

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas X MM3 SMK Muhammadiyah Salaman)

SKRIPSI



Oleh:

Ogan Wahyu Adytia
14.0301.0058

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIAH MAGELANG
2019**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas X MM3 SMK Muhammadiyah Salaman)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIAH MAGELANG
2019**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA**
(Penelitian pada Siswa Kelas X MM3 SMK Muhammadiyah Salaman)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Menyelesaikan Studi
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Ogan Wahyu Adytia
14.0301.0058

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIAH MAGELANG
2019**

PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF CONTROL UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA**

Diterima dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang



Oleh :

Ogan Wahyu Adytia
14.0301.0058

Magelang, 20 Juni 2019

Dosen Pembimbing II

Dosen Pembimbing I

Dra. Indiaty, M.Pd
NIP. 19600328 198811 2 001

Hijrah Eko Putro, M.Pd.
NIK. 128406089

PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA

Oleh:
Ogan Wahyu Adytia
14.0301.0058

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka
Menyelesaikan studi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh Penguji:

Hari : Kamis

Tanggal : 4 Juli 2019

Tim Penguji Skripsi:

1. Dra. Indiaty, M.Pd (Ketua / Anggota)
2. Hijrah Eko Putro, M.Pd (Sekretaris / Anggota)
3. Dr. Riana Mahsar, M.Si., Psi. (Anggota)
4. Novi Nur Yuhanita, M.Psi. (Anggota)



Mengesahkan,
Dekan FKIP

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIP. 19580912 198503 1 006

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : **Ogan Wahyu Adytia**
N.P.M : 14.0301.0058
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari diketahui adanya plagiarasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, saya bersedia bertanggungjawabkan sesuai dengan aturan yang berlaku dan bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan dan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 20 Juni 2019
Yang memi


Ogan Wahyu Adytia
14.0301.0058

MOTTO

“Barang siapa yang bersungguh sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri”

(QS. Al-Ankabut: 6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua Bapak Suyanto dan Ibu Sri Suharti,
atas segala do'a dan dukungannya.
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP Universitas
Muhammadiyah Magelang.

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA

(Penelitian pada Siswa Kelas X MM3 SMK Salaman Kabupaten Magelang)

Ogan Wahyu Adytia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self control untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas X Multimedia 3 SMK Muhammadiyah Salaman.

Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Experimental Design*) dengan model Pretest-Posttest One Group Design. Subjek penelitian dipilih secara purposive sampling. Sampel yang diambil sebanyak 8 orang siswa sebagai kelompok eksperimen. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket kedisiplinan belajar dan wawancara tidak terstruktur. Uji validitas instrument angket kedisiplinan belajar dengan menggunakan rumus *product moment* sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *cronbach alpha* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 23.00*. Uji prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan teknik statistic parametric yaitu uji Paired Samples T-Test dengan menggunakan program *SPSS for Windows versi 23.00*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan setelah memperoleh konseling kelompok dengan rata-rata 25% dan hasil analisis uji Paired Samples T-test dengan nilai signifikansi menunjukkan $p=0,000$. Hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas X Multimedia 3 di SMK Muhammadiyah Salaman.

Kata kunci : Konseling Kelompok Teknik Self Control, Kedisiplinan Belajar

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH SELF CONTROL TECHNIQUES TO INCREASE STUDENT LEARNING DISCIPLINE

(Research on the MM 10th - III Students of SMK M Salaman Magelang District)

Ogan Wahyu Adytia

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling with self control techniques to improve learning discipline in students of the Multimedia 10th–3 students of the SMK Muhammadiyah Salaman.

The design of this study was an experiment with a pretest-posttest one group design. The subjects were chosen by purposive sampling. Samples taken as many 8 students as group experiment. Method of data completion is done by using discipline questionnaire and not structural interview. Test the validity of questionnaire discipline instrument by using the formula product moment, and reliability test using cronbach alpha formula by SPSS for Windows version 23.00. The prerequisite analysis using normality test and homogeneity test. Data analysis using parametric statistic technique that is Paired Samples T-Test by SPSS for Windows version 23.00.

The results showed that students' learning discipline had increased after obtained group counseling with an average of 25% and the results of the Paired Samples T-Test sign analysis showed $p=0.000$, the results of the probability showed less than 0.05, the hypothesis H_a is accepted and H_o is rejected. Based on the results of the research can be concluded that group counseling with self control technique is effective to improve student's learning discipline of Multimedia 10th–3 students of SMK Muhammadiyah Salaman.

Keywords: Group Counseling Technique Self Control, Learning Discipline

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang. Alhamdulillah Rabbil ‘alamin, dalam penyusunan skripsi yang berjudul “*Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*”, penulis tidak lepas dari dorongan, saran, masukan, kritik serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang,
2. Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si.,Kons., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
3. Dewi Liana Sari, M.Pd, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
4. Dra. Indiati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Hijrah Eko Putro, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, yang senantiasa dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini,
5. Dosen dan Staff Pengajaran Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan bimbingan dan pelayanan akademik,
6. Dra. Marsilah, selaku Kepala SMK Muhammadiyah Salaman, Guru BK, yang telah memberikan ijin, kepada penulis untuk melaksanakan penelitian skripsi
7. Teman – teman seperjuangan, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling atas kebersamaan, saran, motivasi dan bantuannya. Serta Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam Penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu Peneliti mengharapkan kritik serta saran untuk perbaikan Penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua khususnya pada pendidikan.

Magelang, 20 Juni 2019
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGASAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kedisiplinan Belajar.....	8
B. Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i>	17
C. Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Control</i> Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa.....	33
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	34

E. Kerangka Pemikiran.....	37
F. Hipotesis Penelitian	37
BAB III 38METODE PENELITIAN.....	38
A. Rancangan Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
D. Subjek Penelitian	41
E. Setting Penelitian	42
F. Metode Pengumpulan Data.....	43
G. Instrumen Penelitian	44
H. Validitas dan Reliabilitas	47
I. Prosedur Penelitian	51
J. Metode Analisis Data.....	55
BAB IV 58HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
B. Pembahasan.....	72
BAB V 75SIMPULAN DAN SARAN	75
A. Simpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 <i>Pre-Test and Post-Test One-Group Design</i>	39
Tabel 2 Skala Likert untuk menilai Skor angket kedisiplinan belajar.....	44
Tabel 3 Kisi-kisi Angket Kedisiplinan Belajar.....	45
Tabel 4 Kisi-kisi pedoman pelaksanaan	46
Tabel 5 Uji Validitas Instrumen	49
Tabel 6 Kisi-kisi Angket Kedisiplinan Belajar Setelah Uji Coba	50
Tabel 7 Uji Reliabilitas.....	51
Tabel 8 Means dan Standar deviasi Kedisiplinan Belajar	58
Tabel 9 Rumus Pengkatagorisasian	58
Tabel 10 Kategori Skor Pre Test Angket Kedisiplinan Belajar.....	59
Tabel 11 Daftar sampel penelitian.....	59
Tabel 12 Hasil Post Test.....	65
Tabel 13 <i>Descriptive Statistic</i>	67
Tabel 14 Perbandingan <i>Skor Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	67
Tabel 15 Uji Normalitas <i>One-Sample-Kolmogrov-Smirnov Test</i>	69
Tabel 16 Uji Homogenitas.....	70
Tabel 17 Hasil Uji Beda <i>Paired Samples Test</i>	71

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2 Hasil <i>Pre Test</i>	60
Gambar 3 Hasil Post Test.....	66
Gambar 4 Perbandingan <i>Skor Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SURAT IJIN PENELITIAN.....	79
Lampiran 2 ANGKET <i>TRY OUT</i>	78
Lampiran 3 HASIL <i>TRY OUT</i>	80
Lampiran 4 VALIDITAS DAN REABILITAS	91
Lampiran 5 ANGKET KEDISIPLINAN BELAJAR	88
Lampiran 6 HASIL <i>PRETEST</i> ANGKET.....	92
Lampiran 7 HASIL <i>POSTTEST</i> ANGKET	104
Lampiran 8 PEDOMAN PELAKSANAAN.....	99
Lampiran 9 JADWAL PELAKSANAAN	150
Lampiran 10 DAFTAR HADIR KEGIATAN.....	151
Lampiran 11 LEMBAR VALIDASI.....	193
Lampiran 12 ANALISIS DATA.....	165

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan investasi yang sangat penting bagi bangsa dalam pembangunan ke arah kemajuan. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan bagi diri masyarakat, bangsa, dan negara. Melalui belajar peserta didik akan menghasilkan manusia-manusia cerdas dan terampil untuk mempersiapkan diri demi masa depan. Hal ini menjadi pendorong peserta didik untuk mencapai keberhasilan yaitu untuk memperoleh prestasi belajar yang baik.

Prestasi belajar dapat dijadikan ukuran keberhasilan dan kemajuan belajar siswa. Prestasi belajar yang dicapai oleh siswa tidak lepas dari berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa. Salah satu faktor dalam diri yaitu kedisiplinan. Kedisiplinan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam belajar.

Dalam belajar tentunya memerlukan kedisiplinan. Disiplin dalam belajar penting dikarenakan menjaga diri dari perilaku yang menyimpang dan hal-hal yang dapat mengganggu dalam proses pembelajaran. Dengan disiplin membuat siswa terlatih dan mempunyai kebiasaan melakukan

tindakan yang baik serta dapat mengontrol setiap tindakannya sehingga siswa dapat taat, patuh dan tertib terhadap kegiatan belajar mengajar.

Sedangkan fenomena yang terjadi di dunia pendidikan saat ini, banyak siswa yang mengalami penurunan kedisiplinan belajar. Dalam proses belajar mengajar, disiplin terhadap peraturan dan tata tertib harus diterapkan, karena peraturan dan tata tertib merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan sebagai pembentukan disiplin siswa dalam menaati peraturan didalam kelas maupun diluar kelas. Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran sehingga proses belajar mengajar tidak akan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana.

Untuk menunjang kedisiplinan siswa tentunya tidak terlepas dari adanya peran layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Menurut Sukardi (2008: 1), “pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu atau kepada konseli”. Guru pembimbing di sekolah atau guru bimbingan dan konseling tentunya memiliki peran penting dalam menegakkan kedisiplinan siswa di suatu sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara di SMK Muhammadiyah Salaman, yaitu dengan Bapak Arman Febrian, S.Pd selaku pengampu guru BK diperoleh informasi bahwa permasalahan yang banyak terjadi yaitu rendahnya kedisiplinan belajar siswa, yang mana di setiap kelas pasti terdapat siswa yang kurang disiplin dalam belajar. Kemudian pada

tanggal 1 Mei 2018 peneliti melakukan observasi dengan Bapak Arman Febrian di kelas X karena bertepatan dengan jam pelajaran BK yang beliau ampu. Dari hasil observasi dan menurut keterangan beliau sikap pelanggaran kedisiplinan yang nampak yaitu: siswa datang terlambat ke sekolah, siswa tidak mengikuti jam pelajaran tertentu, siswa tidak mengerjakan PR atau tugas yang diberikan oleh guru, perilaku mencontek saat ulangan, siswa tidak memperhatikan dengan baik saat pelajaran berlangsung dan siswa tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh pihak sekolah. Dari identifikasi masalah tersebut terlihat bahwa permasalahan kedisiplinan belajar menjadi permasalahan yang paling banyak dialami siswa dan harus segera diatasi.

Kedisiplinan belajar yang rendah dapat terjadi karena lemahnya individu dalam mengontrol dirinya. Untuk itu diperlukan suatu layanan yang dapat membantu siswa, dalam hal ini layanan konseling kelompok dengan dirasa paling tepat untuk diberikan kepada siswa. Menurut Winkel (2004: 592), "Tujuan konseling kelompok yaitu masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri". Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing bahwa siswa dengan jenjang pendidikan sekolah menengah atas apabila diberi perlakuan secara berlebihan atau kasar ketika mereka melanggar sesuatu yang tidak seharusnya, mereka tidak langsung akan berhenti dan tidak mengulanginya lagi malah yang sering terjadi mereka akan menganggap itu sebagai kebiasaan dan kebanggaan.

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja. Namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk dirinya. “Dia akan sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebingungan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis” (Panut Panuju & Ida Umami, 1999:39). Pendapat tersebut memberikan pengertian bahwa teknik yang sesuai dengan layanan konseling kelompok yaitu teknik *self control* yakni teknik yang memberikan kesempatan pada individu untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik melalui beberapa tahap yaitu, tahap memonitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau penghukuman, maka diharapkan masalah kedisiplinan belajar yang dialami siswa dapat teratasi.

Teknik *self control* dikatakan berhasil apabila siswa yang memiliki kedisiplinan belajar rendah mampu mengontrol dirinya sehingga dapat memiliki kedisiplinan belajar yang tinggi serta mampu bertanggungjawab atas tindakan yang dilakukannya. Dalam pelaksanaannya teknik *self control* ini dilakukan melalui konseling kelompok. Konseling kelompok berguna membangun pribadi siswa dan memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan anggota kelompok lainnya yang tidak ditemukan pada layanan konseling

individu. Interaksi sosial yang berjalan secara terus menerus selama pelaksanaan layanan diharapkan mampu mencapai tujuan yang sesuai dengan kebutuhan individu anggota kelompok.

Uraian diatas melatar belakangi peneliti untuk mengajukan penelitian skripsi yang berjudul "Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas X di SMK Muhammadiyah Salaman".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada studi pendahuluan, terungkap permasalahan yang dialami oleh siswa yaitu rendahnya ke disiplin belajar, diantaranya yaitu:

1. Siswa datang ke sekolah terlambat
2. Masih adanya siswa yang membolos sekolah
3. Siswa membolos saat jam pelajaran tertentu
4. Siswa tidak mengerjakan PR atau tugas yang diberikan oleh guru
5. Perilaku siswa mencontek saat ulangan
6. Siswa tidak memperhatikan saat guru mengajar

C. Pembatasan Masalah

Dengan adanya berbagai permasalahan yang timbul, maka perlu dibatasi dengan maksud untuk menghindari salah tafsir dan untuk memperjelas permasalahan agar pengkajiannya tepat pada sasaran. Penelitian ini terbatas hanya menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan

belajar siswa, subjek penelitian ini hanya terbatas pada siswa di SMK Muhammadiyah Salaman

D. Perumusan Masalah

Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMK Muhammadiyah Salaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam meningkatkan kedisiplin belajar siswa di SMK Muhammadiyah Salaman

F. Manfaat Penelitian

Melihat dari masalah yang ada, maka dalam penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, baik manfaat yang bersifat praktis maupun teoritis, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memperkaya khasanah dan kajian ilmu tentang konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self control* dan melengkapi berbagai bentuk intervensi konseling untuk mengatasi masalah rendahnya kedisiplinan belajar siswa

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti, dapat menambah pengalaman dan wawasan tentang peningkatan kedisiplinan belajar

- b. Bagi Institusi Sekolah, sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah agar lebih meningkatkan perhatian dan pengawasan terhadap siswa perihal pemahaman kedisiplinan siswa di SMK Muhammadiyah Salaman
- c. Bagi Guru Pembimbing, sebagai bahan masukan bagi guru pembimbing di SMK Muhammadiyah Salaman dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, sebagai tambahan referensi konseptual dalam pengembangan penelitian

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kedisiplinan Belajar

1. Pengertian Kedisiplinan Belajar

a. Pengertian Kedisiplinan

Kedisiplinan berasal dari kata dasar disiplin. Disiplin berasal dari bahasa Latin *discere* yang berarti belajar. Dari kata ini, timbul kata *disciplina* yang berarti pengajaran atau pelatihan.

Disiplin adalah suatu keadaan tertib dimana orang-orang yang tergabung dalam suatu organisasi tunduk pada peraturan-peraturan yang telah ada dengan rasa senang hati (Imron, 2011: 172).

Disiplin pada hakikatnya adalah pernyataan sikap mental dari individu maupun masyarakat yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas, dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan (Rachman, 2000: 168).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa sikap disiplin/kedisiplinan yaitu suatu sikap/perilaku dimana taat terhadap suatu peraturan yang ada di lingkungan tertentu.

b. Pengertian Belajar

Menurut Slamento (2003: 2), belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan

tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Djamarah (2011: 13), menyebutkan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar ialah suatu proses perubahan tingkah laku berdasarkan pengalaman yang dialami terhadap lingkungannya.

Berdasarkan uraian sebelumnya mengenai pengertian kedisiplinan dan belajar, peneliti menyimpulkan bahwa kedisiplinan belajar adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap dan perilaku. Kedisiplinan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kedisiplinan siswa selama mengikuti proses belajar mengajar.

2. Indikator Kedisiplinan Belajar

Seseorang atau siswa dapat dikatakan disiplin dalam belajar tentu harus memenuhi suatu indikator tertentu. Menurut Tu'u (2004: 91), indikator yang menunjukkan perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi:

- a. Dapat mengatur waktu belajar dirumah.
- b. Rajin dan teratur belajar.
- c. Perhatian yang baik saat belajar di kelas.
- d. Ketertiban diri saat belajar di kelas.

Kemudian menurut Moenir (2010: 96), indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

- a. Disiplin waktu
 - 1) Tepat waktu dalam belajar
 - a) Datang dan pulang sekolah tepat waktu.
 - b) Mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu.
 - 2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran.
 - 3) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.
- b. Disiplin perbuatan
 - 1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku.
 - 2) Tidak malas belajar.
 - 3) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya.
 - 4) Tidak suka berbohong.
 - 5) Tingkah laku menyenangkan
 - a) Tidak mencontek.
 - b) Tidak membuat keributan.
 - c) Tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.

Dari beberapa indikator diatas dapat disimpulkan bahwa indikator kedisiplinan yaitu suatu syarat yang harus dipenuhi seseorang untuk dapat dikategorikan mempunyai perilaku disiplin. Indikator yang akan peneliti gunakan untuk mengukur tingkat kedisiplinan yaitu indikator menurut Tu'u karena lebih *detail* kepada kedisiplinan belajar.

3. Jenis-jenis Kedisiplinan Belajar

Untuk mencapai kedisiplinan belajar maka perlu diketahui terlebih dulu apa saja jenis dari kedisiplinan belajar itu sendiri. Berikut adalah pendapat para ahli yang telah peneliti temukan.

Menurut Hurlock (2003: 82), ada dua konsep mengenai disiplin, yaitu:

a. Disiplin positif

Disiplin positif sama artinya dengan pendidikan dan bimbingan karena menekankan pertumbuhan di dalam diri yang mencakup disiplin diri (*self discipline*) yang mengarah dari motivasi diri sendiri, dimana dalam melakukan sesuatu (menaati peraturan dan norma) harus datang dari kesadaran diri sendiri.

b. Disiplin negatif

Berarti pengendalian terhadap kekuasaan luar yang biasanya dilakukan secara terpaksa dan dengan cara yang kurang menyenangkan atau dilakukan karena takut hukuman (*punishment*).

Menurut G.R Terry yang dikutip oleh Rahman (2011: 25), mengatakan bahwa jenis-jenis yang ada untuk mencapai suatu kedisiplinan yaitu:

1) *Self Imposed Discipline*

Ialah kedisiplinan yang timbul dari diri sendiri atas dasar kerelaan, kesadaran dan bukan timbul atas paksaan. Kedisiplinan ini timbul karena seseorang merasa terpenuhi kebutuhannya dan telah menjadi bagian dari organisasi sehingga orang akan tergugah hatinya untuk sadar dan secara sukarela memenuhi segala peraturan yang berlaku.

2) *Command discipline*

Kedisiplinan yang timbul karena paksaan, perintah dan hukuman serta kekuasaan. Jadi kedisiplinan ini bukan timbul karena perasaan ikhlas dan kesadaran akan tetapi timbul karena adanya paksaan/ancaman dari orang lain.

Dari pendapat ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa jenis disiplin terbagi menjadi dua yaitu disiplin yang berasal dari diri sendiri dan disiplin yang berasal dari luar diri seorang individu

4. Fungsi Kedisiplinan belajar

Disiplin tidak hanya untuk menaati peraturan tetapi berguna agar seseorang memiliki kecakapan dalam belajar, baik dalam usaha akademis maupun perkembangan psikologisnya.

Fungsi disiplin menurut Hurlock (2003: 93), ada dua yaitu:

a. Fungsi yang bermanfaat

- 1) Untuk mengajarkan bahwa perilaku tertentu selalu diikuti hukuman, namun yang lain akan diikuti pujian.

- 2) Untuk mengajar anak suatu tindakan penyesuaian yang wajar, tanpa menuntut suatu konfirmasi yang berlebihan.
 - 3) Untuk membantu anak mengembangkan pengendalian diri sehingga mereka dapat mengembangkan hati nurani untuk membimbing tindakan mereka.
- b. Fungsi yang tidak bermanfaat
- 1) Untuk menakut-nakuti.
 - 2) Sebagai pelampiasan agresi orang yang disiplin.

Fungsi kedisiplinan menurut Tu'u (2004: 38), yaitu:

a. Menata Kehidupan Bersama

Fungsi disiplin adalah mengatur tata kehidupan manusia, dalam kelompok tertentu atau dalam masyarakat. Dengan begitu, hubungan antara individu satu dengan yang lain menjadi baik dan lancar.

b. Membangun Kepribadian

Lingkungan yang berdisiplin baik, sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Apalagi seorang siswa yang sedang tumbuh kepribadiannya, tentu lingkungan sekolah yang tertib, teratur, tenang, tentram, sangat berperan dalam membangun kepribadian yang baik.

c. Melatih Kepribadian

Sikap, perilaku dan pola kehidupan yang baik dan berdisiplin tidak terbentuk serta-merta dalam waktu singkat. Namun, terbentuk

melalui satu proses yang membutuhkan waktu panjang. Salah satu proses untuk membentuk kepribadian tersebut dilakukan melalui latihan.

d. Pemaksaan

Disiplin dapat terjadi karena dorongan kesadaran diri. Disiplin dengan motif kesadaran diri ini lebih baik dan kuat. Dengan melakukan kepatuhan dan ketaatan atas kesadaran diri, bermanfaat bagi kebaikan dan kemajuan diri. Sebaliknya, disiplin dapat pula terjadi karena adanya pemaksaan dan tekanan dari luar.

e. Hukuman

Tata tertib sekolah biasanya berisi hal-hal positif yang harus dilakukan oleh siswa. Sisi lainnya berisi sanksi atau hukuman bagi yang melanggar tata tertib tersebut. Ancaman sanksi / hukuman sangat penting karena dapat memberi dorongan dan kekuatan bagi siswa untuk menaati dan mematuhi. Tanpa ancaman hukuman atau sanksi, dorongan ketaatan dan kepatuhan dapat diperlemah. Motivasi untuk hidup mengikuti aturan yang berlaku menjadi lemah.

f. Menciptakan Lingkungan yang Kondusif

Disiplin sekolah berfungsi mendukung terlaksananya proses dan kegiatan pendidikan agar berjalan lancar. Hal itu dicapai dengan merancang peraturan sekolah, yakni peraturan bagi guru-guru, dan bagi para siswa, serta peraturan-peraturan lain yang

dianggap perlu. Kemudian diimplementasikan secara konsisten dan konsekuen. Dengan demikian, sekolah menjadi lingkungan pendidikan yang aman, tenang, tentram, tertib dan teratur. Lingkungan seperti ini adalah lingkungan yang kondusif bagi pendidikan.

Dari kedua pendapat tersebut didapat kesimpulan bahwa fungsi kedisiplinan dalam belajar adalah melatih siswa untuk mengendalikan diri, menghormati dan menaati peraturan yang ada agar tujuan belajar tercapai.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan Belajar

Menurut Unaradjan (2003: 27), menyebutkan bahwa terbentuknya kedisiplinan sebagai tingkah laku yang berpola dan teratur dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang dimaksud adalah unsur yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini dipengaruhi oleh keadaan fisik dan keadaan psikis pribadi. Keadaan fisik yang dimaksud adalah individu yang sehat secara fisik atau biologis yang dapat melaksanakan tugas dengan baik. Keadaan psikis pribadi yang dimaksud adalah keadaan individu yang normal atau sehat secara psikis atau mental yang dapat menghayati normanorma yang ada di masyarakat dan keluarga.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini memiliki tiga unsur:

1) Keadaan Keluarga

Keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga adalah tempat pertama dan utama dalam pembinaan kedisiplinan.

2) Keadaan Sekolah

Keadaan sekolah yang dimaksud adalah ada tidaknya sarana dan prasarana yang diperlukan untuk kelancaran proses belajar mengajar.

3) Keadaan masyarakat

Masyarakat sebagai lingkungan yang lebih luas ikut serta dalam menentukan berhasil tidaknya dalam membina kedisiplinan karena situasi masyarakat tidak selamanya stabil.

Jadi faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan dalam hal belajar yaitu faktor eksternal yang meliputi keadaan keluarga, lingkungan sekolah dan masyarakat, serta faktor internal antara lain yaitu keadaan fisik dan psikis seseorang.

6. Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Belajar

Dalam tujuan disiplin belajar maka tidak terlepas dari berbagai cara/upaya untuk mencapainya. Berikut adalah upaya yang dapat dilakukan menurut tokoh dan para ahli yang telah peneliti temukan.

Terdapat 3 cara untuk menanamkan kedisiplinan menurut Hurlock (2003: 93), diantaranya yaitu:

a. Cara mendisiplinkan otoriter

Peraturan dan pengaturan yang keras untuk memaksakan perilaku yang diinginkan menandai semua jenis disiplin yang otoriter.

b. Cara mendisiplinkan permisif

Disiplin permisif sebetulnya berarti sedikit disiplin atau tidak berdisiplin. Biasanya disiplin permisif tidak membimbing anak ke pola perilaku yang disetujui secara social dan tidak menggunakan hukuman.

c. Cara mendisiplinkan demokratis

Metode demokratis menggunakan penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantuanak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan.

Dari uraian diatas upaya untuk meningkatkan kedisiplinan belajar dapat dicapai melalui 3 cara yaitu otoriter, permisif dan demokratis

B. Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control*

1. Pengertian Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control*

a. Pengertian Konseling Kelompok

Menurut Latipun (2008: 178), konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar.

Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Menurut Rochman Natawidjaja (2009: 14) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya

Menurut Namora (2016; 77), konseling kelompok umumnya beranggota 4-12 orang. Jumlah anggota kelompok yang kurang dari 4 tidak efektif karena dinamika jadi kurang hidup dan sebaliknya jika melebihi 12 orang terlalu besar karena terlalu berat dalam mengelola kelompok

Dari uraian pengertian konseling kelompok para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan konseling yang diselenggarakan dalam situasi kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai upaya perkembangan anggota kelompok itu sendiri.

b. Pengertian Teknik *Self Control*

Self control atau pengendalian diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi. Kemampuan untuk mengendalikan

perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaannya (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011 21-22) .

Menurut Goleman (2005: 131), kontrol diri adalah keterampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

Berdasarkan pengertian dari konseling kelompok dan *self control* di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self control* yaitu suatu layanan bantuan yang diberikan konselor terhadap suatu kelompok untuk membahas dan mengentaskan suatu masalah, dalam hal ini menggunakan teknik *self control* dimana anggota kelompok diberikan kesempatan untuk dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya

2. Langkah-langkah Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control*

a. Langkah-langkah Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat asas-asas yang diterapkan sebelum menuju ke langkah dan tahapan. Menurut Prayitno (2004: 13), asas-asas tersebut yaitu :

1) Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan konseling kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.

2) Asas Kesukarelaan

Yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukkan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu.

3) Asas Keterbukaan

Suatu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik. Agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing harus terlebih dulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Assas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan.

4) Asas Kenormatifan

Asas ini dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan.

Menurut Prayitno (2004, 40), tahapan dalam konseling kelompok terbagi menjadi 4 tahapan, yaitu :

1) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahapan ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tatacara dan asas-asas bimbingan kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan dalam tahap ini.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas) , menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan rasa penuh persahabatan.

Dalam pelaksanaannya konseling kelompok tentu tidak terlepas dari peran dan tugas pemimpin beserta anggota kelompok yang nantinya akan menciptakan dinamika di dalam kelompok tersebut

Menurut Mungin (2005 :105-107), tugas dari pemimpin kelompok adalah :

- 1) Membat dan mempertahankan kelompok

Pemimpin mempunyai tugas untuk membentuk dan mempertahankan kelompok. Melalui wawancara awal dengan calon anggota dan melalui seleksi yang baik, pemimpin kelompok membentuk konseling.

- 2) Membentuk budaya

Setelah kelompok terbentuk, pemimpin kelompok mengupayakan agar kelompok menjadi system social yang terapeutik kemudian dicoba menumbuhkan norma-norma yang dipakai sebagai pedoman interaksi kelompok

- 3) Membentuk norma-norma

Norma-norma di dalam kelompok dibentuk berdasarkan harapan anggota kelompok terhadap kelompok dan pengaruh langsung maupun tidak langsung dari pemimpin dan anggota yang lebih pengaruh

Kemudian menurut Mungin (2005: 69), dinamika kelompok terwujud dapat dilihat dari :

- 1) Anggota kelompok mampu membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok
- 2) Anggota kelompok mampu mencurahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok
- 3) Anggota kelompok dapat membantu tercapainya tujuan bersama

- 4) Anggota kelompok dapat mematuhi peraturan aturan kelompok dengan baik
- 5) Anggota kelompok benar-benar aktif dalam seluruh kegiatan kelompok
- 6) Anggota kelompok dapat berkomunikasi secara terbuka
- 7) Anggota kelompok dapat membantu orang lain
- 8) Anggota kelompok dapat memberi kesempatan kepada anggota lain untuk menjalankan perannya
- 9) Anggota kelompok dapat menyadari pentingnya kegiatan kelompok

b. Langkah-langkah teknik *Self Control*

Menurut Safaria (2004: 89), teknik *self control* terdiri dari pencatatan diri (*self recording*), evaluasi diri (*self evaluation*), dan pengukuhan diri (*self reinforcement*). Untuk lebih jelasnya dijabarkan sebagai berikut:

1) Pencatatan diri (*self recording*)

Pencatatan diri sering disebut juga observasi diri (*self observation*), atau monitoring diri (*self monitoring*). Dalam pencatatan diri ini siswa diajarkan secara sederhana dalam melakukan pencatatan diri atas semua perilaku baik perilaku positif maupun perilaku negatif melalui sebuah tabel, buku diari, atau bisa melalui buku saku.

Dengan mencatat perilaku-perilakunya, baik yang positif maupun negatif, siswa akan lebih memahami keadaan dirinya sendiri. Jika anak tidak menyadari berapa sering perilaku negatifnya muncul, akibatnya anak akan kehilangan *control* terhadap dirinya. Tujuan akhir dari pencatatan diri ini selain untuk melihat perkembangan perilaku yang terjadi juga agar siswa mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Langkah-langkah pelaksanaan pencatatan diri:

- a) Siswa diajak untuk mencatat semua perilakunya baik perilaku positif maupun negatif dalam seminggu dalam sebuah tabel yang sudah diberikan oleh konselor.
- b) Dalam menuliskan perilakunya siswa juga diajak memberikan penilaian terhadap perilakunya tersebut dalam skala 1 sampai 10.
- c) Tabel yang sudah diisi kemudian dikumpulkan untuk dibahas bersama dengan konselor.

2) Evaluasi diri (*self evaluations*)

Penilaian terhadap diri sendiri akan membantu siswa membandingkan perilakunya pada dua hari yang lalu dengan perilakunya hari ini. Caranya adalah dengan membuat evaluasi yang sekongkret mungkin salah satunya dengan menggunakan skala angka seperti skala 1 sampai 10 atau dengan menggambarkan dalam bentuk suatu tangga.

Langkah-langkah pelaksanaan evaluasi diri:

- a) Tabel perilaku yang sudah diisi siswa dianalisis bersama.
- b) Konselor mengklasifikasikan perilaku yang sama dan menganalisis apakah terjadi peningkatan atau penurunan nilai yang sudah ditulis oleh siswa.

3) Pengukuhan diri (*self reinforcement*)

Pengukuhan diri bertujuan untuk mengajarkan siswa untuk memuji dirinya sendiri. Siswa tidak bergantung dari orang lain untuk memuji perilakunya, walaupun pengukuhan dari orang lain masih dibutuhkan. Pengukuhan diri akan membuat perilaku siswa muncul secara konsisten, dan bertujuan pula untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri yang positif. Pengukuhan diri ini bisa dengan menggunakan pengukuhan konkret, contohnya dengan memberikan hadiah berupa materi atau bisa juga secara simbolis dengan pujian dan senyuman. Setelah konselor memberikan pengukuhan konkret, kemudian siswa diminta untuk menuliskan kata pujian untuk dirinya sendiri. Hal tersebut dilakukan setiap hari selama terapi berlangsung.

Langkah-langkah pelaksanaan pengukuhan diri:

- a) Siswa diajak untuk dapat bangga dengan perilaku positif yang sudah dituliskannya dalam sebuah proses konseling.
- b) Siswa diajak untuk lebih bisa menerima keadaannya dengan sebuah proses konseling.

c) Siswa diajak menuliskan pujian untuk dirinya sendiri.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan rancangan teknik *self control* dari Ronen. Adapun pelaksanaannya dibagi menjadi 3 tahap, antara lain pemantauan diri, evaluasi diri dan pengukuhan diri

3. Kelebihan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control*

a. Kelebihan Konseling Kelompok

Menurut Winkel (2004: 594-595), kelebihan konseling kelompok bagi konseli, antara lain:

- 1) Terpenuhinya beberapa kebutuhan, kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan dapat diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kebutuhan sebagai pegangan, kebutuhan untuk menjadi lebih independenserta lebih mandiri.
- 2) Dalam suasana konseling kelompok mereka mungkin merasa lebih mudah membicarakan persoalan mendesak yang mereka hadapi, lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan konseli atau dari konselor yang memimpin kelompok, lebih bersedia membuka isi hatinya bila menyaksikan bahwa banyak rekannya tidak malu-malu untuk berbicara jujur dan terbuka

b. Kelebihan teknik *Self Control*

Menurut R.N Jones (2011:476), kelebihan dari *self control* adalah sebagai berikut:

- 1) Individu dapat terlibat aktif dan dominan dalam pelaksanaan *Self control*.
- 2) Menciptakan kebebasan dari ketergantungan dan kontrol orang lain
- 3) Perubahan tingkah laku yang diperoleh lebih tahan lama
- 4) Keterlibatan guru atau ahli perubahan perilaku relative sedikit
- 5) Dapat meningkatkan generalisasi belajar
- 6) Mudah dilaksanakan dan tidak mahal

4. Tujuan dan Manfaat Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control*

a. Tujuan konseling kelompok dengan teknik *Self Control*

Menurut Sukardi (2002: 49), tujuan konseling kelompok yaitu:

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- 2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing masing- masing anggota kelompok.
- 4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Menurut Mungin (2005: 20), tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok yaitu, pengembangan pribadi, pembahsan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok lain.

Menurut Prayitno (2004:2), tujuan konseling kelompok terdiri dari dua, yaitu:

1) Tujuan Umum

Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi

peserta layanan. Konseling juga bermaksud mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada pembahasan masalah pribadi individu. Melalui konseling kelompok dalam upaya pemecahan masalah tersebut para siswa memperoleh dua tujuan sekaligus:

- a) Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi atau komunikasi.

- b) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbalan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain.

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok yaitu membantu anggota kelompok dalam tugas-tugas perkembangannya yaitu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi

Menurut Calhoun & Acocella (1990:108), Beberapa tujuan dalam melakukan modifikasi perilaku dengan menggunakan teknik *self control*, yaitu:

- 1) Mampu menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut.
- 2) Mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.
- 3) Mampu menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.
- 4) Mampu mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.
- 5) Mampu menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

6) Mampu mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau dietujuinya

Dari beberapa pendapat ahli mengenai tujuan konseling kelompok dan teknik *self control* dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok dengan teknik *self control* yaitu membantu anggota dalam mengatasi suatu masalah dengan cara penguasaan atau kontrol diri yang mereka miliki sehingga tugas-tugas perkembangan dapat tercapai

b. Manfaat Konseling Kelompok dengan teknik *Self Control*

Menurut Natawidjaja (2009:38), menyatakan manfaat konseling kelompok sebagai berikut :

- 1) Dapat mengemukakan hal-hal yang penting bagi dirinya
- 2) Memperoleh balikan yang cepat dari anggota kelompok lain dan pimpinan kelompok dalam mengalami suatu kesempatan untuk menguji suatu perilaku baru
- 3) Meningkatkan kepercayaan diri

Menurut Adhiputra (2011:13), menyatakan bahwa manfaat konseling kelompok yaitu:

- 1) Mampu memperluas populasi layanan.
- 2) Menghemat waktu pelaksanaan.
- 3) Mengajarkan individu untuk selalu komitmen pada aturan

- 4) Mengajarkan individu untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas
- 5) Terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.

Dari kedua pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat konseling kelompok yaitu dapat mengemukakan hal penting, memperoleh *feedback* dari anggota lain, meningkatkan kepercayaan diri, melatih keterbukaan diri dan berkomitmen.

Menurut Calhoun & Acocella (1990:110), manfaat teknik *self control* yaitu:

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahannya sendiri dan lebih tahan lama.
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka

Dari pendapat ahli diatas mengenai manfaat konseling kelompok dan teknik *self control* dapat disimpulkan bahwa

manfaat dari keduanya yaitu melatih individu untuk berani mengungkapkan masalahnya dalam situasi kelompok dan diharapkan melalui teknik self control individu dapat mengembangkan dirinya dengan cara menahan dan mengontrol dirinya.

C. Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa

Permasalahan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sangat beragam. Salah satunya adalah kedisiplinan belajar yang rendah. Hal ini dikarenakan siswa belum mampu mengontrol diri sendiri dengan baik. Kedisiplinan belajar yang rendah berdampak pada prestasi belajar, sehingga salah satu cara untuk meningkatkan kedisiplinan belajar adalah dengan menerapkan layanan konseling. Layanan konseling kelompok siswa dapat mengungkapkan masalah-masalah yang dialaminya kepada anggota kelompok yang memiliki masalah sama terkait dengan control diri terhadap kedisiplinan belajar yang rendah. Lingkungan sekolah memberikan pengaruh yang kuat terhadap kedisiplinan pada remaja, baik guru dan siswa itu sendiri. Selain guru mata pelajaran yang berperan aktif, guru bimbingan dan konseling pun turut andil dalam mengembangkan potensi, wawasan serta membantu mengentaskan masalah-masalah yang terjadi pada setiap remaja yang berada disekolahnya. Dalam masalah ini peneliti menggunakan konseling kelompok.

Konseling kelompok dianggap dapat meningkatkan kontrol diri karena dalam bentuk kelompok yang memungkinkan terjadinya interaksi yang dinamis antar siswa sebagai anggota kelompok. Konseling kelompok terdapat suatu keadaan yang membangun suasana menjadi lebih aktif dan lebih bersahabat, keadaan itu adalah dinamika kelompok. Dengan adanya dinamika kelompok itulah siswa mengembangkan diri dan memperoleh banyak keuntungan. Dalam masalah kedisiplinan pada konseling kelompok memiliki dua fungsi yaitu fungsi pencegahan dan penyembuhan, dikaitkan dengan *self control* pada siswa maka dalam memberikan konseling kelompok dapat dilakukan upaya pendekatan untuk memodifikasi perilaku tersebut agar meningkat.

Konseling kelompok dengan teknik *self control* diharapkan lebih efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar. Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat bentuk latihan-latihan sehingga siswa dapat memberikan pemikiran dan pendapat untuk memecahkan masalahnya.

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Peneliti mencari dan mengumpulkan beberapa hasil penelitian sebelum melakukan penelitian lebih lanjut. Beberapa hasil penelitian yang berhasil penulis temukan, yaitu :

Penelitian yang dilakukan oleh Naning Eka Saputri, Subiyanto dan Indiati yang dilaksanakan di SMPN 12 Magelang dengan judul “Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Di SMP N 12 Magelang”. Desain penelitian ini menggunakan *pre*

experiment dengan *one group pretest posttest design*. Penelitian ini membahas tentang kecemasan belajar yang dialami siswa dan dari hasil penelitian ini terbukti konseling kelompok teknik *self control* mempunyai pengaruh positif yang signifikan untuk menurunkan kecemasan belajar siswa. Yang mana kecemasan belajar dan kedisiplinan belajar rendah adalah dua hal gangguan belajar yang harus segera diatasi. Maka berdasarkan penelitian ini peneliti menggunakan konseling kelompok teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Ruly Ningsih dengan judul “Hubungan Persepsi Siswa Terhadap Kedisiplinan dan Self Control Dengan Tingkat Kedisiplinan Di SMK Karya Rini Yogyakarta”. Penelitian ini membahas hubungan persepsi siswa terhadap kedisiplinan dan self control dengan tingkat kedisiplinan. Hasil penelitian ini menunjukkan terbukti bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan self control dengan tingkat kedisiplinan dengan $r = 0,440$. Berdasarkan penelitian tersebut, sangat relevan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu menggunakan teknik self control untuk meningkatkan kedisiplinan. Diharapkan konseling kelompok dengan teknik self control efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Mawarto dengan judul “Efektifitas konseling kelompok dengan memanfaatkan model untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI MIA 3 SMA Negeri 8 Surakarta Semester II Tahun 2014/2015”. Dalam penelitian tersebut membahas tentang

kedisiplinan siswa yang akan ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok. Dari hasil penelitian tersebut didapat kesimpulan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan kedisiplinan siswa. Senada dengan penelitian diatas maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok yang diharapkan mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

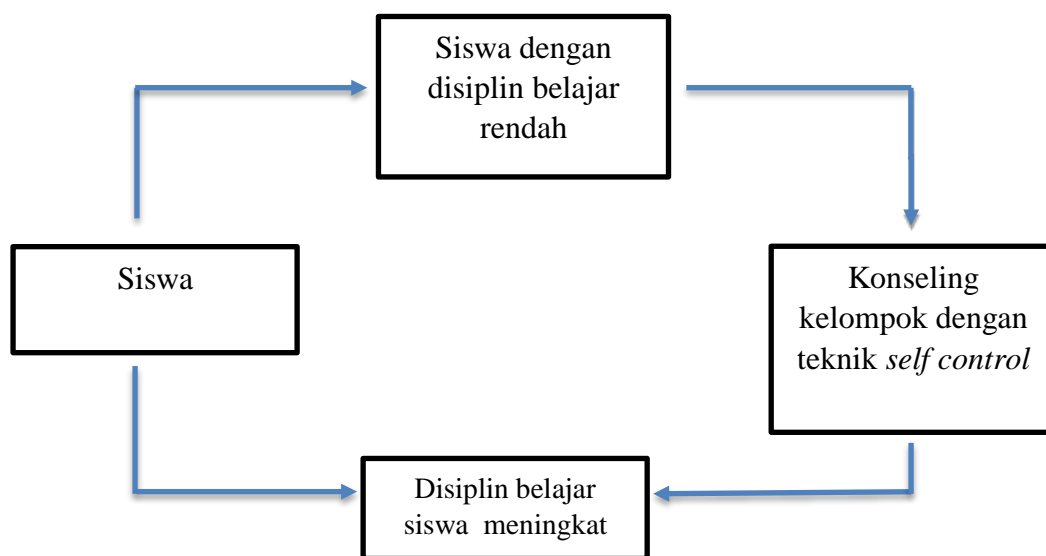
Penelitian yang dilakukan oleh Yudiastri, Yusmansyah dan Rahmayanthi dengan judul “Peningkatan Disiplin Siswa Menggunakan Konseling Kelompok pendekatan Behavior siswa SMP kelas VIII” dilaksanakan di SMP Negeri 1 Gadingrejo. Penelitian membahas tentang kedisiplinan siswa yang rendah. Dalam usaha meningkatkan kedisiplinan siswa penelitian ini menggunakan konseling kelompok dan terbukti berhasil meningkatkan kedisiplinan siswa. Sehingga menurut peneliti permasalahan yang ada sangat relevan dan diharapkan konseling kelompok mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Dari beberapa penelitian diatas memperkuat peneliti untuk mengajukan penelitian dengan judul “Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMK Muhammadiyah Salaman”. Peneliti menggunakan teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Penggunaan teknik ini membantu para konseli mengontrol kondisi diri terhadap lingkungannya, sehingga apabila penelitian ini berhasil maka konseling

dengan teknik *self control* dapat dijadikan salah satu pedoman untuk meningkatkan kedisiplinan belajar.

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa teknik *self control* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar akademik pada peserta didik, karena penggunaan teknik *self control* dapat membantu peserta didik untuk lebih pandai mengontrol dirinya sendiri. Berikut akan digambarkan alur kerangka pikir dalam penelitian ini :



Gambar 1
Hubungan Antar Variabel

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan diatas, untuk memperoleh gambaran dan jawaban yang tepat dari permasalahan yang timbul, disusun hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini, yaitu “Layanan Konseling

Kelompok dengan Teknik *Self Control* Efektif untuk Meningkatkan
Kedisiplinan Belajar Pada Siswa kelas X SMK Muhammadiyah

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2009:107) “Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Metode eksperimen ini digunakan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian

Desain dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen (*pre-eksperimental*) dengan bentuk *Pretest Posttest One-Group Design*, dengan konseling kelompok dengan teknik *self control* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X MM3 SMK Muhammadiyah Salaman. *Pretest Posttest One-Group Design* adalah desain yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum *Treatment (O1) pre test* dan sesudah *Treatment (O2) post test*

Karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen *pre* dan *post* sebagai alat ukur keberhasilan maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *Pre-Test and Post-Test One-Group Design*. Dalam rancangan ini, kelompok *eksperimen* diseleksi menggunakan angket instrument terlebih dahulu Pada kelompok tersebut, dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan yang nantinya memiliki tujuan yang hendak dicapai oleh sang peneliti. Dari

kelompok tersebut, maka akan didapatkan sebuah data dan informasi yang akan dijadikan bahan untuk mengambil kesimpulan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan (*treatment*). Dan *treatment* yang dimaksud peneliti adalah konseling kelompok teknik *self control* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Berikut ini adalah tabel desain *Pre-Test and PostTest One-Group Design* menurut Sugiyono (2016:116)

Tabel 1
Pre-Test and Post-Test One-Group Design

Grup	<i>Pre-Test</i>	Variabel Terikat	<i>Post-Test</i>
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : *Pre-test* kelompok eksperimen

O₂ : *Post-test* kelompok eksperimen

X : Konseling kelompok teknik *self control*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian pada hakikatnya adalah kegiatan yang bertujuan untuk menguji kebenaran hipotesis yang diharapkan oleh penelitian. Agar penelitian dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya, maka diperlukan alat yang sesuai. Variabel sangat penting karena mengandung hal yang akan diteliti.

Menurut Sugiyono (2016: 61), hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain dalam penelitian dapat dibedakan menjadi 2 (dua) macam yaitu:

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, dan anteseden. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel bebas. Variabel ini memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik self control (X).

2. Variabel Dependen

Variabel dependen sering disebut sebagai variabel *output*, kriteria, dan konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kedisiplinan belajar (Y)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Konseling Kelompok dengan Teknik *Self control*.

Layanan yang memungkinkan siswa dalam suatu kelompok mendapatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok, dengan memberikan kesempatan

individu untuk mengatur perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya kearah yang lebih baik melalui beberapa tahap yaitu, tahap observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau penghukuman.

2. Kedisiplinan Belajar

Kedisiplinan belajar adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang berkaitan dengan pengetahuan, sikap dan perilaku. Kedisiplinan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kedisiplinan siswa selama mengikuti proses belajar mengajar. Indikator yang menunjukkan perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi:

- a. Dapat mengatur waktu belajar di rumah
- b. Rajin dan teratur belajar
- c. Perhatian yang baik saat belajar di kelas
- d. Ketertiban diri saat belajar di kelas.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pengertian tersebut,

populasi pada penelitian ini adalah siswa di SMK Muhammadiyah Salaman yang berjumlah 716 siswa

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016: 118), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas X SMK Muhammadiyah Salaman

3. Sampling

Dalam menentukan sampel kelompok penelitian, menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakter yang ditentukan. Dalam hal ini *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016:124).

Pertimbangan penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Kelas yang dijadikan sampel adalah rekomendasi guru BK SMK Muhammadiyah Salaman
- b. Sampel berada pada lingkup populasi
- c. Sampel yang dipilih adalah yang mempunyai kategori skor terendah berdasarkan hasil angket kedisiplinan belajar

E. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah Salaman yang beralamat di Jl. Raya No. 52, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang

Peneliti memiliki beberapa pertimbangan dalam menentukan setting penelitian diantaranya:

1. Di lokasi penelitian terdapat permasalahan yang berhubungan dengan kedisiplinan belajar
2. Merupakan tempat magang peneliti terdahulu

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah:

1. Wawancara

Wawancara/*interview* digunakan oleh peneliti untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variabel latar belakang murid, orang tua, pendidikan, perhatian, sikap terhadap perilaku. Jenis wawancara yang peneliti gunakan yaitu wawancara tidak terstruktur. Menurut Sugiyono (20016:197), wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.

2. Kuesioner

Menurut Sugiyono (2016:199), kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

3. Studi Kepustakaan

Kegiatan mengumpulkan bahan-bahan yang berkaitan dengan penelitian yang berasal dari jurnal-jurnal ilmiah, literatur-literatur, dan publikasi-publikasi lain yang layak dijadikan sumber. Studi kepustakaan ini dilakukan untuk mendapatkan informasi yang bersifat teoritis sehingga penelitian memiliki landasan teori yang kuat sebagai suatu hasil ilmiah

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuisioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yang setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2
Skala Likert untuk menilai Skor angket kedisiplinan belajar

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Berikut adalah kisi-kisi angket uji coba instrument kedisiplinan belajar :

Tabel 3.
Kisi-kisi Angket Kedisiplinan Belajar

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		+	-	
Kedisiplinan Belajar	Dapat mengatur waktu belajar dirumah	1 ,9, 17,25, 33,41	5 ,13, 21,29, 37,45, 52,58	14
	Rajin dan teratur belajar	2 ,10, 18,26, 34,42, 49,55	6 ,14, 22,30, 38,46	14
	Perhatian yang baik saat belajar dikelas	3 ,11, 19,27, 35,43, 50,56	7 ,15, 23,31, 39,47, 53,59	16
	Ketertiban diri saat belajar dikelas	4 ,12, 20,28, 36,44, 51,57	8 ,16, 24,32, 40,48, 54,60	16
Jumlah				60

Selain kisi-kisi instrumen, peneliti juga menggunakan pedoman pelaksanaan dalam penelitian ini yang digunakan untuk mempermudah proses pelaksanaan layanan. Pedoman dalam penelitian ini memuat rancangan pelaksanaan layanan (RPL) untuk kelompok eksperimen. Berikut ini adalah kisi-kisi modul yang peneliti buat sebagai pedoman pelaksanaan layanan:

Tabel 4
Kisi-kisi pedoman pelaksanaan

No	Topik	Tujuan	Kegiatan	Waktu
1.	Pengenalan konseling kelompok dan kedisiplinan belajar	Pertemuan I : • Mampu memahami pelaksanaan konseling kelompok • Memiliki pemahaman akan kedisiplinan belajar beserta indikatornya	Lembar evaluasi pemahaman Kkp dan kedisiplinan belajar, Lembar evaluasi (praktikan)	± 45 menit
2.	Kemampuan mengatur waktu belajar di rumah dengan teknik <i>Self Control</i> (<i>self recording, self evaluatons</i> dan <i>self reward</i>)	Pertemuan II : • Mampu mengatasi masalah dalam mengatur waktu belajar/ Manajemen waktu	Tabel lembar kerja (<i>Self recording</i>), Lembar evaluasi (kedisiplinan belajar), Lembar evaluasi (paktikan)	± 45 menit
3.	Rajin dan teratur dalam belajar dengan teknik <i>Self Control</i> (<i>self recording, self evaluatons</i> dan <i>self reward</i>)	Pertemuan III : • Mampu mengatasi masalah yang menghambat perilaku rajin dan teratur dalam belajar	Tabel lembar kerja (<i>Self recording</i>), Lembar evaluasi (kedisiplinan belajar), Lembar evaluasi (paktikan)	± 45 menit
4.	Perhatian yang baik saat belajar dengan teknik <i>Self Control</i> (<i>self recording, self evaluatons</i> dan <i>self reward</i>)	Pertemuan IV : • Mampu mengatasi masalah yang mengganggu perhatian diri saat belajar dikelas	Tabel lembar kerja (<i>Self recording</i>), Lembar evaluasi (kedisiplinan belajar), Lembar evaluasi (paktikan)	± 45 menit

No	Topik	Tujuan	Kegiatan	Waktu
5.	Ketertiban diri saat belajar dikelas dengan teknik <i>Self Control (self recording, self evaluatons dan self reward)</i>	Pertemuan V : • Mampu mengatasi masalah yang mengganggu ketertiban diri saat belajar dikelas	Tabel lembar kerja (<i>Self recording</i>), Lembar evaluasi (kedisiplinan belajar), Lembar evaluasi (paktikan)	± 45 menit
6.	Evaluasi kembali terhadap proses konseling dan perilaku kedisiplinan belajar dengan teknik <i>Self Control (Self evaluatons dan self reward)</i>	Pertemuan VI : • Anggota kelompok mampu mengevaluasi dan menyadari dirinya akan tindakan yang harus dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar dan cara mencapainya	Lembar evaluasi Kkp, Lembar evaluasi (paktikan)	± 45 menit

H. Validitas dan Reliabilitas

Peneitian ini menggunakan instrumen dalam bentuk angket, sebelum analisis data dilakukan, perlu diadakan uji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2006:168) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai

validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Pengujian validitas pada penelitian ini, menggunakan rumus *product moment* melalui aplikasi *SPSS 23,0 (Statistical Package for the Social Sciences)* dengan kriteria:

- a. Jika nilai r hitung $> r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung $< r$ tabel maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid
- b. Jika probabilitas (sig.) $\leq 0,05$ maka butir soal kuesioner dinyatakan tidak valid

Berikut ini adalah hasil dari validitas instrumen *try out*, jumlah item pada kuisisioner adalah 60 item pernyataan dengan $N = 31$ (jumlah sampel *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan r_{tabel} 0,355. Berdasarkan hasil *try out* angket kenakalan remaja yang terdiri dari 60 item pernyataan, diperoleh 38 item pernyataan valid dan 22 item pernyataan dinyatakan gugur. Hasil uji validitas instrumen disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 5
Uji Validitas Instrumen

No item	r-tabel 5%	r-hitung	Keterangan	No item	r-tabel 5%	r-hitung	Keterangan
1	0,355	0,370	Valid	31	0,355	0,499	Valid
2	0,355	0,479	Valid	32	0,355	0,518	Valid
3	0,355	0,103	Gugur	33	0,355	0,425	Valid
4	0,355	0,373	Valid	34	0,355	-0,017	Gugur
5	0,355	0,363	Valid	35	0,355	0,462	Valid
6	0,355	0,393	Valid	36	0,355	0,455	Valid
7	0,355	0,121	Gugur	37	0,355	0,431	Valid
8	0,355	0,356	Valid	38	0,355	0,434	Valid
9	0,355	0,035	Gugur	39	0,355	0,584	Valid
10	0,355	0,032	Gugur	40	0,355	0,410	Valid
11	0,355	0,095	Gugur	41	0,355	0,170	Gugur
12	0,355	0,435	Valid	42	0,355	0,759	Valid
13	0,355	0,459	Valid	43	0,355	0,133	Gugur
14	0,355	0,385	Valid	44	0,355	0,445	Valid
15	0,355	0,518	Valid	45	0,355	0,439	Valid
16	0,355	0,453	Valid	46	0,355	0,420	Valid
17	0,355	0,476	Valid	47	0,355	0,107	Gugur
18	0,355	0,671	Valid	48	0,355	0,653	Valid
19	0,355	0,170	Gugur	49	0,355	0,509	Valid
20	0,355	0,195	Gugur	50	0,355	0,399	Valid
21	0,355	0,412	Valid	51	0,355	0,068	Gugur
22	0,355	-0,161	Gugur	52	0,355	0,423	Valid
23	0,355	0,374	Valid	53	0,355	-0,285	Gugur

24	0,355	0,515	Valid	54	0,355	0,390	Valid
25	0,355	0,235	Gugur	55	0,355	0,506	Valid
26	0,355	0,360	Valid	56	0,355	0,086	Gugur
27	0,355	0,171	Gugur	57	0,355	0,649	Valid
28	0,355	0,096	Gugur	58	0,355	0,296	Gugur
29	0,355	0,113	Gugur	59	0,355	0,491	Valid
30	0,355	0,089	Gugur	60	0,355	-0,451	Gugur

Berdasarkan uji validitas tersebut diperoleh kisi-kisi instrumen minat belajar setelah uji coba yang disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 6
Kisi-kisi Angket Kedisiplinan Belajar Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		+	-	
Kedisiplinan Belajar	Dapat mengatur waktu belajar dirumah	1 ,17, 33	5 ,13, 21,37, 45,52	9
	Rajin dan teratur belajar	2 ,18, 26,42, 49,55	6 ,14, 38,46	10
	Perhatian yang baik saat belajar dikelas	35,50	15,23, 31,39, 59	7
	Ketertiban diri saat belajar dikelas	4 ,12, 36,44, 57	8 ,16, 24,32, 40,48, 54	12
Jumlah				38

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto,2006:178). Untuk uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus *Alpha* dari Cronbach melalui aplikasi *SPSS*

(*Statistical Package for the Social Sciences*) 23.00 for windows .

Instrumen penelitian ini dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari taraf signifikan 5% dengan $N = 38$. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 23.00*, diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,903. Karena hasil koefisien *alpha* lebih besar dari 0.05, sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai *alpha* :

Tabel 7
Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Item
.903	38

I. Prosedur Penelitian

Agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, maka peneliti menentukan tahap-tahap penelitian.

Berikut ini adalah tahap-tahap yang akan ditempuh peneliti dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Menentukan populasi

Peneliti menentukan lokasi penelitian dengan pertimbangan beberapa hal selanjutnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMK Muhammadiyah Salaman karena setelah dilakukan observasi di lokasi terdapat permasalahan yang menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian dan lokasi adalah tempat magang peneliti terdahulu.

2. Menentukan masalah

Peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur dengan guru BK selaku penanggung jawab Bapak Arman Febrian S. Pd, sehingga dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang kemudian dapat diangkat menjadi sebuah penelitian yang membahas tentang kedisiplinan belajar siswa

3. Menentukan sampel

Peneliti menentukan siswa kelas X angkatan 2018/2019 sebagai kelompok eksperimen dengan pertimbangan bahwa di tingkat kelas X mengalami banyak permasalahan dalam segi kedisiplinan belajar. Adapun cara dalam penentuan sampel yaitu berdasarkan hasil dari angket kedisiplinan belajar yang memiliki skor rendah. Untuk itu peneliti memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen yaitu

siswa kelas X agar dapat memiliki kedisiplinan belajar yang tinggi dan terhindar dari hal-hal negatif yang mempengaruhi prestasi belajar.

4. Pengajuan Judul dan Proposal Penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian yang dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada bulan agustus 2018

5. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMK muhammadiyah Salaman selama 4 (empat) bulan dari bulan Januari sampai bulan April 2019

6. Penyusunan Instrumen

Peneliti menyusun angket sebagai instrument (alat ukur) pemahaman serta penentuan kelompok eksperimen/sampel

7. Uji Coba Instrumen

Pelaksanaan uji coba instrument dilakukan pada tanggal 8 Januari 2019. Tujuan uji coba instrument ini adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan sebagai alat ukur penelitian sehingga didapatkan data yang dapat dipertanggungjawabkan. Hasil dari uji validitas dan reliabilitas yang diberikan kepada 31 siswa di kelas X TB SMK Muh Salaman, dengan jumlah item pada kuesioner adalah 60 item pernyataan dengan $N=31$ (jumlah sampel uji coba)

a. Uji validitas instrumen

Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r_{hitung} lebih dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan r_{tabel} 0,355. Berdasarkan hasil *try out* angket kedisiplinan belajar yang terdiri dari 60 item pernyataan, diperoleh 38 item pernyataan valid dan 22 item pernyataan dinyatakan gugur

b. Uji reliabilitas instrument

Berdasarkan hasil penghitungan uji reliabilitas dengan menggunakan *SPSS 23.0*, diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,903. Karena hasil koefisien *alpha* lebih besar dari r_{tabel} 0,355, sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan

8. Melaksanakan tes awal (*pre test*)

Peneliti memeberikan angket kedisiplinan belajar kepada 33 siswa Kelas X MM 3 dan dipilih 8 siswa yang memiliki skor terendah sebagai kelompok eksperimen

9. Melaksanakan Perlakuan (*treatment*)

- a. Membuat kesepakatan waktu untuk melakukan konseling kelompok
- b. Peneliti melaksanakan konseling kelompok dengan 8 siswa selama 6 pertemuan
- c. Peneliti menggunakan pedoman pelaksanaan untuk mempermudah proses pelaksanaan layanan (RPL)

- d. Peneliti memberikan lembar penugasan serta evaluasi terhadap kegiatan kepada anggota kelompok dan hasilnya akan dianalisis oleh peneliti

10. Melaksanakan tes akhir (*post test*)

- a. Peneliti melaksanakan *post test* yang bertujuan sebagai pembandingan hasil *pre test*, sehingga dapat diketahui seberapa jauh pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *self control* yang telah diberikan
- b. Peneliti menganalisis hasil *post test* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut, apakah terjadi peningkatan kedisiplinan belajar atau tidak

11. Menarik Kesimpulan

Peneliti memberikan kesimpulan untuk menjawab hipotesis yang ada sesuai dengan hasil *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen

J. Metode Analisis Data

Data yang dianalisis atau diolah yaitu data hasil pengukuran awal terhadap kedisiplinan belajar siswa dan data hasil pengukuran akhir kedisiplinan belajar siswa. Data yang dimaksud yaitu nilai atas skor terkait kedisiplinan belajar yang diperoleh dari subyek yang berupa data kuantitatif atau berbentuk angka-angka

Pengujian hipotesis dengan data kuantitatif menggunakan metode statistik, dengan memperhatikan hasil dari pengujian prasyarat apabila

hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal atau homogen, maka digunakan uji *hipotesis parametris*, sedangkan apabila hasil pengujian prasarat tidak berdistribusi normal atau homogen maupun hanya salah satu diantaranya bisa normal saja atau homogen saja, maka digunakan uji hipotesis *nonparametris*. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan bantuan program *SPSS* versi 23.0 *for windows*

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan Teori

a. Kedisiplinan Belajar

Kedisiplinan belajar adalah suatu kondisi belajar yang terbentuk melalui sikap dan perilaku individu yang menunjukkan nilai ketaatan, ketertiban dan keteraturan

b. Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control*

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*) membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok dan pada prosesnya klien diberi kesempatan untuk mengatur dan mengubah perilakunya sendiri ke arah yang lebih baik dengan tahap *self recording*, *self evaluation* dan *self reward*

c. Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Berpengaruh Dalam Upaya Peningkatan Kedisiplinan Belajar

Konseling kelompok dengan teknik *self control* mempunyai pengaruh dalam upaya peningkatan kedisiplinan belajar, hal ini ditunjukkan dengan data *pre test* dan *post test* yang mengalami peningkatan angka setelah di diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self control*

2. Simpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menyatakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa, dibuktikan dengan skor peningkatan *pre test* dan *post test* dengan nilai rata-rata 20 dengan persentase 25%

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti laksanakan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru pembimbing

Apabila guru pembimbing memiliki kendala dalam mengatasi permasalahan kedisiplinan belajar, maka saran peneliti yaitu untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self control* karena dari hasil penelitian sudah terbukti efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan kelemahan atau keterbatasan yang sudah peneliti sampaikan sebelumnya, maka peneliti sarankan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih teliti dan cermat dalam memilih metode serta desain penelitian sebelum melaksanakan penelitian, walaupun desain penelitian sudah sesuai alangkah baiknya menggunakan desain penelitian yang lebih baik dan sempurna sehingga kedepannya dapat diperoleh hasil penelitian yang lebih akurat

DAFTAR PUSTAKA

- A.Muri, Yusuf. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Calhoun, J.F.& Acocella, J.R. 1990. *Psychology of adjustment and Human Relation 3rd Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Creswell, John W. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djamarah, S.B. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Goleman, D. 2005. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Kinerja*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gufron, M. Nur., & Risnawati, R.S. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Arr-Ruzz Media.
- Hurlock, E.B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Imron, A. 2011. *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jones, R.N. 2011. *TeoriPraktik Konseling dan Terapi*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Juliandi, Yopi. 2014."Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi SMAS Taman Mulia". Artikel Penelitian. Hlm. 5.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mawarto. 2016. "Efektifitas konseling kelompok dengan memanfaatkan model untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI MIA 3 SMA Negeri 8 Surakarta Semester II Tahun 2014/2015". *Scholaria*. 6 (I), 102-116.
- Moenir. 2010. *Masalah-masalah dalam Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Mungin, E.W. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS
- Naning, E.S., Subiyanto, Indiaty. 2014. "Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Di SMP N 12 Magelang". *Jurnal Penelitian dan Artikel Pendidikan*. 6 (12).
- Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Bandung: Rizqi Press.
- Ningsih Ruly. 2015. "Hubungan Persepsi Siswa Terhadap Kedisiplinan dan Self Control Dengan Tingkat Kedisiplinan Di SMK Karya Rini Yogyakarta". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6 (IV).

- Panuju, P., & Umami, I.1999. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta:Tiara Wacana Yogya.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rachman, M. 2000 . *Manajemen Kelas*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rahman, M.A.2011. *Pentingnya Disiplin Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Safaria, T. 2004. *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Slamento. 2003. *Belajar & Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* . Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tu'u, T. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku & Prestasi Siswa*. Jakarta: Gramedia.
- Unaradjan, D. 2003. *Manajemen Disiplin*. Jakarta: Gramedia.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1.
- Yudiastri, F.I., Yusmansyah., Rahmayanthi, R.2015. Peningkatan Disiplin Siswa Menggunakan Konseling Kelompok pendekatan Behavior siswa SMP kelas VIII. *Jurnal Penelitian Universitas Lampung:Lampung*.
- Winkel, WS & Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling Di Institut Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.