



PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP DISIPLIN BELAJAR

Elphisman Zendrato¹, Justin Foera-era Lase², Hosianna Rodearni Damanik³, Famahato Lase⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Nias

E-mail: rendizend23@gmail.com¹, justinfoeraeralase@unias.ac.id², hosiannar.damanik@unias.ac.id³, famahatolase@unias.ac.id⁴

Abstrak

Bimbingan kelompok merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok, yaitu adanya interaksi berupa penyampaian pendapat, penyampaian tanggapan, saran, dan lain sebagainya. Disiplin belajar adalah kepatuhan terhadap peraturan, tetapi juga mewujudkan kesadaran individu untuk bertanggung jawab atas proses belajarnya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap disiplin belajar siswa di SMK Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif melibatkan pengumpulan dan analisis data numerik dengan variable kontrol, yang memungkinkan peneliti untuk menyelidiki fenomena dan hubungan antar variabel secara terstruktur. Hasil uji hipotesis dengan uji paired sampel t-tes dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management memberikan pengaruh yang signifikan terhadap disiplin belajar.

Kata kunci: bimbingan kelompok; teknik self management; disiplin belajar

Abstract

Group guidance is an activity carried out by a group of individuals utilizing group dynamics, namely interactions in the form of sharing opinions, responses, suggestions, and so forth. Learning discipline is not only obedience to rules but also the realization of individual awareness to take responsibility for their own learning process. This study aims to determine the significant influence of group guidance using self-management techniques on students' learning discipline at SMK Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa. This research is a quantitative study. Quantitative research involves the collection and analysis of numerical data with controlled variables, which allows researchers to investigate phenomena and relationships between variables in a structured manner. The results of the hypothesis test using the paired sample t-test with a significance value (Sig. 2-tailed) of $0.001 < 0.05$ indicate that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted, thus it can be concluded that group guidance using self-management techniques has a significant influence on learning discipline.

Keywords: Group Guidance; Self-Management Technique; Learning Discipline



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses penting dalam mencapai keseimbangan dan kesempurnaan perkembangan baik bagi individu maupun masyarakat (Nurkholis, 2013). Sedangkan menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan No 20 Tahun 2003, pendidikan merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja dan terencana untuk membangun lingkungan belajar yang mendukung peserta didik dalam mengembangkan potensinya secara aktif. Pendidikan lebih menekankan pada pembentukan kesadaran dan kepribadian, selain sekadar mentransfer ilmu dan keterampilan. Melalui proses ini, seorang individu dapat mewariskan nilai-nilai keagamaan, budaya, pemikiran, dan keterampilan



kepada generasi penerus, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi masa depan yang lebih cerah bagi bangsa dan negara. Marhamah (2023) menyebutkan bahwa pendidikan mencakup segala bentuk pengaruh yang diterapkan sekolah terhadap anak dan remaja selama masa sekolah. Tujuannya adalah untuk membentuk kemampuan kognitif dan kesiapan mental yang optimal, serta menumbuhkan kesadaran untuk terus maju. Dengan demikian, para siswa dipersiapkan agar dapat berpartisipasi aktif dalam masyarakat, menjalin hubungan sosial yang baik, dan menjalankan tanggung jawab sebagai individu maupun sebagai bagian dari komunitas sosial. Seorang individu yang telah menjalani pendidikan akan mengalami perubahan dari sikap dan perilaku yang dapat dilihat dari kehidupan sehari-hari.

Salah satu masalah utama dalam dunia pendidikan di Indonesia adalah rendahnya minat baca di kalangan siswa, khususnya di jenjang Sekolah Dasar dan Menengah. Meskipun literasi merupakan fondasi penting dalam proses belajar, banyak siswa yang belum memiliki kebiasaan membaca yang baik. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya akses terhadap bahan bacaan yang menarik, minimnya fasilitas perpustakaan, serta pengaruh penggunaan gadget yang lebih sering digunakan untuk hiburan daripada pembelajaran. Akibatnya, kemampuan pemahaman bacaan dan berpikir kritis siswa menjadi lemah, yang berdampak langsung pada prestasi akademik.

Masalah pendidikan tentang disiplin belajar di Indonesia saat ini menjadi perhatian serius. Banyak siswa yang menunjukkan perilaku kurang disiplin, seperti sering datang terlambat, tidak mengerjakan tugas, dan tidak mematuhi tata tertib sekolah. Hal ini berdampak negatif pada proses pembelajaran dan pencapaian hasil belajar siswa. Menurut penelitian, kurangnya kesadaran diri siswa dan rendahnya motivasi belajar menjadi faktor utama yang mempengaruhi disiplin belajar siswa. Selain itu, lingkungan sekolah yang tidak kondusif dan kurangnya peran serta orang tua juga turut berkontribusi terhadap rendahnya disiplin belajar siswa.

Masalah disiplin belajar dalam proses pembelajaran sangat diperhatikan. Dengan menurunnya disiplin belajar siswa akan berakibat buruk terhadap prestasi akademik siswa. Disiplin belajar selama ini menjadi pilar utama keberhasilan dalam proses belajar, kini mulai tergerus oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa maupun pengaruh lingkungan sekitar. Salah satu penyebab utama menurunnya disiplin belajar siswa adalah pengaruh teknologi yang tidak terkontrol. Kehadiran *gadget* dan akses internet yang luas memang memberikan banyak manfaat. Namun di sisi lain, juga membawa dampak negatif. Banyak siswa yang lebih tertarik untuk bermain *game*, mengakses media sosial, atau menonton video hiburan daripada membuka buku pelajaran. Siswa lebih memilih kesenangan instan daripada proses belajar yang membutuhkan kesabaran dan ketekunan.

Masalah disiplin belajar diperparah dengan kurangnya perhatian dari orang tua. Akibatnya, siswa dibiarkan mengatur waktu belajar sendiri tanpa arahan yang jelas, dan ini membuat siswa



semakin sulit untuk membentuk kebiasaan disiplin. Di sekolah pun, tantangan serupa terjadi. Guru sering kali kesulitan membangun kedisiplinan di kelas karena banyak siswa yang tidak memiliki sikap tanggung jawab terhadap tugas dan aturan sekolah. Bahkan, tak jarang ditemukan siswa yang datang terlambat, tidak atau mengabaikan instruksi guru. Hal ini menunjukkan bahwa disiplin belajar siswa tidak hanya menjadi masalah individu, tetapi juga sudah menjadi persoalan kolektif dalam dunia pendidikan. Berdasarkan hasil observasi calon peneliti di SMK Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa bahwa kebanyakan siswa belum menunjukkan karakter disiplin belajar yang baik. Hal ini dapat diketahui dari kondisi siswa setiap hari yaitu peserta didik tidak tepat masuk jam pelajaran, peserta didik bolos mata pelajaran, peserta didik tidak tepat waktu masuk sekolah, peserta didik terlambat mengumpulkan tugas dan peserta didik kurang disiplin mematuhi jadwal kegiatan di sekolah.

Didukung dengan hasil wawancara dari guru bimbingan konseling Yudiaman Zentrato, S.Pd (pada hari Selasa tanggal 23 Maret 2025) bahwa banyak peserta didik yang tidak tepat waktu dalam mengerjakan tugas, baik tugas rumah maupun tugas yang diberikan guru pada saat setelah proses pembelajaran dilakukan. Hal ini menjadi bahan perhatian karena dapat menurunkan kualitas pendidikan. Masalah disiplin belajar ini tidak bisa dibiarkan begitu saja. Jika tidak segera diatasi, akan berdampak pada rendahnya kualitas pendidikan dan terbentuknya generasi yang kurang siap menghadapi tantangan masa depan. Guru BK memiliki peran yang sangat penting dalam merubah perilaku setiap siswa. Menurut (Wulandari et al., 2024) guru BK adalah tenaga pendidik profesional yang dilatih melalui pendidikan tinggi atau lembaga khusus. Tugas utama guru BK adalah memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa guna membantu pengembangan potensi diri, meningkatkan kemandirian, serta mengoptimalkan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Melalui kegiatan ini, siswa dapat mencegah berbagai masalah yang mungkin muncul, memperoleh informasi baru, serta mengembangkan disiplin diri dalam belajar. Untuk mewujudkan meningkatkan disiplin belajar siswa diperlukan layanan yang sesuai untuk memberikan dampak positif pada disiplin belajar siswa. Salah satu bentuk layanan yang berkontribusi dalam pembinaan peserta didik terhadap disiplin belajar adalah bimbingan kelompok. Layanan ini bertujuan untuk meningkatkan disiplin siswa serta membantu mengatasi masalah disiplin belajar. Melalui bimbingan kelompok, peserta didik didorong untuk mengembangkan perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang mendukung kebiasaan belajar yang lebih efektif.

Bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, serta memperoleh motivasi dari teman sebaya maupun pembimbing. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa dapat mengidentifikasi dan mengatasi berbagai kendala yang siswa hadapi dalam belajar. Selain itu, bimbingan kelompok juga dapat membantu siswa dalam membangun kebiasaan belajar yang lebih baik, meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap tugas akademik, serta



memperkuat motivasi intrinsik. Pradana (2020) berpendapat bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan sekelompok peserta didik untuk belajar bersama melalui dinamika kelompok. Dalam proses ini, siswa memperoleh berbagai informasi dari guru serta mendiskusikan pokok bahasan yang relevan. Tujuan layanan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam kehidupan sehari-hari, mendukung perkembangan diri sebagai pelajar, serta membantu dalam mempertimbangkan keputusan atau tindakan yang akan diambil. Pendapat lain menurut (Suryani 2017) bimbingan kelompok merupakan aktivitas yang dilakukan dalam suatu kelompok dengan tujuan membantu setiap individu di dalamnya mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok, dengan tujuan membantu individu mengembangkan diri, memahami berbagai informasi, serta mengatasi permasalahan melalui interaksi dan dinamika kelompok. Layanan ini memungkinkan peserta untuk saling berbagi pengalaman, belajar bersama, dan memperoleh dukungan dalam mengambil keputusan yang tepat.

Melalui interaksi dan dinamika kelompok, peserta didik dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, serta memperoleh wawasan yang membantu dalam menemukan solusi atas permasalahan. Oleh karena itu, calon konselor perlu memahami dan mendalami pelaksanaan bimbingan kelompok agar dapat memberikan layanan secara profesional dan optimal. Bimbingan kelompok tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung siswa dalam menghadapi berbagai tantangan pribadi, sosial, dan akademik.

Pada penelitian ini menggunakan teknik *self-management*. Hal ini menandakan adanya kebutuhan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri atau *self-management* dalam diri siswa. *Self-management* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku, waktu, dan emosinya secara efektif agar dapat mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, teknik *self-management* membantu siswa untuk menyusun jadwal belajar yang teratur, menetapkan tujuan yang jelas, mengontrol gangguan, serta membangun kebiasaan belajar yang konsisten dan produktif. Dengan membiasakan teknik *self-management*, siswa akan lebih sadar terhadap tanggung jawab, lebih terorganisir, serta mampu menilai dan memperbaiki perilaku belajar sendiri.

Di sisi lain, pendekatan dengan teknik *self-management* juga membantu siswa untuk lebih mandiri dan tidak bergantung sepenuhnya pada dorongan eksternal seperti guru atau orang tua. Siswa belajar untuk mengatur waktunya, mengatasi rasa malas, dan mendorong diri sendiri untuk tetap fokus pada tujuan belajar. Hal ini tentu menjadi pondasi penting dalam membangun karakter disiplin yang kuat sejak dini. Melihat pentingnya peran teknik *self-management* dalam membentuk disiplin



belajar, sangat relevan bagi dunia pendidikan untuk mulai mengenalkan dan membimbing siswa dalam menerapkan teknik ini. Melalui bimbingan yang tepat, siswa diharapkan dapat tumbuh menjadi individu yang disiplin, bertanggung jawab, dan mampu mengelola proses belajar secara efektif di tengah tantangan zaman yang terus berubah.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik meneliti dengan judul penelitian “pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku disiplin belajar siswa di SMK Negeri 1 Gunungsitoli Alo’oa”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut (Berlianti et al., 2024) penelitian kuantitatif melibatkan pengumpulan dan analisis data numerik dengan variable kontrol, yang memungkinkan peneliti untuk menyelidiki fenomena dan hubungan antar variabel secara terstruktur.

Menurut Sugiyono (2017) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian kuantitatif menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deduktif yang bertujuan untuk menguji hipotesis.

Pendekatan deduktif merupakan suatu cara berpikir yang dimulai dari teori umum atau prinsip-prinsip yang telah ada sebelumnya, kemudian diturunkan menjadi hipotesis yang dapat diuji melalui pengumpulan dan analisis data. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan deduktif digunakan karena peneliti telah memiliki dasar teori yang kuat mengenai variabel-variabel yang diteliti mengenai teknik *self management* dan disiplin belajar peserta didik.

Pendekatan ini, peneliti berlandas dari teori dan hasil penelitian terdahulu untuk merumuskan hipotesis yang menjelaskan pengaruh antar variabel. Setelah itu, hipotesis tersebut diuji secara empiris menggunakan data yang dikumpulkan dari responden penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Uji Validitas

Uji validitas yang dilakukan menggunakan rumus korelasi product moment dengan taraf signifikan 5% menggunakan SPSS versi 27 hasil uji validitas butir angket bimbingan



kelompok dan angket disiplin belajar. Berdasarkan hasil uji validitas yang diperoleh, seluruh item instrumen menunjukkan nilai r_{hitung} yang lebih besar dari r_{tabel} sehingga butir instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian sebagai instrumen dalam mengumpulkan data penelitian.

Uji Reliabilitas

Setelah uji validitas instrumen, selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas. Bertujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrumen yang akan digunakan sebagai alat ukur. Dengan menggunakan rumus uji *Cronbach Alpha*. Instrumen dikatakan reliabilitas jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$. Berikut data hasil uji reliabilitas yaitu :

Tabel 1 - Hasil Uji Reliabilitas

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .864 | 35 |
| .687 | 35 |

Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864 dan 0.687 dengan jumlah item sebanyak 35. Nilai ini termasuk kategori sangat tinggi karena berada di atas standar minimal batas reliabilitas yang umum digunakan yaitu 0,60. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi, artinya semua item dalam instrumen saling berhubungan dengan baik dan mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten. Perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan dalam analisis ini dengan bantuan SPSS versi 27. Uji *Shapiro-Wilk* dipilih karena efektif dan valid untuk menguji normalitas data, terutama untuk sampel kecil yang berjumlah kurang dari 50 ($n < 50$). Keputusan pengujian normalitas didasarkan pada nilai signifikansi (Sig) apabila nilai sig lebih dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal sebaliknya jika nilai sig kurang dari 0,05, data dianggap tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian ini dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 - Uji Normalitas Data



Tests of Normality

| | Kelas | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil | Pretest Kelas Bimbingan Kelompok | .168 | 21 | .124 | .938 | 21 | .201 |
| | Posttest Kelas Bimbingan Kelompok | .112 | 21 | .200* | .976 | 21 | .860 |
| | Pretest Kelas Displin Belajar | .168 | 21 | .124 | .938 | 21 | .201 |
| | Posttest Kelas Displin Belajar | .083 | 21 | .200* | .971 | 21 | .764 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2 yang dianalisis dengan menggunakan *Shapiro-Wilk Test*, karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 ($n = 21$), diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada setiap kelompok data berada di atas 0,05. Secara rinci, hasil pretest kelas bimbingan kelompok menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,201, sedangkan hasil posttest kelas bimbingan kelompok sebesar 0,860. Selanjutnya, pretest kelas disiplin belajar memperoleh nilai Sig. sebesar 0,201, dan posttest kelas disiplin belajar sebesar 0,764. Keempat nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada masing-masing kelompok berdistribusi normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa seluruh data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis lanjutan dengan uji statistik parametrik dapat dilakukan secara tepat dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan apakah kedua data homogen. Perhitungan ini menggunakan uji *Levene's Test* menggunakan versi 27. Pengambilan keputusan dengan nilai (sig) lebih dari 0,05 dianggap homogen dan nilai (sig) dibawah 0,05 dianggap tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|-------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Hasil | Based on Mean | 4.046 | 1 | 40 | .051 |
| | Based on Median | 3.605 | 1 | 40 | .065 |
| | Based on Median and with adjusted df | 3.605 | 1 | 33.530 | .066 |



| | | | | |
|-----------------------|-------|---|----|------|
| Based on trimmed mean | 4.020 | 1 | 40 | .052 |
|-----------------------|-------|---|----|------|

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene's Test of Homogeneity of Variance* pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) berturut-turut sebesar 0,051 (*based on mean*), 0,065 (*based on median*), 0,066 (*based on median and with adjusted df*), serta 0,052 (*based on trimmed mean*). Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians antar kelompok adalah homogen atau sama. Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas, sehingga analisis statistik parametrik seperti uji t-test dapat dilakukan dengan tepat dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Uji-t

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan perhitungan rata-rata skor pretes dan postes peserta didik untuk mengetahui gambaran awal perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk memastikan apakah perbedaan tersebut bersifat signifikan secara statistik, digunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil analisis uji Paired Sample T-Test disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji-t

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--|--------------------|----------------|-----------------|---|-----------|---------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pretes Bimbingan Kelompok Postes Bimbingan Kelompok | -91.24390 | 9.02159 | 1.40894 | -94.09147 | -88.39634 | -64.761 | 40 | .001 |

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test antara skor pretes dan postes peserta didik, diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar -91,24 dengan standar deviasi 9,02 dan standar error mean 1,40. Interval kepercayaan 95% menunjukkan rentang perbedaan antara -94,09 hingga -88,39, yang seluruhnya berada pada nilai negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa skor postes peserta didik secara konsisten lebih tinggi dibandingkan dengan skor pretes. Hasil uji t diperoleh nilai t = -64,761 dengan derajat kebebasan (df) = 40 dan nilai signifikansi (Sig.



2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretes dan postes. Artinya, perlakuan berupa bimbingan kelompok memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan skor peserta didik.

Uji Hipotesis Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Sel Management* Terhadap Displin Belajar

Setelah syarat analisis data terpenuhi, yaitu data berdistribusi normal dan homogen, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis statistik untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa. Dalam membuktikan hipotesis penelitian, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan statistik parametrik, yaitu Uji Paired Sample Tes, dengan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS *Statistika for Windows* versi 27 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa

Keputusan pengujian hipotesis didasarkan pada nilai *Sig. (2-tailed)*:

1. Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti Terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa
2. Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak Terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa.

Tabel 5 - Uji Hipotesis Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|------|----------------|--------------------|---|-------|----|-----------------|
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | |
| | | | Lower | Upper | | |
| | | | | | | |



| | | | | | | | | | |
|------|--------------------------|---------|---------|--------|---------|---------|-------|----|------|
| Pair | Pret tes BK teknik | - | 8.48893 | 1.8524 | - | - | - | 40 | .001 |
| 1 | <i>self management</i> - | 91.8095 | | 4 | 95.6736 | 87.9454 | 49.56 | | |
| | Post tes BK teknik | 2 | | | 4 | 1 | 2 | | |
| | <i>self managemen</i> | | | | | | | | |

Hasil uji Paired Sample t-Test pada Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata (mean difference) sebesar -91,80952, yang mengindikasikan adanya peningkatan skor dari pretest ke posttest, di mana tanda negatif menunjukkan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Perbedaan tersebut memiliki standar deviasi sebesar 8,48893 dan standar error mean sebesar 1,85244, yang menunjukkan bahwa variasi data relatif kecil sehingga hasil estimasi dapat dianggap reliabel. Rentang interval kepercayaan 95% berada pada -95,67364 hingga -87,94541, dan karena interval tersebut tidak mencakup angka nol, maka perbedaan yang ditemukan dapat dipastikan signifikan secara statistik. Nilai t-hitung yang sangat tinggi yaitu -49,562 dengan derajat kebebasan (df) = 20 semakin menegaskan kekuatan perbedaan antara skor pretest dan posttest. Selanjutnya, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar. Uji paired sample tes digunakan karena hanya menggunakan kelompok yang sama dalam pengumpulan data.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil uji hipotesis menggunakan paired samples test (Tabel 4) menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap disiplin belajar siswa. Perbedaan skor rata-rata pretest dan posttest yang signifikan menunjukkan bahwa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik self management, tingkat disiplin belajar siswa mengalami peningkatan. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Corey (2013) bahwa teknik self management membantu individu mengontrol perilaku belajar melalui perencanaan, pengawasan diri, serta penguatan positif, sehingga dapat meningkatkan kedisiplinan dalam belajar. Teknik self management efektif karena memberdayakan siswa untuk mengelola perilaku. Melalui bimbingan ini, siswa diajarkan cara mengidentifikasi perilaku yang perlu diubah, menetapkan tujuan yang jelas, memantau kemajuan, dan memberikan penghargaan atau konsekuensi pada diri sendiri. Dukungan dari kelompok membuat siswa lebih termotivasi



dan berkomitmen untuk meningkatkan disiplin belajar secara konsisten. Oleh karena itu, penelitian ini membuktikan bahwa layanan ini merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan disiplin belajar.

Pada penelitian ini, bimbingan kelompok dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan. Setiap pertemuan dirancang secara sistematis untuk membekali siswa dengan pemahaman, keterampilan, dan strategi dalam mengelola diri agar lebih disiplin dalam belajar. Adapun rincian layanan yang diberikan, yaitu: pertemuan pertama berfokus pada pemahaman konsep disiplin belajar. Siswa diperkenalkan pada arti disiplin, pentingnya disiplin dalam belajar, serta dampak positif dan negatif dari perilaku disiplin maupun tidak disiplin. Pertemuan kedua membahas mengenai strategi mengatur waktu belajar. Siswa diajak untuk membuat jadwal belajar yang realistis dan menyesuaikan dengan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan keteraturan dalam belajar. Pertemuan ketiga memberikan materi tentang self control dan motivasi belajar, di mana siswa dilatih untuk mampu menahan diri dari godaan yang mengganggu proses belajar serta memperkuat motivasi internal agar konsisten menjalankan kebiasaan disiplin. Dan pertemuan keempat menekankan pada evaluasi dan komitmen perubahan perilaku, di mana siswa melakukan refleksi atas kebiasaan yang sudah dilakukan, berbagi pengalaman dalam kelompok, serta menyusun komitmen untuk mempertahankan disiplin belajar ke depannya. Proses layanan ini memungkinkan siswa untuk tidak hanya memahami konsep disiplin secara teoritis, tetapi juga mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi kelompok, sharing pengalaman, dan latihan keterampilan membuat siswa lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai disiplin belajar. Hal ini terbukti dari meningkatnya hasil posttest dibandingkan pretest, yang menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah lebih disiplin.

Berdasarkan hasil observasi selama layanan berlangsung, perubahan perilaku siswa dapat dilihat melalui enam indikator disiplin belajar sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management selama empat kali pertemuan. Perubahan ini dapat dilihat melalui enam indikator disiplin belajar berikut: Indikator pertama menaati tata tertib sekolah, sebelum layanan diberikan, masih terdapat siswa yang melanggar aturan sederhana seperti penggunaan seragam atau ketertiban dalam mengikuti kegiatan sekolah. Setelah intervensi, siswa menunjukkan peningkatan kepatuhan



terhadap tata tertib. Hal ini terlihat dari berkurangnya pelanggaran aturan dan meningkatnya kesadaran siswa untuk menaati peraturan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Lestari (2020) yang menegaskan bahwa self management mampu menumbuhkan kesadaran siswa dalam mengontrol perilakunya sesuai aturan yang berlaku di sekolah.

Pada indikator kedua perilaku kedisiplinan di dalam kelas, pada kondisi awal, beberapa siswa sering mengobrol saat pelajaran berlangsung, terlambat masuk kelas, atau kurang memperhatikan guru. Setelah layanan diberikan, siswa mulai menunjukkan perubahan positif, yakni lebih fokus, memperhatikan penjelasan guru, serta berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Menurut penelitian Nursalim (2021), keterampilan self management dapat meningkatkan self control siswa dalam situasi belajar, sehingga perilaku yang mendukung kedisiplinan di kelas lebih mudah terwujud. Pada indikator ketiga disiplin dalam menepati jadwal belajar, sebelum mengikuti layanan, sebagian besar siswa tidak memiliki jadwal belajar yang jelas atau tidak konsisten menjalankannya. Setelah pertemuan yang membahas penyusunan jadwal, siswa mulai berlatih membuat rencana belajar harian dan berusaha menepatinya. Hal ini mendukung pendapat Santoso & Jannah (2022) yang menyatakan bahwa penerapan teknik *self management* berkontribusi pada keterampilan manajemen waktu siswa, sehingga lebih teratur dalam menjalankan aktivitas belajar. Pada indikator keempat belajar secara teratur, yaitu pada awalnya, siswa cenderung belajar hanya menjelang ujian atau saat mendapat tugas. Namun, setelah diberikan layanan, siswa mulai membiasakan diri belajar secara rutin setiap hari.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kebiasaan ini mulai terbentuk meskipun masih perlu pembiasaan lebih lanjut. Penelitian oleh Putri & Hidayat (2021) mengungkapkan bahwa self management dapat membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang konsisten melalui penguatan perilaku positif secara bertahap. Pada indikator kelima datang tepat waktu yakni sebelum layanan, keterlambatan datang ke sekolah menjadi masalah yang cukup sering ditemui. Setelah mengikuti sesi bimbingan, siswa lebih berkomitmen untuk hadir tepat waktu. Peningkatan ini dipengaruhi oleh latihan pengendalian diri dan komitmen perubahan pada pertemuan keempat. Hal ini sesuai dengan temuan Andriani & Kurniawan (2023) bahwa disiplin waktu merupakan salah satu hasil nyata dari penerapan strategi self management, karena siswa belajar untuk mengatur aktivitasnya dengan lebih efektif. Dan



pada indikator keenam kategori menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Dengan kondisi awal, beberapa siswa cenderung menunda pekerjaan rumah atau tugas sekolah. Setelah layanan, siswa menjadi lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan. Guru mata pelajaran juga mengamati peningkatan jumlah siswa yang tepat waktu dalam mengumpulkan tugas. Menurut Sari & Pratama (2022), pengelolaan diri (self management) mendorong siswa untuk mengembangkan rasa tanggung jawab akademik, yang berimplikasi pada meningkatnya kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Dari keenam indikator tersebut, terlihat bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management tidak hanya meningkatkan pemahaman konsep disiplin, tetapi juga membentuk perilaku nyata siswa dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Perubahan perilaku ini terjadi karena siswa diberi kesempatan untuk merancang tujuan, mengatur waktu, mengontrol diri, dan mengevaluasi perilaku secara berulang dalam proses layanan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa self management merupakan strategi efektif untuk meningkatkan disiplin belajar, sejalan dengan berbagai penelitian terbaru dalam 5 tahun terakhir.

Penelitian ini menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management secara signifikan mampu meningkatkan disiplin belajar siswa, yang ditunjukkan melalui perbedaan skor pretest dan posttest pada enam indikator disiplin, yaitu menaati tata tertib sekolah, disiplin di dalam kelas, menepati jadwal belajar, belajar secara teratur, hadir tepat waktu, serta menyelesaikan tugas sesuai batas waktu. Temuan ini memperlihatkan bahwa perpaduan antara dinamika kelompok dengan strategi self management tidak hanya berdampak pada pemahaman konsep disiplin, tetapi juga membentuk perubahan perilaku nyata siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dalam konteks peningkatan disiplin belajar. Selama ini, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti pengaruh self management terhadap aspek akademik atau motivasi belajar secara individual. Seperti penelitian (Widirahayu et al., 2022) yang menyoroti pengaruh teknik self management untuk motivasi belajar, begitu juga penelitian (Azzahra, 2024) yang melakukan penelitian terhadap motivasi belajar. Sementara penelitian ini menekankan pada dimensi kedisiplinan yang dikembangkan melalui interaksi kelompok. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar mengatur diri sendiri, tetapi



juga mendapatkan dukungan sosial, umpan balik, serta reinforcement dari teman sebaya, yang memperkuat efektivitas perubahan perilaku disiplin.

Urgensi penelitian ini semakin relevan mengingat masalah disiplin belajar masih menjadi isu penting di sekolah, ditandai dengan rendahnya kepatuhan terhadap tata tertib, keterlambatan, serta kebiasaan menunda tugas. Dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka, hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa pembentukan karakter, khususnya kedisiplinan sebagai bagian dari Profil Pelajar Pancasila, dapat diwujudkan melalui layanan bimbingan konseling berbasis kelompok. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru baik secara teoritis maupun praktis, yakni memperluas penerapan teknik self management dalam kerangka bimbingan kelompok sebagai strategi efektif untuk membangun disiplin belajar siswa secara berkelanjutan.

Hasil pengukuran angket disiplin belajar melalui pretest dan posttest memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan perilaku siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management. Angket yang digunakan mencakup enam indikator disiplin belajar, yaitu menaati tata tertib sekolah, perilaku kedisiplinan di dalam kelas, disiplin dalam menepati jadwal belajar, belajar secara teratur, datang tepat waktu, dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji paired samples test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan kata lain, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan disiplin belajar siswa.

Secara lebih rinci, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki skor disiplin belajar yang rendah, terutama pada aspek menepati jadwal belajar, datang tepat waktu, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal ini mencerminkan masih kurangnya kemampuan siswa dalam mengatur diri serta bertanggung jawab terhadap kewajiban akademik. Namun, setelah mengikuti empat kali pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management, skor posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Siswa lebih mampu menaati tata tertib sekolah, lebih tertib di kelas, mulai menjalankan jadwal belajar yang telah disusun, serta menunjukkan komitmen untuk hadir tepat waktu dan menyelesaikan tugas sesuai batas waktu.



Peningkatan skor angket ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman (2017) bahwa self management merupakan salah satu keterampilan regulasi diri yang dapat membantu siswa mengontrol perilaku akademik melalui perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi diri. Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa mendapatkan ruang untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan saling memberikan dukungan sehingga penerapan teknik self management menjadi lebih efektif. Penelitian terbaru oleh Handayani & Putra (2021) juga menunjukkan hasil serupa, bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management berpengaruh signifikan terhadap peningkatan disiplin belajar siswa SMP. Hal ini karena layanan tersebut memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih mengendalikan perilakunya dalam suasana kelompok yang suportif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil angket pretest–posttest disiplin belajar menjadi bukti empiris bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management mampu meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa. Perubahan ini tidak hanya terlihat dari sisi statistik, tetapi juga tercermin dari perilaku nyata siswa dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Selain itu, Fitriani (2022) menegaskan bahwa angket dengan dasar indikator terukur dapat membantu konselor dalam mengevaluasi perubahan perilaku siswa secara lebih sistematis.

Penelitian ini memiliki urgensi yang kuat karena permasalahan disiplin belajar masih menjadi salah satu isu utama dalam dunia pendidikan. Banyak siswa yang belum mampu mengelola dirinya dengan baik, ditandai dengan rendahnya kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, keterlambatan hadir, kebiasaan menunda tugas, serta kurangnya keteraturan dalam belajar. Kondisi ini berdampak langsung pada pencapaian hasil belajar dan perkembangan sikap tanggung jawab siswa. Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management menjadi penting karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih keterampilan mengatur diri, mengendalikan perilaku, serta mengembangkan kebiasaan disiplin secara mandiri. Urgensi penelitian ini juga didukung oleh tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan pada pembentukan karakter, termasuk kedisiplinan, sebagai bagian dari profil pelajar Pancasila. Oleh karena itu, penelitian ini bukan hanya berfokus pada hasil akademik, tetapi juga pada penguatan aspek non-kognitif yang esensial bagi keberhasilan siswa di masa depan.



SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan disiplin belajar siswa kelas X SMK Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired samples test* yang menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest disiplin belajar siswa. Rata-rata skor *pretest* sebesar 66,42 meningkat menjadi 158,24 pada *posttest* setelah diberi perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Guru BK diharapkan dapat menjadikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* sebagai salah satu strategi efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Program ini bisa diintegrasikan ke dalam layanan rutin maupun program khusus sesuai kebutuhan sekolah. Guru diharapkan mendukung pembiasaan disiplin belajar dengan memberikan motivasi, penguatan positif, serta penilaian yang adil terhadap usaha siswa. Kolaborasi antara guru mata pelajaran dan guru BK akan semakin memperkuat hasil layanan. Siswa diharapkan mampu menerapkan keterampilan *self management* yang telah dipelajari, seperti menyusun jadwal belajar, mengontrol waktu, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal ini penting untuk membangun kebiasaan disiplin yang bermanfaat tidak hanya di sekolah, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini masih terbatas pada satu sekolah dan sampel kecil. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas objek penelitian pada sekolah lain dengan jumlah sampel yang lebih besar, serta mengombinasikan teknik *self management* dengan strategi layanan bimbingan lain untuk melihat efektivitas yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, L., & Kurniawan, D. (2023). *The role of self-management in improving student discipline and academic performance*. Journal of Educational Psychology Research, 15(2), 101–112. <https://doi.org/10.1016/j.jepr.2023.02.005>



- Fitriani, N. (2022). *Penggunaan instrumen angket berbasis indikator perilaku dalam layanan bimbingan kelompok*. *Jurnal Konseling Indonesia*, 13(1), 45–55. <https://doi.org/10.21009/jki.2022.13.1.5>
- Handayani, S., & Putra, R. (2021). *Group guidance with self-management techniques to improve student learning discipline*. *International Journal of Counseling and Education*, 6(3), 202–209. <https://doi.org/10.23916/0020210632>
- Nursalim, M. (2021). *Self-control and self-management in student behavior regulation*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 17(2), 87–96. <https://doi.org/10.15294/jpp.2021.v17i2.30241>
- Putri, D., & Hidayat, A. (2021). *The effect of self-management training on students' learning habits*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 65–76. <https://doi.org/10.21831/jpk.v12i1.37654>
- Rahmawati, F., & Lestari, I. (2020). *Implementasi teknik self management dalam meningkatkan kepatuhan siswa terhadap tata tertib sekolah*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 88–95. <https://doi.org/10.21009/jbk.092.10>
- Sari, A., & Pratama, H. (2022). *Self-management and academic responsibility: The key to timely task completion*. *Journal of Educational Development*, 10(4), 311–319. <https://doi.org/10.15294/jed.v10i4.48732>
- Susanto, A., & Wahyuni, S. (2021). *Efektivitas angket berbasis perilaku dalam mengukur perubahan kedisiplinan siswa SMP*. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 21(2), 143–152. <https://doi.org/10.15294/jpp.v21i2.34567>
- Santoso, R., & Jannah, M. (2022). *Self-management strategies for improving student time management*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 25–34. <https://doi.org/10.29210/19220>
- Zimmerman, B. J. (2017). *Self-regulated learning and academic achievement: An overview*. *Educational Psychologist*, 52(2), 117–135. <https://doi.org/10.1080/00461520.2017.127244>.