EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 SELONG

Novi Alengka Putri[1], Baiq Mahyatun[2], Desi Ariska[3]
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Hamzanwadi
novialengka70@gmail.com, mayabaiq83@gmail.com,
desi_ariska@hamzanwadi.ac.id

ABSTRACT

Student discipline is an important aspect of the learning process, yet some students still show behaviors such as lateness, noncompliance with school rules, delayed completion of assignments, and less polite communication. This study aimed to determine the effectiveness of group counseling services using a self-management technique in improving the discipline of Grade X students at SMA Negeri 2 Selong. The study employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. Six Grade X students with low discipline were selected through purposive sampling. Data were collected using a four-point Likert discipline scale based on four indicators: punctuality, compliance with school rules, timely completion of assignments, and polite language. The intervention consisted of four group-counseling sessions using self-management activities, including self-monitoring, goal setting and evaluation, and self-reinforcement. Data were analyzed descriptively and with the Wilcoxon Signed-Rank Test. The mean discipline score increased from 63.83 in the pretest to 91.50 in the posttest, an increase of 27.67 points. The Wilcoxon test produced Z = -2.226 and p = 0.026, with 6 positive ranks, 0 negative ranks, and 0 ties. These findings indicate a statistically significant difference between the pretest and posttest scores in the observed group. Within the limitations of the one-group design and the small sample, group counseling with self-management was associated with improved student discipline.

***Keywords**: group counseling[1], self-management[2], student discipline[3]*

ABSTRAK

Kedisiplinan siswa merupakan salah satu aspek penting dalam proses pembelajaran, tetapi masih ditemukan perilaku seperti datang terlambat, kurang mematuhi tata tertib sekolah, terlambat mengerjakan tugas, dan kurang baik dalam berbahasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa kelas X SMA Negeri 2 Selong. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah enam siswa kelas X yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah dan dipilih

secara *purposive*. Data dikumpulkan menggunakan skala kedisiplinan model Likert empat pilihan berdasarkan empat indikator, yaitu datang tepat waktu, patuh pada aturan sekolah, mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, serta berbahasa dengan baik dan sopan. Intervensi diberikan melalui empat sesi konseling kelompok yang menerapkan kegiatan self-monitoring, penetapan dan evaluasi target, serta self-reinforcement. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Rata-rata skor kedisiplinan meningkat dari 63,83 pada pretest menjadi 91,50 pada posttest, atau meningkat 27,67 poin. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan Z = -2,226 dan p = 0,026, dengan 6 *positive ranks*, 0 *negative ranks*, dan 0 *ties*. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah layanan pada kelompok yang diteliti. Dengan keterbatasan desain satu kelompok dan jumlah subjek yang kecil, layanan konseling kelompok dengan teknik self-management menunjukkan keterkaitan dengan peningkatan kedisiplinan siswa.

Kata Kunci: konseling kelompok[1], *self-management*[2], kedisiplinan siswa[3]

A. Pendahuluan

Kedisiplinan merupakan bagian penting dalam proses pendidikan karena berkaitan dengan kemampuan siswa mengatur perilaku, mematuhi aturan, mengelola waktu, dan melaksanakan tanggung jawab belajar. Di lingkungan sekolah, kedisiplinan tidak hanya ditunjukkan melalui kepatuhan terhadap tata tertib, tetapi juga melalui kebiasaan datang tepat waktu, menyelesaikan tugas sesuai batas waktu, serta berkomunikasi secara baik dan sopan. Perilaku disiplin membantu siswa menjalankan kegiatan belajar secara teratur sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan lebih tertib.

Permasalahan kedisiplinan masih ditemukan pada sebagian siswa kelas X SMA Negeri 2 Selong. Dalam skripsi yang menjadi dasar artikel ini, permasalahan yang diamati antara lain keterlambatan datang ke sekolah, ketidakpatuhan terhadap tata tertib, keterlambatan menyelesaikan tugas, dan perilaku yang belum konsisten dalam menjalankan tanggung jawab sebagai siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembinaan kedisiplinan tidak cukup hanya melalui pemberian teguran, tetapi juga memerlukan proses yang membantu siswa mengenali perilakunya, menetapkan target perubahan, dan melakukan pengendalian diri.

Salah satu layanan yang dapat digunakan dalam konteks bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota untuk membahas permasalahan dalam suasana kelompok, memperoleh umpan balik, berbagi pengalaman, dan belajar dari dinamika antaranggota. Corey (2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan proses bantuan yang berlangsung dalam kelompok dengan memanfaatkan interaksi antaranggota untuk mencapai perubahan yang konstruktif. Prayitno (2004) juga menempatkan dinamika kelompok sebagai unsur penting dalam proses bimbingan dan konseling kelompok.

Teknik *self-management* relevan dengan masalah kedisiplinan karena menempatkan siswa sebagai pihak yang aktif mengamati dan mengatur perilakunya. Bandura (1991) menjelaskan regulasi diri sebagai proses ketika individu mengarahkan dan mengendalikan perilakunya melalui mekanisme pengamatan diri, penilaian, dan reaksi terhadap hasil perilaku. Dalam penerapannya pada penelitian ini, *self-management* diwujudkan melalui *self-monitoring*, penetapan target, evaluasi perilaku, dan *self-reinforcement*. Melalui tahapan tersebut, siswa diarahkan untuk mengenali kebiasaan yang menghambat kedisiplinan dan menyusun langkah perubahan yang dapat dilakukan secara mandiri.

Beberapa penelitian yang dicantumkan dalam skripsi menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management telah digunakan dalam penelitian tentang kedisiplinan siswa. Achmadi dan Lianawati (2021) meneliti penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa. Julianto dan Sinthia (2024) juga mengkaji layanan konseling kelompok dengan strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Rosita dan Rahima (2021) melaporkan penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Sinta, Hartika, Ngayomi, dan Wastuti (2023) membahas layanan bimbingan kelompok melalui teknik

self-management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Penelitian dalam artikel ini dilakukan pada konteks yang lebih spesifik, yaitu siswa kelas X SMA Negeri 2 Selong yang berdasarkan hasil pengukuran awal memiliki tingkat kedisiplinan rendah. Fokus tersebut penting karena kondisi kedisiplinan dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan sekolah, kebiasaan siswa, serta kebutuhan layanan bimbingan dan konseling yang berbeda pada setiap sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk melihat perubahan skor kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management.*

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa kelas X SMA Negeri 2 Selong. Secara khusus, penelitian membandingkan kondisi kedisiplinan sebelum dan sesudah pemberian layanan serta menguji perbedaan kedua pengukuran tersebut menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank.*

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one-group pretest-posttest*. Dalam desain tersebut, satu kelompok subjek terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, dan selanjutnya diberikan pengukuran akhir (*posttest*). Desain ini digunakan untuk melihat perubahan skor kedisiplinan pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Selong, Jalan TGKH. M. Zainuddin Abdul Majid No. 1, Pancor, Kecamatan Selong, Kabupaten Lombok Timur. Penelitian dalam skripsi dilaksanakan selama dua bulan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Selong yang terdiri atas kelas X-1 sampai dengan X-11, dengan jumlah 418 siswa. Sampel ditentukan secara purposive berdasarkan hasil pengukuran kedisiplinan, observasi, dan pertimbangan guru BK. Sampel berjumlah enam siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah.

Instrumen pengumpulan data berupa angket skala kedisiplinan dengan model Likert empat pilihan, yaitu dari "Selalu" sampai "Tidak Pernah". Indikator yang digunakan mengacu pada Patmawati (2018), meliputi: (1) datang tepat waktu, (2) patuh pada aturan sekolah, (3) mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, dan (4) berbahasa dengan baik dan sopan. Instrumen awal terdiri atas 30 butir. Berdasarkan uji validitas yang dilaporkan dalam skripsi, 25 butir dinyatakan valid dan 5 butir tidak valid pada r tabel 0,361. Uji reliabilitas menghasilkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,921 untuk 30 item.

Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam empat sesi konseling kelompok. Sesi pertama diarahkan pada pembentukan hubungan, kontrak kelompok, eksplorasi masalah, dan latihan *self-monitoring*. Siswa diarahkan mengamati perilakunya sendiri dan mencatat kondisi yang berkaitan dengan perilaku disiplin. Sesi kedua diarahkan pada peninjauan hasil monitoring, penetapan target kedisiplinan, dan penyusunan strategi perubahan. Sesi ketiga berfokus pada evaluasi target dan identifikasi hambatan yang muncul dalam pelaksanaan strategi. Sesi keempat menggunakan *self-reinforcement*, yaitu pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai target perilaku, sekaligus menyusun rencana mempertahankan perilaku disiplin.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor minimum, maksimum, jumlah skor, dan rata-rata *pretest* serta *posttest*. Pengujian perbedaan dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test* karena data berasal dari pengukuran berpasangan pada subjek yang sama dan jumlah subjek relatif kecil. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat perbedaan kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management.*

Tabel 1. Desain *One-Group Pretest-Posttest*

Kelompok	***Pretest***	***Treatment***	***Posttest***
Eksperimen	O_1	X	O_2

Keterangan: O_1 = *pretest*; X = layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*; O_2 = *posttest*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan skor kedisiplinan setelah enam siswa mengikuti empat sesi layanan konseling kelompok dengan teknik self-management. Data awal diperoleh melalui pretest, sedangkan data akhir diperoleh melalui posttest. Ringkasan hasil pengukuran disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Kedisiplinan

Tahap	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Jumlah	Rata-rata
Pretest	62	66	383	63,83
Posttest	88	95	549	91,50

Pada pretest, skor kedisiplinan siswa berada pada rentang 62–66 dengan jumlah skor 383 dan rata-rata 63,83. Rentang skor yang relatif sempit menunjukkan bahwa kondisi awal keenam siswa berada pada tingkat yang relatif berdekatan. Setelah pemberian layanan, skor posttest berada pada rentang 88–95 dengan jumlah skor 549 dan rata-rata 91,50. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 27,67 poin.

Secara deskriptif, peningkatan terlihat pada seluruh subjek. Hasil analisis Wilcoxon pada skripsi menunjukkan 0 negative ranks, 6 positive ranks, dan 0 ties. Artinya, dalam pasangan pengukuran yang dianalisis, seluruh siswa memiliki skor posttest lebih tinggi daripada skor pretest dan tidak ada siswa yang memiliki skor tetap atau menurun. Temuan ini memperlihatkan bahwa arah perubahan pada kelompok penelitian konsisten positif.

Tabel 3. Hasil *Uji Wilcoxon Signed-Rank*

Komponen	Hasil
Negative ranks	0
Positive ranks	6
Ties	0
Mean rank positive	3,50
Sum of ranks positive	21,00
Z	-2,226
Sig. (2-tailed)	0,026

Pengujian *Wilcoxon Signed-Rank* menghasilkan nilai Z = -2,226 dengan signifikansi p = 0,026. Karena p lebih kecil daripada 0,05, terdapat

perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest pada kelompok yang diteliti. Tanda negatif pada nilai Z tidak menunjukkan penurunan kedisiplinan; arah perubahan ditentukan berdasarkan perbandingan pasangan skor dan hasil *ranks*, yang menunjukkan enam *positive ranks* dan tidak ada *negative ranks.*

Hasil tersebut mendukung tujuan penelitian, yaitu mengetahui perubahan kedisiplinan siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik self-management. Peningkatan rata-rata sebesar 27,67 poin menunjukkan perubahan yang jelas secara deskriptif dalam skor instrumen. Namun, karena desain penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol, hasil ini lebih tepat dipahami sebagai perbedaan kondisi sebelum dan sesudah intervensi pada subjek penelitian, bukan sebagai bukti bahwa seluruh perubahan secara eksklusif disebabkan oleh layanan.

Pelaksanaan sesi pertama diarahkan pada pembentukan hubungan dan pengenalan perilaku yang perlu diperbaiki. Self-monitoring digunakan agar siswa tidak hanya menerima informasi mengenai disiplin, tetapi mengamati perilakunya sendiri. Siswa mencatat kebiasaan yang berkaitan dengan keterlambatan, pengelolaan waktu, kepatuhan aturan, dan penyelesaian tugas. Tahap ini memberikan dasar bagi siswa untuk mengenali hubungan antara situasi, perilaku, dan konsekuensi.

Sesi kedua mengarahkan siswa pada penetapan target yang lebih konkret. Target yang bersifat umum, seperti “menjadi lebih disiplin”, diarahkan menjadi perilaku yang dapat diamati, misalnya hadir tepat waktu, menyiapkan perlengkapan sekolah pada malam hari, menyelesaikan tugas sebelum batas waktu, dan mengurangi kebiasaan yang mengganggu pengelolaan waktu. Penetapan target membuat perubahan perilaku menjadi lebih terarah dan dapat dievaluasi.

Sesi ketiga berfokus pada evaluasi. Siswa meninjau target yang telah ditetapkan dan membandingkannya dengan perilaku yang benar-benar dilakukan. Hambatan seperti rasa malas, lupa, pengaruh teman, kelelahan, atau

kondisi lingkungan dibahas untuk menentukan strategi yang lebih sesuai. Proses evaluasi membantu siswa melihat bahwa perubahan kedisiplinan merupakan proses bertahap yang membutuhkan latihan dan konsistensi.

Sesi keempat menggunakan self-reinforcement. Penguatan diri diberikan setelah siswa mencapai perilaku atau target yang telah ditentukan. Bentuk penguatan dapat berupa apresiasi terhadap diri sendiri atau kegiatan positif yang disukai setelah tanggung jawab selesai. Prinsip tersebut membantu siswa menghubungkan usaha, pencapaian, dan penghargaan sehingga perilaku disiplin memiliki konsekuensi positif yang dirasakan oleh siswa sendiri.

Temuan penelitian selaras dengan kerangka regulasi diri Bandura (1991), khususnya gagasan bahwa individu dapat mengarahkan perilakunya melalui pengamatan, evaluasi, dan penguatan. Dalam konteks penelitian ini, self-monitoring membantu siswa memperoleh informasi tentang perilakunya, penetapan target dan evaluasi membantu mengarahkan perubahan, sedangkan self-reinforcement membantu mempertahankan perilaku yang sesuai dengan target.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dicantumkan dalam skripsi. Achmadi dan Lianawati (2021) membahas penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa. Rosita dan Rahima (2021) juga meneliti efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Julianto dan Sinthia (2024) mengkaji layanan konseling kelompok dengan strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Kesamaan temuan secara umum terletak pada penggunaan proses konseling kelompok dan pengelolaan diri untuk membantu perubahan perilaku disiplin.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dibaca sesuai karakteristik desainnya. Jumlah subjek hanya enam siswa dan penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh sebab itu, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan skor pada dua waktu pengukuran, tetapi tidak secara mandiri menentukan bahwa

perubahan tersebut sepenuhnya disebabkan oleh intervensi. Faktor lain seperti pengalaman siswa selama periode penelitian, pengulangan pengukuran, dukungan lingkungan, atau latihan mandiri dapat turut memengaruhi perubahan.

Keterbatasan lain berkaitan dengan penggunaan angket sebagai sumber utama data kuantitatif. Data angket menggambarkan respons siswa terhadap indikator kedisiplinan, tetapi tidak sepenuhnya menggantikan observasi perilaku nyata dalam situasi sekolah. Penelitian berikutnya dapat memperkuat temuan melalui triangulasi dengan observasi, wawancara guru BK, dokumentasi pelanggaran tata tertib, dan kelompok pembanding. Penelitian dengan sampel lebih besar dan periode tindak lanjut yang lebih panjang juga dapat memberikan gambaran mengenai keberlanjutan perubahan perilaku.

Secara keseluruhan, peningkatan skor dari rata-rata 63,83 menjadi 91,50 dan hasil *Wilcoxon* p = 0,026 menunjukkan adanya perubahan kedisiplinan yang signifikan secara statistik pada kelompok penelitian. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur perilakunya. Pemaknaan hasil tetap perlu dibatasi pada enam siswa yang menjadi subjek dan kondisi penelitian yang digunakan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, skor rata-rata kedisiplinan enam siswa meningkat dari 63,83 pada pretest menjadi 91,50 pada posttest, atau meningkat sebesar 27,67 poin. Seluruh pasangan pengukuran menunjukkan arah peningkatan, yang ditunjukkan oleh 6 *positive ranks*, 0 *negative ranks*, dan 0 *ties*.

Uji *Wilcoxon Signed-Rank* menghasilkan Z = -2,226 dengan nilai signifikansi 0,026 yang lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kedisiplinan sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self-management pada kelompok yang diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan tersebut berkaitan

dengan peningkatan kedisiplinan siswa kelas X SMA Negeri 2 Selong.

Implikasi praktis penelitian adalah guru BK dapat mempertimbangkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai salah satu alternatif dalam membantu siswa mengembangkan kedisiplinan melalui pengamatan diri, penetapan target, evaluasi, dan penguatan diri. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah subjek yang lebih besar, kelompok kontrol atau desain yang lebih kuat, waktu tindak lanjut yang lebih panjang, serta kombinasi angket dengan observasi dan wawancara. Selain itu, artikel ini perlu dipahami dalam batasan konteks penelitian dan tidak digeneralisasikan secara langsung kepada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Achmadi, A., & Lianawati, A. (2021). Pengaruh penggunaan teknik *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya. Jurnal Bimbingan Konseling, 3(8), 269–278.

Bandura, A. (1991). *Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes,* 50(2), 248–287.

Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling (9th ed.). Cengage Learning*.

Elpiani, N. (2020). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMA Negeri 1 Samadua Kabupaten Aceh Selatan [Skripsi, UIN Ar-Raniry]. Repository UIN Ar-Raniry.

Julianto, I., & Sinthia, R. (2024). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Jurnal Pendidikan Karakter, 7, 15–20.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). Teori dan teknik konseling. PT Indeks.

Patmawati, S. (2018). Penerapan pendidikan karakter disiplin dan tanggung jawab siswa di SD

Negeri No. 131 Muara Bulian. Jurnal Pendidikan, 1(1), 3–11.

Prayitno. (2004). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Universitas Negeri Padang Press.

Rosita, R., & Rahima, R. (2021). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Jurnal Bimbingan Konseling, 16(1), 16–27.

Shadysh, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference. Houghton Mifflin Co.*

Sinta, R., Hartika, D., Ngayomi, S., & Wastuti, Y. (2023). Layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa SMP Pertiwi Medan. Jurnal Pendidikan, 3(3), 1137–1142.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2019). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.