa layanan dilaksanakan di sekolah sebagai bagian dari bimbingan karir, termasuk bimbingan kelompok. Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diselenggarakan secara berkelompok sebagai bagian dari proses diskusi untuk membahas topik-topik umum. Menurut Corey, konseling kelompok adalah media di mana masalah pendidikan, karir, pribadi dan sosial terutama dibahas. Tujuan konseling kelompok adalah untuk melatih siswa saling bertukar pendapat dan berlatih bekerja sama.

Menurut Rehm, manajemen diri adalah cara untuk membantu klien menemukan pola perilaku baru dalam kehidupan sehari-hari. Manajemen diri memfasilitasi proses pembelajaran bagi klien untuk berubah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan manajemen diri, klien dapat mengontrol hidupnya, siswa yang tidak memiliki disiplin belajar yang tinggi di sekolah, mengembangkan disiplin yang tinggi melalui manajemennya sendiri.

Strategi manajemen diri atau yang disebut dengan self-management adalah proses dimana mereka yang dikelola secara langsung mengubah perilakunya sendiri dengan menggunakan strategi. Ada empat bentuk pelatihan strategi pengelolaan diri / self-management : motivasi dalam diri, (2) perakitan sendiri, (3) pengendalian diri / self-control, (4) pengembangan dalam diri / self-development.

Menurut topik yang disampaikan maka peneliti tertarik untuk memilih judul “Efektivitas Teknik Self-Management Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa”.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode penelitian studi kepustakaan. Penelitian Pustaka yaitu penelitian dengan menggunakan pustaka sebagai sumber data, dapat berupa catatan-catatan dari seseorang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan dengan mengacu pada buku serta artikel penelitian yang mendukung tema penelitian. Dalam proses seleksi artikel berdasarkan kata kunci “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Managemen Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa”. Menggunakan data yang digunakan pada penelitian didapatkan tidak langsung terjun ke lapangan, tapi mengambil data berdasarkan penelitian terdahulu yang telah terlaksana.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Konseling Kelompok

Pengertian Konseling Kelompok

Pengertian konseling kelompok menurut Winkel (2007), merupakan proses interpersonal yang dinamis yang berfokus pada pikiran dan perilaku sadar. Sedangkan menurut Heru Mugiarto (2007), konseling kelompok adalah suatu layanan konseling yang terselenggara dalam suatu kelompok.

Dapat disimpulkan konseling kelompok adalah suatu proses dimana individu-individu dalam suatu kelompok didukung dalam memecahkan masalahnya sendiri melalui pengembangan kompetensi yang optimal. Tujuan konseling kelompok adalah untuk membantu para siswa memahami masalah yang mereka hadapi dalam hal masalah pribadi, sosial, akademik dan karir,

B. Teknik Self-Management

(1) Pengertian Self-Management. Menurut Gantina dalam buku *Counseling Theory and Techniques*, self management adalah suatu proses dimana seseorang

mengatur perilakunya sendiri. sedangkan, menurut Stewart dan Lewis, manajemen pada diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya untuk melakukan hal-hal yang memiliki tujuan, bahkan ketika upaya itu sulit dilakukan. Manajemen diri adalah strategi untuk mengubah perilaku atau kebiasaan dengan membangun dan memantau latihan pemantauan diri klien, kontrol stimulus, dan harga diri. Sedangkan menurut Gie, self management artinya mendorong diri sendiri, menguasai seluruh aspek kemampuan pribadi, menguasai kemampuan dalam mencapai kebaikan serta mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi untuk meningkatkan kesempurnaannya. Dapat disimpulkan manajemen diri adalah suatu proses dimana orang yang dibimbing membawa perubahan perilaku mereka sendiri dengan bantuan kompetensi yang diperoleh dalam konsultasi. Ketika seseorang dapat mengendalikan semua elemen dalam dirinya adalah: pikiran, perasaan, dan perilaku seorang individu dapat mengendalikan dirinya sendiri. Dalam penelitian ini peneliti berperan sebagai motivasi, berhasil tidaknya teknik self management ini tergantung dari siswa. (2) Tujuan Self-Management. Tujuan dari teknik manajemen diri merupakan membuat siswa mengendalikan serta mengarahkan perilaku mereka sendiri. Pengendalian pikiran, perasaan dan perbuatan berfungsi untuk mengurangi hal-hal yang kurang baik, dalam hal ini meningkatkan hal-hal yang baik dan benar serta berkaitan dengan kesulitan belajar siswa. (3) Manfaat Teknik Self-Management. Manfaat teknik self-management meliputi: 1) Membantu seseorang untuk mengendalikan diri, pikiran, perasaan serta tindakannya, sehingga dia dapat berkembang secara optimal. 2) Keterlibatan aktif individu menciptakan rasa bebas dari kontrol orang lain. 3) Memberikan tanggung jawab penuh kepada individu untuk berubah, asumsinya adalah bahwa perubahan yang terjadi adalah hasil usaha mereka sendiri dan akan bertahan lama. 4) Individu semakin mampu hidup mandiri serta kurang bergantung pada konselor untuk mengatasi masalahnya. (4) Prosedur Teknik Self-Management Perbedaan utama teknik self-management dengan teknik lainnya adalah klien memiliki tanggung jawab utama untuk pengorganisasian dan implementasi program, dengan tujuan agar klien mendapat manfaat dari strategi self-

management. Tahapan pengelolaan diri adalah (1) perencanaan dalam diri, yaitu merencanakan perilaku apa yang harus diubah dengan lebih baik, (2) pengorganisasian diri, yaitu kemampuan mengorganisasikan perubahan perilaku menjadi lebih baik, (3) evaluasi diri. Keunggulan teknik manajemen diri adalah siswa diharapkan mampu mengelola diri sendiri dengan lebih baik melalui penerapan manajemen diri dan kepemilikan yang baik. Sehingga diharapkan melalui teknik self management ini siswa dapat meningkatkan disiplin belajarnya.

C. Kedisiplinan Belajar

Harlock berpendapat bahwa disiplin berasal dari kata “discipline” yang berarti belajar atau mengikuti seorang pemimpin secara sukarela. Juga telah dicatat bahwa disiplin memiliki dua konsep, positif dan negatif. Negatif mengacu pada jenis kontrol yang bergantung pada otoritas eksternal seseorang, biasanya dilakukan dengan cara yang dipaksakan dan tidak nyaman. Sering dikatakan bahwa orang A adalah orang yang sangat disiplin sedangkan orang B adalah orang yang tidak disiplin.

Menurut Permana, “Perilaku disiplin adalah suatu keadaan yang diciptakan dan dibentuk oleh suatu proses dan seperangkat perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, ketaatan, kesetiaan, keteraturan dan keteraturan.” perspektif yang berbeda. Diketahui bahwa manusia adalah makhluk berpikir atau kotip sapiens, makhluk berwujud atau faber manusia, makhluk berpendidikan atau kotip educandum, dll. itulah sebabnya manusia disebut sebagai makhluk yang kompleks. Jadi dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah suatu bentuk tingkah laku dimana seseorang menaati suatu peraturan dan kebiasaan-kebiasaan sesuai dengan waktu dan tempatnya.

Menurut penelitian Neitzel (dalam Rahmawati, 2019), teknik self-management digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa karena digunakan sebagai salah satu upaya guru pembimbing sebagai sarana untuk meningkatkan siswa yang kurang mampu. kemampuan belajar. Perilaku disiplin di sekolah dapat mengubah, memotivasi dan meningkatkan perilaku disiplin dalam belajar siswa.

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Rahmawati, 2019), self-management merupakan proses terapeutik dimana individu yang diawasi mengelola perubahan perilakunya sendiri melalui kombinasi beberapa strategi perbaikan. Jika perubahan

perilaku siswa yang diinginkan dapat dicapai melalui penggunaan teknologi Self Management, hal itu juga dapat lebih mengembangkan keterampilan manajemen diri siswa. Menurut Skinner (Rahmawati, 2019), pengendalian diri meliputi pengendalian perilaku dan perilaku yang terkendali.

Disiplin menurut Tu'ub dalam Trisnawat bertujuan untuk mendukung terciptanya perilaku yang tidak menyimpang, membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, mengatur keseimbangan antara individu dengan individu lain, dan membantu siswa beradaptasi untuk mencegahnya. Anda dari melakukan hal-hal yang dilarang. sekolah, positif dan berguna bagi dirinya dan lingkungan serta lingkungannya.

Beberapa penelitian di atas menegaskan bahwa manajemen diri dapat membantu meningkatkan citra diri siswa yang positif, terutama ketika mereka menunaikan tugasnya sebagai siswa baik dalam kegiatan belajar mengajar dan mengikuti semua peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah, kecuali siswa yang melakukannya. sama Dia diharapkan mampu melakukan semua tugas tanpa harus menunggu perintah.

Berdasarkan penelitian diatas menjelaskan bahwa disiplin belajar siswa sangat berkaitan dengan pola perilaku dilingkungan sekolah terutama menaati peraturan disekolah. Menurut Isnaini (2014) siswa yang terbiasa belajar dengan baik dan teratur akan memiliki perubahan sikap dan perilaku yang mentatati tata tertib sekolah serta aktif mengikuti pelajaran di dalam kelas.

Menurut Rahmawati (2019), ketika siswa mengikuti peraturan sekolah, proses belajar mengajar yang berjalan dengan baik serta lancar. Tata tertib sekolah sangat erat hubungannya dengan disiplin belajar, karena salah satu faktor terpenting dalam pelaksanaan tata tertib sekolah adalah disiplin belajar. Rasa disiplin siswa berpengaruh terhadap tingkat pelanggaran tata tertib sekolah. Menurut Febriant (2018), ketika kurang disiplin maka siswa tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik sehingga terjadi berbagai pelanggaran yang tentunya dapat mengganggu proses belajar mengajar. Menurut Darmad (Maknun, Erwin & Zarkasih 2019), kepatuhan/penghormatan siswa terhadap tata tertib sekolah terkait dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah, meliputi waktu masuk dan keluar sekolah, kepatuhan siswa terhadap tata cara berpakaian, Kepatuhan terhadap tata tertib sekolah selama mengikuti sekolah . kegiatan

sekolah, dan semua kegiatan siswa yang memerlukan kepatuhan terhadapnya, terkait dengan pembelajaran sekolah. Menurut Megantari, Antari, & Dates (2014), siswa dengan disiplin akademik yang baik ditandai dengan memiliki waktu belajar yang teratur, belajar progresif, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan belajar dalam suasana yang mendukung. Sementara itu, siswa yang tidak memiliki sikap disiplin dalam belajar bersikap acuh tak acuh terhadap kelas, sering mengganggu teman, dan menunjukkan perilaku non normatif lainnya yang dapat menghambat keberhasilan belajar, serta kurang bersikap disiplin.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan yang telah diurai diatas dapat disimpulkan bahwa teknik Self-Management dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan dalam belajar siswa. Hal ini dikuatkan dari beberapa penelitian terdahulu yang membahas permasalahan yang mengenai efektivitas teknik Self-Management dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Dengan menggunakan teknik Self-Management maka siswa akan lebih disiplin dalam belajar sehingga proses belajar mengajar akan berjalan sesuai dengan semestinya.

Daftar Pustaka

Gantina Komalasari, Teori dan Teknik..., h. 180.

Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, Teori dan Teknik..., h .178.

Husamah, A to Z Kamus Lengkap Super Lengkap, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015)

Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, Edisi Keempat, (Jakarta: PT. Gramedia, 1995), h. 352.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Cet. Ke-5, (Jakarta: Pustaka Phoenix, 2010), h. 625.

Lilis Ratna, Teknik-Teknik Konseling, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), h. 59.

Maknun, F. H., Erwin, A., & Zarkasih, C. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar. Jurnal Consulenza: Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume. 1 (2)

Mochamad Nursalim, Strategi & Intevensi Konseling, (Jakarta: PT Indeks , 2014), h. 151.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Purnomosari, W. (2018). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa (Penelitian Siswa Kelas VII F SMP Negeri 1 Sawangan Magelang) (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Rahmawati, G. A. (2019). Efektifitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X TPM SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.
- The Liang Gie, Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua, (Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press, 2000), h. 77.