

## **PENERAPAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR PESERTA DIDIK**

**Alfin Mutiaroh<sup>(1)</sup>, Tamsil Muis<sup>(2)</sup>**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**Email: alfin.dolpin98@gmail.com<sup>(1)</sup>, tamsilmuis2@gmail.com<sup>(2)</sup>**

### **ABSTRAK**

Kedisiplinan belajar adalah suatu bentuk kepatuhan peserta didik untuk menjalankan peraturan-peraturan yang diterapkan di sekolah tempat ia belajar. Penelitian bertujuan untuk menguji keefektifan penerapan strategi *self-management* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra eksperimen. Model rancangan rancangan pra eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian ini adalah delapan orang yang diidentifikasi memiliki disiplin belajar rendah yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dari 30 peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Antartika Sidoarjo .

**Kata Kunci:** *Strategi Self-Management, Bimbingan Kelompok, Kedisiplinan Belajar.*

### **ABSTRACT**

Learning discipline is a form of student compliance to carry out the rules applied in the school where he studied. The research aims to test the effectiveness of self management strategy implementation in group guidance to improve student learning discipline. This research was conducted through a quantitative approach with a pre-experimental design. The pre-experimental design design model used was *One Group Pretest-Posttest*. The subjects of this study were eight people who were identified as having low learning discipline who were selected by purposive sampling technique from 30 students of class XI IPS 1 of the Antarctic High School in Sidoarjo.

**Keywords:** *Self-Management Strategy, Group Guidance, Learning Discipline.*

### **PENDAHULUAN**

Tugas utama dari seorang peserta didik adalah belajar dari belajar peserta didik dapat memperluas ilmu yang sudah didapatkan maupun yang belum didapatkan, selain itu juga dengan belajar peserta didik dapat menciptakan generasi muda yang cerdas untuk bangsa. Dalam proses belajar mengajar adanya suatu tata tertib atau peraturan yang harus di patuhi dan ditaati oleh peserta didik dan semua warga di sekolah. Salah satu peraturan tersebut adalah kedisiplinan yang mana di setiap sekolah pasti adanya suatu kedisiplinan.

Dalam penerapan kedisiplinan di sekolah sering kali permasalahan-permasalahan yang muncul dan di alami oleh peserta didik. Hal tersebut dapat menghambat proses belajar para

peserta. Selain itu peserta didik juga harus menerima hukuman sebagai ganti bahwa ia melakukan pelanggaran. Observasi yang dilakukan oleh Isnaini (2015) yang melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Margoyoso Pati hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pencerobohan yang tentang disiplin belajar yang dilakukan di SMP “X” Pati yaitu tidak mengerjakan pekerjaan rumah (30%), mencontek (24%), buku dan perlengkapan belajar yang dibawa tidak lengkap (18%), datang terlambat (15%) gaduh di kelas dalam kelas (13%).

Hasil pengamatan lain yang telah dilakukan di SMA Antartika Sidoarjo pada tanggal 16 oktober 2019 di kelas XI IPS hampir semua peserta didik yang tidak memakai seragam dengan rapi dan lengkap, sering bolos jam pelajaran, terlambat datang sekolah, dan mengumpulkan tugas tidak tepat waktu. Beberapa faktor yang menyebabkan peserta didik tidak taat belajar yaitu diakibatkan oleh 2 hal, yaitu: dorongan (*intern*) merupakan dorongan dari dalam diri individu seperti kesadaran, pengetahuan, ketaatan, latihan berdisiplin dan keinginan berprestasi; dan dorongan (*ekstern*) dari luar mencakup lingkungan, saudara, teman, alat pendidikan, kebiasaan di rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, pembinaan, nasehat dan lain sebagainya (Slameto, 2010).

Ketaatan muncul dari dalam diri individu disebabkan oleh kemauannya sendiri untuk mematuhi peraturan yang berlaku. Jika peserta didik tidak ditanamkan kedisiplinan sejak dini dan dibiarkan begitu saja maka akan menghambat dalam proses belajarnya dan berdampak ke masa depan. Oleh karena itu peserta didik diharapkan agar bisa menaati peraturan yang dibuat oleh pemerintah maupun oleh sekolah. Disiplin yang dilakukan dengan kesadaran diri sendiri akan menciptakan keharmonisan, ketenangan karena didasari oleh keikhlasan dan percaya diri, sehingga rasa persaudaraan antar peserta didik terjalin dengan erat dan tenang dalam melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru. Ketaatan belajar dalam suatu pembelajaran jika dilaksanakan dengan baik akan menimbulkan dampak positif dalam diri, meningkatkan prestasi serta menunjukkan perkembangan belajar yang baik bagi peserta didik.

Bimbingan dan konseling memiliki berbagai layanan yang diterapkan di sekolah salah satunya yaitu bimbingan kelompok. Mungin (dalam Setyawan, 2005:38) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah contoh layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan peserta didik secara kelompok, agar masalah atau yang dialami oleh peserta didik bisa terselesaikan dan bermanfaat bagi seluruh peserta dalam bimbingan kelompok.

Dalam mengatasi masalah disiplin belajar peserta didik selain diberikan dengan teknik bimbingan kelompok juga diberikan suatu *treatment* untuk mengubah sikap negatif menjadi sikap positif yang meliputi beberapa tahap. Tahap pertama yaitu pembentukan, peralihan,

kegiatan dan yang terakhir pengakhiran atau evaluasi. Dengan diberikannya suatu teknik perubahan tingkah laku maka peserta didik dapat mengubahnya dengan baik dan benar guna untuk mendisiplinkan belajar peserta didik yang lebih maksimal. Adapun teknik atau strategi yang dipilih untuk mengubah tingkah laku dengan pendekatan behavior. Salah satunya adalah *self-management* (pengelolaan diri).

Menurut Locke & Latham (2002), pengelolaan diri merupakan suatu teori pengaturan diri yang menekankan pada pemilihan tujuan yang dicapai oleh setiap individu. Sedangkan Komalasari, dkk (2011) menyatakan *self-management* (pengelolaan diri) sebagai suatu cara mengatur tingkah laku oleh individu sendiri. Strategi *self-management* bertujuan untuk mengubah perilaku individu menjadi perilaku positif dalam proses belajar. Selain itu *self-management* juga bertujuan supaya individu dapat mengelola atau menggunakan waktu dengan semaksimal dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memanfaatkan waktunya dengan baik.

Berdasarkan paparan di atas terkait tentang masalah disiplin belajar peserta didik yang merupakan masalah umum yang sering terjadi di setiap-setiap sekolah. Sehingga mengakibatkan bermunculan dampak bagi para peserta didik seperti pola belajar yang salah ketika disekolah maupun di rumah. Maka dari itu Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan sebuah penelitian dengan mengambil judul “Penerapan strategi *self-management* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik.”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra eksperimen. rancangan pra eskperimen yang digunakan adalah *One Group Pre Test* dan *Post Test Desain*. Subjek penelitian ini adalah delapan orang yang diidentifikasi memiliki disiplin belajar rendah yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dari 30 peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Antartika Sidoarjo .

Subyek diberikan suatu treatment dengan strategi *self-management* dalam bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dilakukan dalam beberapa tahap yaitu: tahap penentuan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran atau evaluasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

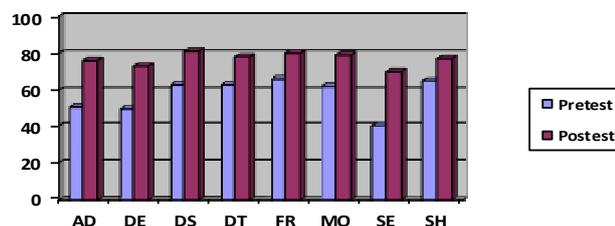
Data hasil angket kedisiplinan belajar terhadap subyek penelitian pada ukurn awal (sebelum perlakuan) dan ukuran akhir (setelah perlakuan) disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Hasil Angket Hasil Angket Kedisiplinan Belajar Terhadap 8 Subyek Penelitian pada Ukuran Awal (Sebelum Perlakuan) dan Ukuran Akhir (Setelah Perlakuan).

No. Subjek	Nama Samaran	Pre-Test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	ALPUKAT	50	Rendah	76	Sedang
2.	NANAS	49	Rendah	73	Sedang
3.	DELIMA	63	Sedang	81	Tinggi
4.	PUTRI MALU	63	Sedang	78	Tinggi
5.	GANDUM	66	Sedang	80	Tinggi
6.	JAMBU AIR	62	Sedang	79	Tinggi
7.	NANGKA	40	Rendah	70	Sedang
8.	SERUNI	65	Sedang	77	Sedang

Untuk mempermudah membacanya, data pada tabel 1 tersebut disajikan dalam bentuk grafik 1 berikut.

**Grafik 1.** Data Hasil Angket Hasil Angket Kedisiplinan Belajar terhadap 8 Subjek Penelitian Pada Ukurn Awal (Sebelum Perlakuan) dan Ukuran Akhir (Setelah Perlakuan).



Data pada tabel 1 dan grafik 1 menunjukkan adanya perubahan meningkat pada skor dan kategori disiplin belajar. Setiap individu mengalami perubahan yang berbeda-beda. Perbedaan dalam perubahan tersebut diduga karena faktor latar belakang yang tidak sama pada setiap individu.

## SIMPULAN

Simpulan utama dari hasil penelitian ini adalah bahwa strategi *self-management* dalam bimbingan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Seluruf subyek yang terdiri atas delapan peserta didik yang diambil secara purposif dari peserta didik kelas XI IPS 1 SMA Antartika Sidoarjo, semuanya mengalami peningkatan dalam ukuran dan kategori kedisiplinan belajar. Skor kedisiplinan meningkat secara signifikan, demikian pula kategorinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Isnaini, T.( 2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar,” *Jurnal Penelitian Humaniora*. 16 (2), 35.
- Komalasari, K. (2011). Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Locke, E., & Latham, G. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A35-year odyssee*. American Psychologist,
- Setyawan. (2016). “ Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta didik SMP Kota Semarang,” *Nusantara Of Research*. 3 (2).
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2016). *Cara Mudah Menyusun Skripsi Tesis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.