

## EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP DISIPLIN BELAJAR SISWA KELAS VIII MTS MAARIF ANNUR JEMBER TAHUN PELAJARAN 2022/2023

<sup>1</sup>Siti Wasilatun Nafi'ah, <sup>2</sup>Fakhruddin Mutakin, <sup>3</sup>Yurike Kinanthi Karamoy

Universitas Islam Jember  
[sitiwasilatun357@gmail.com](mailto:sitiwasilatun357@gmail.com).

---

**Abstract:** *The aim of this research is to determine the effectiveness of self-management technique group guidance on the learning discipline of class VIII students at MTs Maarif Annur Jember for the 2022/2023 academic year. Learning discipline is an attitude, behavior, action and habit that originates from within the student and shows obedience to the laws that apply at home, school and society. The learning discipline possessed by each student varies from one to another. The subjects in this research were class VIII students who had learning discipline in the low category, namely 6 students. This type of research is experimental research. The data analysis technique used in this research is pre-experimental design one group pretest posttest. Researchers use 2 types of techniques in group guidance services, namely problem solving and discussion. All of these techniques can improve the learning discipline of MTs Maarif Annur Jember students. Researchers carried out treatment with 3 meetings with a time allocation of 1x45 minutes each. Based on the results of research on student learning discipline, by giving a pretest with a total of 520 and a posttest of 780, group guidance services using self-management techniques experienced a clear and good improvement in student learning discipline, thus it was concluded that the provision of group guidance services using self-management techniques was effective for learning discipline of class VIII students at MTs Maarif Annur Jember for the 2022/2023 academic year.*

**Keywords:** *Group guidance services, self management techniques, learning discipline*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok Teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa kelas VIII MTs Maarif Annur Jember tahun pelajaran 2022/2023. Disiplin belajar merupakan sikap, tingkah laku, tindakan dan kebiasaan yang berasal dari dalam diri siswa dan menunjukkan ketaatan pada hukum yang berlaku di rumah, sekolah, dan masyarakat. Disiplin belajar yang dimiliki setiap siswa berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang memiliki disiplin belajar dalam kategori rendah yaitu sebanyak 6 siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental design one group pretest posttest*. Peneliti menggunakan 2 jenis teknik dalam layanan bimbingan kelompok yaitu problem solving dan diskusi. Keseluruhan teknik tersebut dapat meningkatkan disiplin belajar siswa MTs Maarif Annur Jember. Peneliti melakukan treatment dengan 3 kali pertemuan dengan alokasi setiap waktu 1X45 menit. Berdasarkan hasil penelitian disiplin belajar siswa bahwa dengan pemberian *pretest* dengan jumlah 520 dan *posttest* 780. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mengalami peningkatan yang jelas dan baik pada disiplin belajar siswa, dengan demikian di peroleh kesimpulan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *self management* efektif terhadap disiplin belajar siswa kelas VIII MTs Maarif Annur Jember tahun pelajaran 2022/2023).

**Kata kunci:** Layanan bimbingan kelompok. teknik *self management*, disiplin belajar

---

### PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan di Indonesia

secara kelembagaan memiliki beberapa jenjang. Salah satunya pendidikan menengah pertama,

meliputi Madrasah Tsanawiyah (MTs), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan program sejenis lainnya. Hakikat pendidikan adalah interaksi manusia, pembinaan dan pengembangan potensi manusia yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan kemampuan dan tingkat perkembangan individu, terdapat keseimbangan antara kebebasan mata pelajaran peserta didik dan kewenangan guru, serta adanya peningkatan dalam mutu Pendidikan, dan atas dasar itu, pendidikan pada hakekatnya adalah proses sosialisasi menuju kematangan intelektual, sosial, dan moral dari sesuatu yang memiliki kemampuan dan martabat sebagai manusia Arifin (Padil, 2021).

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. Sekolah sebagai suatu Lembaga atau wadah dalam Pendidikan formal juga merupakan tempat pengembangan dan penyaluran bakat anak didik.

Dalam dunia Pendidikan, kedisiplinan merupakan sesuatu yang harus dimiliki siapa saja yang berada dalam lingkup Pendidikan terutama peserta didik. Hal ini harus dilakukan karena pengaruh disiplin belajar terhadap prestasi siswa sangatlah besar. Pengaruh disiplin terhadap prestasi belajar siswa ini, sifatnya tidak sementara, tetapi akan dibawah sampai kapan pun bahkan sampai ke dunia kerja mereka nanti.

Fenomena yang terjadi di kelas VIII MTs Maarif Annur Jember terlihat beberapa siswa acuh akan peraturan bahkan abai dalam mentaati peraturan sekolah. Seperti datang terlambat ke sekolah, terlambat mengikuti pelajaran, sering lupa mengerjakan tugas Rumah (PR) dan tidak menghiraukan penjelasan guru, tidur saat jam peajaran berlangsung. Tentunya permasalahan ini menjadi guru bingung akan penyebab terjadinya dari sikap dan perilaku mereka sehingga melanggar peraturan dan tidak patuh

pada guru.

Pada observasi awal dari aktivitas siswa di MTs Maarif Annur Jember jugamenunjukkan bahwa masa remaja seusia kelas VIII ini akan lebih banyak menghabiskan waktu mereka bergaul bersama teman dan lingkungan sosialnya. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara awal yang diajukan peneliti kepada pihak kepala sekolah MTs Maarif Annur Jember. Yang menyampaikan bahwa rentangan umur 13-15 tahun berada di fase remaja. Oleh karena itu, remaja masih labil baik dalam berfikir ataupun bertindak. Perasaan mereka pun sering tersinggung sehingga cepat marah. Mereka juga terlihat menentang kehendak orang lain, tidak mau bekerja sama dan sering berselisih dengan temannya (Nur Ngaziz, Wawancara, 6 Januari 2023).

Permana (Anjani, 2020: 3) menyatakan bahwa *self-regulation* dan *self-management* yang efektif dalam pembelajaran mendukung disiplin belajar siswa. Siswa yang dapat mengelola dirinya secara efektif cenderung memiliki disiplin belajar yang tinggi, artinya mereka lebih termotivasi dan aktif dalam kebiasaan belajarnya. Siswa perlu memiliki motivasi dan kesadaran untuk mengubah dan memfokuskan pemikiran mereka untuk mengatur diri mereka secara efektif. Hal ini sesuai dengan teori manajemen diri. Menurut Yates (Anjani, 2020), manajemen diri mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengendalikan perasaan, pikiran, dan kemampuan lainnya untuk mencapai tujuan. Dalam situasi ini, tujuan orang tersebut adalah mengatur belajarnya sendiri agar disiplin belajar dapat meningkat.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Maarif Annur Jember. Data yang diperlukan dalam penelitian ini akan dijaring di antaranya melalui studi dokumentasi, pengisian angket, dan wawancara. Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan penelitian eksperimen,

khususnya eksperimen semu (*pre-experimental design*) dengan tipe *one group pretest-posttest design*, yang mengacu pada eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok kontrol. Adapun penjelasan mengenai populasi, sampel, metode pengumpulan data, analisis data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Populasi yaitu adalah siswa kelas VIII MTs Maarif Wuluhan tahun ajaran 2022/2023 yang terdiri dari 23 siswa. Dan metode sampel yang digunakan dalam penelitian dengan menggunakan metode purposive sampling. Menurut Sugiyono (2018:138), purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.
2. Metode pengumpulan data dengan menyebarkan survei kepada responden dengan menggunakan skala likert, berikut ini adalah penilaian menggunakan 4 kategori jawaban:

Tabel No 1. Alternative Jawaban Angket

Jenis pertanyaan	Alternative jawaban			
	SL	S	KK	TP
Favorable (+)	4	3	2	1
Unfavorable (-)	1	2	3	4

Tabel No 2. Blue print skala disiplin belajar

Variabel	Indikator	Nomor item positif (+)	Nomor item negatif (-)	jumlah
Meningkatkan disiplin belajar peserta didik disekolah	Rajin dan teratur dalam belajar	1,15,4,19,2,9,23	20,39,6,12,14,36	13

Variabel	Indikator	Nomor item positif (+)	Nomor item negatif (-)	jumlah
	Perhatian yang baik saat belajar di kelas	3,7,10,29	25,11,22,30,37	9
	Ketertiban diri saat belajar di kelas	13,18,24,33,17,40	5,16,38,28,27,31,26,32,35,8	18
Total				40

Sumber : Lia (2019)

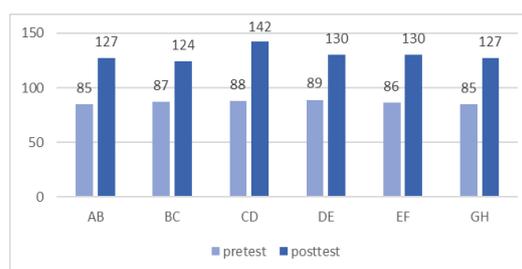
3. Metode analisis data yang digunakan dalam pengujian ini adalah SPSS versi 29 untuk mengetahui dan menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap disiplin belajar siswa kelas VIII MTs Maarif Annur Jember tahun pelajaran 2022/2023

4. .

## HASIL

### 1. Hasil Penelitian

Grafik 1 Hasil Perbandingan *Pretest Posttest*



Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat terjadi peningkatan antara *pretes* dan *postes* tentang kedisiplinan belajar siswa. Terjadi peningkatan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hal ini dapat menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik *self management* efektif terhadap kedisiplinan belajar siswa.

2. Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil tes normalitas dengan pengambilan keputusan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05% pada tes *Kolmogorov-Smirnova* dan *Shapiro-Wilk.* maka dapat disimpulkan data *pretest-posttest* berdistribusi normal.

a. Hasil Uji *Paired T Test*

Tabel No.3 Hasil Statistik Sampel

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	86.6667	6	1.63299	.66667
Posttest	130.0000	6	6.29285	2.56905

Data ini memperlihatkan hasil statistik deskriptif dari kedua data sampel yakni pretest dengan nilai rata rata 86.6 dari jumlah sampel 6 responden dengan standart deviasi 1.63 dan standart eror rata rata 0.66. Sedangkan *posttes* nilai rata rata 130.0 dari jumlah sampel 6 responden dengan standart deviasi 6.29 dan standart eror 2.56.

Tabel No 4. Data Kolerasi Sampel

Paired Samples Correlations				
	N	Correlation	Significance One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 pretest & posttest	6	.467	.175	.350

Data ini memperlihatkan hasil kolerasi atau hubungan antara kedua data variabel yakni pretest dan posttest dengan nilai sig 0,35. Sebagaimana didalam dasar pengambilan keputusan dalam uji kolerasi yakni jika nilai sig < dari 0,05 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel No. 5 Hasil Uji T Penelitian

Paired Samples Test									
	Paired Differences					Significance			
	Mean	Std. Deviation	Mean	Lower	Upper	T	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 pretest - posttest	43.3333	5.71233	333	49.3333	37.3333	18.571	5	<.001	<.001

Data ini memperlihatkan hasil uji *Paired Sampel T Test* diketahui nilai sig (2-tailed) sebesar 0,001. Sebagaimana didalam dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sampel T Test* jika nilai sig (2-tailed) < 0,05 maka menerima Ha dan menolak Ho atau dapat disimpulkan bahwa Teknik *self management* melalui bimbingan kelompok efektif terhadap disiplin belajar siswa kelas VIII di MTs Maarif Annur.

**PEMBAHASAN**

Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk menghadapi peserta didik yang terindikasi mengalami disiplin belajar rendah, disiplin belajar yang rendah akan berpengaruh pada proses belajar, disiplin belajar juga dapat menentukan keberhasilan belajar peserta didik. Dalam pelaksanaan teknik *self management* peneliti menggunakan populasi peserta didik kelas VIII MTs Maarif Annur Wuluhan Jember Tahun Ajaran 2022/2023 sebagai subjek dalam penelitian. Sebelum memberikan teknik *self management* terhadap disiplin belajar peserta

didik. Peneliti terlebih dahulu menentukan peserta didik yang akan menjadi subjek dalam penelitian berdasarkan hasil pra penelitian kemudian melakukan penyebaran instrument penelitian disiplin belajar terhadap peserta didik kelas VIII MTs Maarif Annur Wuluhan Jember Tahun Ajaran 2022/2023.

Mengapa belajar disiplin sangat penting bagi siswa? karena memungkinkan mereka untuk hidup bertanggung jawab dan menyelesaikan pekerjaan rumah mereka tepat waktu, yang mencegah mereka mengalami masalah dengan pelajaran atau tantangan lainnya. Menurut Livia Lomu Atel (Tu'u: 2018: 38), disiplin merupakan prasyarat bagi pengembangan sikap, perilaku, dan tata kehidupan yang disiplin yang akan membantu seorang siswa berhasil dalam studinya dan kemudian dalam kariernya.

Data awal yang ditemukan peneliti ialah terdapat beberapa siswa kelas VIII MTs Maarif Annur Wuluhan Jember tahun ajaran 2022/2023 dari hasil wawancara, angket dan dokumentasi. Yakni terdapat 6 siswa yang memiliki tingkat disiplin belajar yang rendah. Maka 6 siswa tersebut yang menjadi subjek penelitian ini. Fenomena yang terjadi pada kelas VIII MTs Maarif Annur Wuluhan Jember Tahun Ajaran 2022/2023 terlihat beberapa siswa ketika KBM berlangsung tidak memperhatikan ketika gurunya menjelaskan, berbincang-bincang ketika pelajaran berlangsung, ketika waktu istirahat sudah berakhir tidak segera masuk kelas, membolos saat pelajaran berlangsung, sering tidak mengumpulkan pr, dan tidur saat guru menjelaskan materi.

Permasalahan keenam siswa ini muncul disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi siswa. Faktor yang melekat pada diri siswa ialah tidak lain dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan sekitar dimana ia sering beradaptasi. Sedangkan siswa kelas VIII menduduki tahap remaja yang merupakan tahap transisi mereka dan perkembangan siswa didorong untuk mengenal lingkungan sekitar mereka. Tetapi

setiap kedisiplinan siswa tidaklah sama, hal tersebut karena pengaruh yang masuk ke dalam dirinya disebabkan oleh faktor-faktor pembentukannya.

Faktor kebiasaan dari pergaulan lingkungan seperti teman sering kali menjadi penyebab siswa tersebut kurang bisa mengontrol sendiri perilaku dan keputusan mereka sehingga cenderung ikut-ikutan teman sebayanya. Tentunya permasalahan ini menjadi para guru bingung akan penyebab dari sikap dan perilaku mereka sehingga melanggar peraturan. Maka peneliti akan memberikan dan mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa tersebut. Dengan pemberian layanan bimbingan kelompok ini akan mampu mengatasi permasalahan sebagai alternatif dalam menyelesaikan masalah serta sebagai kemudahan untuk individu bertumbuh kembang sehingga melakukan segala tindakan dan kegiatan yang sesuai (disiplin).

Adapun hasil kuantitatif yang dilakukan Anjani (2020) yang menjelaskan adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan Teknik *Self Management* terhadap disiplin belajar siswa. Penelitian Anggraini (2021) menyatakan bahwa bimbingan kelompok Teknik *Self Management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa

Hasil *pretest* pada seluruh sampel menunjukkan nilai 520 sedangkan hasil *posttest* 780 dengan selisih 260. Dengan ketentuan hasil *pretest* 6 orang sampel responden dalam kategori rendah sedangkan hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan yakni 1 orang sampel 18% responden berada dalam kategori sangat tinggi yakni 4 orang sampel 82% responden berada dalam kategori tinggi.

Hasil uji *Paired Sample T Test* yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan bimbingan kelompok

teknik *self management* diketahui nilai *sig* (2-tailed) sebesar 0,001. Sebagaimana didalam dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sampel T Test* jika nilai *sig* (2-tailed) < 0,05 maka menerima  $H_a$  dan menolak  $H_o$  atau dapat disimpulkan bahwa Teknik *self management* melalui bimbingan kelompok efektif terhadap disiplin belajar siswa kelas VIII di MTs Maarif Annur.

Berdasarkan hasil data tersebut dapat dikatakan bahwa 6 subjek penelitian (AB, BC, CD, DE, EF, FG) dengan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* mengalami perbedaan yang jelas dan baik pada kemampuan disiplin belajar siswa. Dan hasil dari penelitian ini dinyatakan efektif karena mengalami peningkatan. Maka, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan dan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* efektif dan berhasil terhadap keenam siswa kelas VIII MTs Ma'arif Annur Jember.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada hasil *pre test* dan *post test* siswa dengan menggunakan uji T menggunakan SPSS versi 29 dapat disimpulkan bahwa Teknik *self management* melalui bimbingan kelompok efektif terhadap disiplin belajar siswa kelas VIII di MTs Maarif Annur Tahun Pelajaran 2022/2023. Hal ini terlihat mereka mampu meningkatkan kemampuan diri dalam manajemen waktu mereka sendiri.

## DAFTAR RUJUKAN

- Wulan Saputri Anjani, C. A. (2020). *Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*.
- Anggraeni, D. (2021). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar.

Lomu, L. (N.D.). Pengaruh Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa.

Padil, N. (2021). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, Vol.1 No 1 Hal 25-36.