

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN STRATEGI  
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN  
DISIPLIN BELAJAR SISWA KELAS X MIA-4  
SMA NEGERI 3 SINGARAJA**

Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes

Jurusan Bimbingan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail: [putu\\_megantari@yahoo.com](mailto:putu_megantari@yahoo.com), [madriantari@yahoo.co.id](mailto:madriantari@yahoo.co.id),  
[Nyomandantes@pasca.ac.id](mailto:Nyomandantes@pasca.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling penerapan behavioral dengan strategi *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas X MIA-4 yang memiliki disiplin belajar rendah. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan yaitu pedoman observasi dan *log sheet* sebagai data pendukung dan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yaitu siklus I dan II. Setiap siklus terdiri dari 6 tahap yaitu identifikasi, diagnosis, prognosis, konseling/treatment, evaluasi dan refleksi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terjadi peningkatan disiplin belajar siswa. Peningkatan persentase disiplin belajar siswa adalah sebagai berikut: pada pelaksanaan siklus I diperoleh rata-rata 106,6, termasuk dalam katagori sedang dan pada siklus II mengalami peningkatan dengan rata-rata 126,8 dalam katagori sangat tinggi. Hasil analisis data yang diperoleh pada siklus I dan siklus II nampak bahwa dari 6 siswa sudah menunjukkan perilaku disiplin belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA-4.

Kata-kata kunci: Konseling behavioral, strategi self management, disiplin belajar

**Abstract**

This study aims to determine the application of behavioral counseling with self-management strategies to improve the discipline of students of class X SMA MIA-4 3 Singaraja. Subjects in this study class X MIA-4 that has the discipline to learn this rendah. Penelitian an action research guidance counseling. To synthesize the data that is needed is the observation and log sheets as supporting data and questionnaire as the main data collection tool. This study was conducted in two cycles ie cycles I and II. Each cycle consists of six stages: identification, diagnosis, prognosis, counseling / treatment, evaluation and reflection. The results of this study showed an increase in student learning discipline. Increasing the percentage of students learning

discipline are as follows: the implementation cycle I gained an average of 106.6, included in the category and the second cycle was increased by an average of 126.8 in the very high category. The results of the analysis of data obtained in the first cycle and second cycle of 6 it appears that students have demonstrated behavioral learning discipline. o it can be concluded that the application of behavioral counseling with self-management strategies can improve the discipline of students of class X MIA-4.

Key words: Behavioral counseling, self management strategy, discipline learning

## Pendahuluan

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia sebagai salah satu pilar pembangunan suatu negara. Pendidikan merupakan titik tolak dari kemajuan suatu negara. Di era globalisasi ini perkembangan dan kemajuan teknologi yang semakin pesat merupakan tantangan yang harus dihadapi. Akibat yang timbul dari fenomena ini antara lain munculnya persaingan dalam kehidupan, pergaulan anak menjadi bebas dan tidak terkontrol, karena realita di lapangan saat ini banyak remaja yang tidak bisa memanfaatkan kemajuan teknologi untuk hal yang positif untuk menghadapi tantangan tersebut dibutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas melalui peningkatan mutu pendidikan.

Pendidikan dalam arti luas merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk mengembangkan dan memfungsikan rohani (pikiran, rasa, karsa, cipta, dan budi nurani) manusia dan jasmani (panca indra dan keterampilan-keterampilan) manusia agar meningkatkan wawasan pengetahuannya. Hal ini dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sehingga dapat hidup mandiri, produktif, dan bertanggung jawab baik terhadap diri sendiri, keluarga maupun masyarakat.

Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 Ayat (1) menyatakan bahwa: pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk

memiliki kegiatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan diperlukan dirinya, masyarakat, Bangsa dan Negara. Ayat (6) menyatakan bahwa konselor adalah salah satu kualifikasi tenaga pendidikan, seperti guru, fasilitator, widyaiswara, tutor, dan dosen untuk berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan.

Terkait dengan UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, Pasal 3 menegaskan bahwa :

“Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermataab dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Siswa merupakan sasaran utama pendidikan. Mereka diharapkan mampu mencapai keberhasilan belajar. keberhasilan belajar yang dimaksud bukan hanya dari hasil belajarnya saja melainkan juga dari proses belajar yang dilakukan. Keberhasilan dalam belajar tidak hanya ditunjukkan dari kemampuannya dalam menguasai pelajaran tetapi juga dari keterampilan serta kesanggupan dan tanggungjawabnya dalam melaksanakan tugas yang diberikan, dan lain-lain. Tingkat keberhasilan belajar siswa dapat dilihat melalui prestasi belajar yang diperoleh. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dimiliki tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan nasional.

Tujuan pendidikan tidak selalu berjalan dengan lancar karena penyelenggaraan pendidikan bukan kegiatan yang sederhana tetapi sangat kompleks.

Tercapainya hasil belajar yang optimal sangat dipengaruhi oleh sikap dan tingkah laku siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Agar proses belajar mengajar menjadi lancar maka siswa harus mematuhi tata tertib dengan penuh rasa disiplin yang tinggi.

Menurut Depdikbud (1996:10) mendefinisikan disiplin sekolah sebagai keadaan tertib dalam suatu sekolah yang dalamnya terdapat siswa dan guru yang harus taat pada tata tertib yang telah ditetapkan". Perilaku belajar yang sesuai ketentuan seperti, tertib, tepat waktu, rajin kesekolah, tekun belajar, dan mendengarkan serta mengikuti petunjuk guru adalah perilaku yang baik bagi siswa patut dikembangkan sehingga hasil belajar menjadi efektif. Perilaku diluar norma-norma diatas seperti tidak pernah mendengarkan guru dalam mengajar, sering terlambat, ribut di kelas, dan suka mengganggu teman yang lain dapat dikategorikan sebagai perilaku tidak disiplin.

Corey (dalam Koeswara, 1988:196) mengemukakan bahwa manusia adalah makhluk reaktif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh banyak macam penguatan yang diterima dalam perjalanan hidupnya. Tingkah laku dipelajari ketika individu berinteraksi dengan lingkungan melalui hukum-hukum belajar : (a) pembiasaan klasik, (b) pembiasaan operan, (c) peniruan. Tingkah laku tertentu pada individu dipengaruhi oleh kepuasan dan ketidakpuasan yang diperolehnya.

Konseling Kelompok menurut Prayitno, 1995 (dalam Suranata 2010:6) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah "suatu proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan

arah pemecahan yang tepat dan memuaskan".

Menurut Kurnanto Edi (2013:7-8) konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMA Negeri 3 Singaraja terlihat bahwa masih ada siswa yang memiliki disiplin belajar rendah. Hal tersebut nampak dari perilaku siswa dalam kegiatan pembelajaran, seperti siswa tidak masuk sekolah tanpa keterangan yang jelas, siswa berada di luar kelas saat pembelajaran sedang berlangsung, bercanda saat mengikuti upacara bendera, bercanda atau mengobrol saat guru menjelaskan materi, melalaikan tugas yang diberikan guru, melanggar tata tertib sekolah, membolos, berkelahi, dan lain-lain.

Menurut Morgan (dalam Purwanto 2006:84) menyatakan bahwa belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.

Disiplin belajar sangat penting dimiliki oleh setiap siswa karena dengan disiplin belajar tinggi akan memudahkan siswa dalam belajar secara terarah dan teratur. Siswa menyadari bahwa belajar tanpa adanya suatu paksaan akan menunjukkan perilaku yang memiliki kecenderungan disiplin yang tinggi, dan secara otomatis akan timbul suatu motivasi, sehingga hasil belajar yang diperoleh cenderung lebih baik dibandingkan dengan siswa yang disiplin belajar dan motivasi belajarnya rendah.

Siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik akan terlihat memiliki waktu belajar yang teratur, belajar sedikit demi sedikit, menyelesaikan tugas pada waktunya dan belajar dalam suasana yang mendukung. Sedangkan siswa yang tidak memiliki sikap disiplin dalam belajar cenderung bersikap acuh terhadap pelajaran, sering mengganggu teman, dan menunjukkan perilaku non normatif lainnya yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar, begitu pula kurangnya sikap disiplin

dalam tata tertib akan mengakibatkan kurangnya percaya diri dan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan baik.

Istilah disiplin dalam bahasa Indonesia sering dikaitkan dengan "tata tertib". Istilah tata tertib mempunyai arti "peraturan-peraturan yang harus diruruti atau dilakukan oleh seseorang" (Hamid, 2004:406). Dalam hal ini, disiplin berkaitan erat dengan tata tertib yang berlaku di sekolah maupun di masyarakat.

Menurut Tim Bina Aksara Mandiri (dalam Wita Udayani, 2011:18) pengertian disiplin adalah patuh terhadap peraturan atau tata tertib, kepatuhan terhadap tata tertib atau peraturan atas dasar kesadaran, bukan karena diawasi oleh guru atau orang lain. Selanjutnya Tulus Tu'u, (2004:30-31) menjelaskan pengertian disiplin yang berarti "tertib, taat atau mengendalikan tingkah laku, penguasaan diri, kendali diri latihan membentuk, meluruskan atau menyempurnakan sesuatu sebagai kemampuan mental atau karakter moral".

Sedangkan menurut Steede, (2007:97) menyatakan bahwa tujuan utama penegakan disiplin adalah "untuk mengubah perilaku bukan untuk membuktikan siapa yang benar atau salah, selebihnya orang tua perlu menggunakan pendekatan konstruktif agar mendorong perubahan perilaku".

Selanjutnya pada bagian ini, Hurlock (1993:82) menyatakan, Disiplin berasal dari kata "*disciple*" yakni seorang yang belajar dari atau secara suka rela mengikuti seorang pemimpin". Orang tua dan guru merupakan pemimpin dan anak merupakan murid yang belajar dari mereka cara hidup yang menuju ke hidup yang berguna dan bahagia. Jadi disiplin merupakan cara masyarakat mengajae anak perilaku moral yang disetujui kelompok.

Schaefer, (1996:3) menekankan bahwa "perilaku disiplin dapat dikatakan efektif apabila memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) menghasilkan atau menimbulkan suatu keinginan perubahan atau pertumbuhan pada anak, 2) tetap terpelihara harga diri anak, dan 3) tetap terpelihara suatu hubungan yang rapat antara orang tua dengan anak".

Berdasarkan uraian tentang pengertian disiplin di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku disiplin adalah tingkat ketaatan siswa dalam menjalankan ketentuan terhadap peraturan/tata tertib dengan ketepatan waktu secara teratur yang didasarkan pada konsistensi terhadap suatu komitmen.

Jika siswa tidak memiliki disiplin dalam belajar dibiarkan begitu saja maka akan berdampak pada masa depan yang tidak baik bagi siswa itu sendiri, maka dari itu sangat diperlukan teknik khusus sebagai sarana dan pelaksanaan pengembangan dalam disiplin belajar siswa. Adapun strategi khusus yang digunakan adalah strategi *self management* (pengelolaan diri) yang menekankan pada perubahan perilaku individu kearah yang lebih baik lagi.

Dalam pelaksanaan strategi *self management* (pengelolaan diri) biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

Berdasarkan hal tersebut maka penerapan konseling behavioral dengan strategi *self management* (pengelolaan diri) dapat mengatasi siswa yang memiliki disiplin belajar rendah dan dapat mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik. Terkait dengan penelitian ini, siswa diharapkan dapat meningkatkan disiplin belajarnya sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar.

Dalam mendefinisikan *self management* para ahli mengemukakan pendapatnya dari berbagai sudut pandang. Secara prinsip dalam *self management* individu dianggap orang yang dapat belajar

atau mengarahkan dirinya sendiri. Shelton (dalam Suarni, 2004:62) mengartikan "*self management* mengacu pada perilaku yang memberikan kesempatan kepada individu mengambil tanggung jawab atas tindakannya sendiri melalui manipulasi terhadap kejadian-kejadian eksternal maupun internal". Sementara itu, Prijosaksono (dalam Suarni, 2004:63) mendefinisikan sebagai "kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola dirinya sehingga ia mampu menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya".

Beberapa pandangan Yates tentang *self management* yang disarikan dari Suarni (2004:63:74) "*self management* adalah suatu strategi yang mendorong individu supaya mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya mencapai kemajuan diri".

Selanjutnya menurut Komalasari, (2011:180) menyatakan *Self Management* (pengelolaan diri) adalah "prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri". Pada strategi ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, monitoring perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Senada dengan hal itu penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Wirnawati pada tahun 2013 yang berjudul Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik Pembiasaan Melalui Konseling Kelompok Untuk Menanggulangi Kesulitan Belajar Siswa Kelas X AP4 Di SMK Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2012/2013. Bahwa model konseling behavioral teknik pembiasaan melalui konseling kelompok dapat menanggulangi kesulitan belajar siswa di SMK Negeri 2 Singaraja.

Melihat kurangnya disiplin belajar beberapa siswa di SMA Negeri 3 Singaraja yang di asumsikan karena kurangnya *self management* (pengelolaan diri) siswa dalam meningkatkan disiplin belajar di sekolah, maka dalam penelitian ini peneliti mencoba melakukan penelitian yang berjudul Penerapan Konseling Behavioral dengan Strategi *Self management* untuk

Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014.

### Metode

Penelitian ini tergolong penelitian tindakan kelas (*Action Reseach in Counselling*) atau RTBK (Riset Tindakan BK) yang dilaksanakan dibidang BK untuk meningkatkan kualitas kinerja konselor atau guru pembimbing dalam tugas sehari-hari.

Mulyasa (dalam Tukiran, 2010:20) mengungkapkan bahwa tujuan penelitian tindakan kelas adalah: 1) memperbaiki dan meningkatkan kondisi-kondisi belajar serta kualitas pembelajaran, 2) meningkatkan layanan profesional dalam konteks pembelajaran, khususnya layanan kepada peserta didik sehingga tercipta layanan prima, 3) memberikan kepada guru berimprovisasi dalam melakukan tindakan pembelajaran yang direncanakan secara tepat waktu dan sasarannya, 4) memberikan kesempatan kepada guru mengadakan pengkajian secara bertahap terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukannya sehingga tercipta perbaikan yang berkesinambungan, 5) membiasakan guru mengembangkan sikap ilmiah, terbuka, dan jujur dalam pembelajaran.

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling untuk memperbaiki disiplin belajar siswa.

Objek penelitian tindakan dilakukan di SMA Negeri 3 Singaraja yang berada di Jalan Pulau Natuna Penarukan Singaraja, Bali. Dalam penelitian ini dirancang pada semester genap tahun pelajaran 2013/2014. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 23 orang, yang terdiri dari 13 orang perempuan dan 10 orang laki-laki. Dari 22 subjek tersebut, akan diambil subjek yang dirasa terindikasi mengalami disiplin belajar yang rendah dengan menggunakan Purposive Sampling. Purposive Sampling merupakan teknik penarikan sample yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya (Dantes 2012:46).

Untuk menentukan ukuran anggota dalam penelitian digunakan aturan kurve normal. Penentuan jumlah sampel melalui kurve normal ditentukan melalui daerah yang dibatasi oleh kurve dan absisnya, daerah ini dinyatakan dalam bentuk persen (%) atau dalam proporsi. Jika dalam % maka kurve meliputi 100%. Seluruh daerah kurve dapat dibagi-bagi menjadi 6 bagian yaitu 3 bagian daerah diatas dan dibawah M (mean). Daerah yang dibagi-bagi tersebut berdasarkan jarak  $1\sigma$  (standar deviasi) diatas maupun dibawah M (mean). Maka dari itu  $M + 1\sigma - M + 3\sigma$  terkategori Disiplin Belajar tinggi,  $M - 1\sigma - M + 1\sigma$  terkategori Disiplin Belajar sedang, dan  $M - 2\sigma - M - 3\sigma$  terkategori Disiplin Belajar Rendah. Dalam penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan pada siswa-siswa yang Disiplin Belajar rendah saja yang berada pada daerah  $M - 2\sigma - M - 3\sigma$ . Untuk itu persentase daerah  $M - 2\sigma - M - 3\sigma$  dari 100% daerah kurve menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Untuk memperoleh M (mean) dan jarak  $\sigma$  (standar deviasi) dibantu dengan menggunakan Program Microsoft Excel 2007. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat adalah faktor yang diobservasi dan diukur untuk menentukan pengaruh variabel bebas, sedangkan variabel bebas adalah faktor yang diukur untuk menentukan hubungannya ke fenomena yang diobservasi (hasil pengaruh dari variabel bebas).

Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah : (1) Variabel terikat yaitu disiplin belajar, dan (2) Variabel bebas yaitu konseling behavioral dengan strategi *self management*.

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian tindakan bimbingan konseling. Penelitian ini dirancang dalam 2 (dua) siklus. Setiap siklus dalam perencanaan ini terdiri dari 6 (enam tahap kegiatan) yaitu : (1) Identifikasi, (2) Diagnosis, (3) Prognosis, (4) Konseling/treatment/training, (5) Evaluasi/follow Up, dan (6) Refleksi.

Tahap pertama yaitu Identifikasi adalah suatu proses tahap awal untuk mengidentifikasi masalah siswa yang

berhubungan dengan data pribadi siswa seperti, identitas diri serta kesiapan untuk melakukan kegiatan konseling. Tahap yang kedua yaitu tahap diagnosis adalah suatu proses untuk menganalisis penyebab suatu masalah yang dihadapi klien. Setelah diidentifikasi masalah siswa yang memiliki disiplin belajar rendah maka langkah selanjutnya yaitu menentukan faktor penyebab masalah yang dialami oleh siswa tersebut. Tahap ketiga yaitu tahap prognosis suatu proses dan prosedur untuk menyiapkan rencana-rencana untuk melatih siswa atau konseli dalam sebuah upaya yang dilakukan dalam proses konseling misalnya memberikan cara-cara untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Tahap keempat yaitu tahap konseling/treatment bertujuan untuk membantu siswa untuk meningkatkan disiplin belajar yang rendah agar mampu ditingkatkan. Terapi yang diberikan kepada siswa-siswa sesuai dengan prosedur dan langkah-langkah bantuan yang telah ditetapkan dalam program kasus. Tahap kelima yaitu evaluasi adalah suatu tahap penilaian terhadap indikator-indikator yang tercantum dalam prognosis yang telah ditentukan. Tahap keenam yaitu refleksi merupakan kegiatan analisis, sintesis, interpretasi dan penjelasan (eksplanasi).

### Hasil dan pembahasan

Seperti telah diuraikan pada bagian metodologi penelitian, bahwa subjek penelitian ini adalah siswa kelas X MIA<sup>4</sup> SMA Negeri 3 Singaraja tahun pelajaran 2013/2014, yang berjumlah 23 orang siswa. Setelah dilakukan pendataan mengenai disiplin belajar, didapat 6 siswa yang terlihat memiliki disiplin belajar rendah.

Untuk mendapatkan data tentang disiplin belajar siswa yang rendah digunakan kuesioner disiplin belajar dengan jumlah butir 23, dan banyaknya alternatif pilihan adalah 5, dengan skor 1 sampai 5 untuk setiap butirnya, sehingga skor terendah (awal) yaitu 1.

Penetapan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan aturan kurve normal. Subjek yang akan diberikan tindakan adalah subjek yang berada pada daerah  $M - 2\sigma - M - 3\sigma$ . Dalam penelitian ini peneliti menentukan  $\mu$

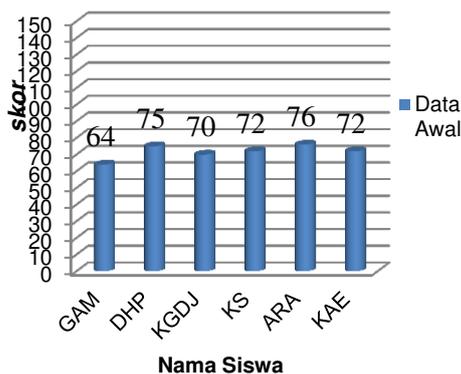
dengan tingkat keberhasilan 80% dari skor tertinggi ideal yaitu 150, jadi 80% dari skor tertinggi ideal 150 adalah 120 dengan ketentuan itu ditetapkan 6 siswa yang memiliki disiplin belajar rendah. , seperti tabel berikut:

**Tabel Data Awal Disiplin Belajar**

No Absen	Nama Siswa	Skor	Kategori
2	GAM	64	Rendah
10	DHP	75	Rendah
11	KGDJ	70	Rendah
20	KS	72	Rendah
22	ARA	76	Rendah
23	KAE	72	Rendah
Jumlah		429	
Rata-rata		71,5	

Grafik Data Awal

Data Awal Tingkat Disiplin Belajar Siswa



Gambar 4.1 Grafik Daftar Siswa yang Memiliki Disiplin Belajar Rendah yang Akan Dikenai Tindakan

setelah peneliti memberikan kuesioner tentang disiplin belajar peneliti melakukan analisis data. Setelah hasil analisis

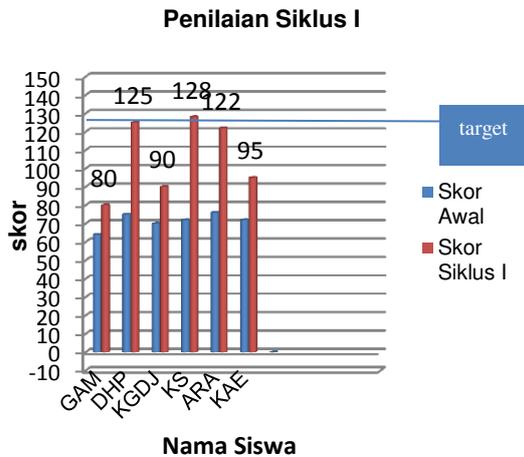
dilakukan maka hasil yang diperoleh siswa terjadi peningkatan yaitu sebagai berikut :

Tabel Peningkatan Disiplin Belajar Siklus I

No Absen	Nama Siswa	Data Awal	Siklus I	Keterangan
		Skor	Skor	
2	GAM	64	80	Meningkat
10	DHP	75	125	Meningkat
11	KGDJ	70	90	Meningkat
20	KS	72	128	Meningkat
22	ARA	76	122	Meningkat
23	KAE	72	95	Meningkat
Jumlah		429	640	
Rata-rata		71,5	106,6	

Berdasarkan data dari tabel diatas ternyata ada peningkatan disiplin belajar. rata-rata peningkatan disiplin belajar adalah 35,1 atau dalam presentase yaitu 28,08% dari keberhasilan 80%. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling behavioral dengan strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar. Setelah melakukan tindakan kepada 6 orang siswa masih terdapat 3 orang siswa yang belum menunjukkan peningkatan disiplin belajar yang berada pada 80%. Jadi 3 orang siswa belum bisa mencapai skor di atas 80% akan diberikan tindakan kembali pada siklus II

Grafik Siklus I



Setelah melihat hasil persentase di atas, 6 siswa yang diberikan konseling kelompok pada siklus I, terdapat 3 orang siswa yang skornya masih berada di bawah

120 atau masih berada di bawah 80%. Sehingga dari 3 orang siswa tersebut harus diberikan konseling kelompok pada siklus II. Dari 3 orang siswa yang masih memiliki disiplin belajar rendah yaitu no absen 2 atas nama GAM, no absen 11 atas nama KGDY, no absen 23 atas nama KAE. Dari 3 orang siswa yang masih memperoleh skor di bawah 120 akan diberikan konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa yang bersangkutan.

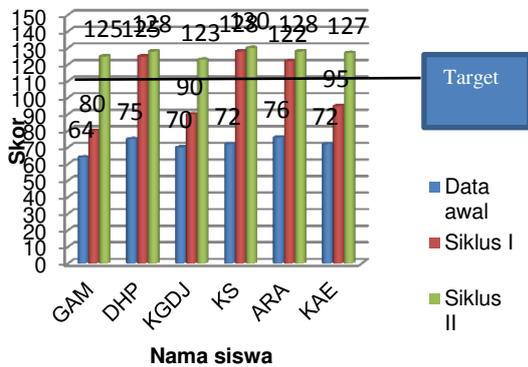
Peningkatan disiplin belajar siswa didukung oleh hasil observasi, wawancara dan buku harian (*log sheet*) yang dibuat oleh siswa. Hasil observasi terlampir.

Setelah melaksanakan konseling kelompok diberikan format catatan buku harian (*log sheet*) kepada GAM agar terlihat sejauh mana GAM sudah mengetahui keadaan dirinya sendiri.

Hasil peningkatan disiplin belajar

No Absen	Nama Siswa	Hasil peningkatan disiplin belajar			Keterangan
		Data Awal Skor	Siklus I Skor	Siklus II Skor	
2	GAM	64	80	125	Meningkat
10	DHP	75	125	128	Meningkat
11	KGDJ	70	90	123	Meningkat
20	KS	72	128	130	Meningkat
22	ARA	76	122	128	Meningkat
23	KAE	72	95	127	Meningkat
Jumlah		429	640	761	
Rata-rata		71,5	106,6	126,8	

## Persentase siklus II



Dari hasil penelitian diketahui bahwa disiplin belajar siswa kelas X MIA-4 dapat meningkat setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan strategi *self management*. Dari hasil data awal diketahui rata-rata disiplin belajar 71,5 atau 57,2% dari kriteria keberhasilan persentase 80% terdapat 6 orang siswa yang memiliki kategori disiplin belajar yang masih rendah. Dari hasil penelitian siklus I terdapat peningkatan setelah diberikan tindakan dan peningkatannya rata-rata 35,1 atau 28,08%. Tetapi dalam pelaksanaan siklus I masih terdapat 3 orang siswa yang berada dibawah rata-rata skor 120 atau dengan persentase 80%. Sedangkan pada penelitian siklus II pencapaian disiplin belajar, peneliti memberikan konseling behavioral dengan strategi *self management* kepada 3 orang siswa sudah mencapai target keberhasilan. Dari 6 orang siswa yang diberikan evaluasi setelah diberikan tindakan penerapan konseling behavioral dengan strategi *self management* terlihat peningkatan yaitu dengan rata-rata 20,2 atau 25,25% dari kriteria keberhasilan 80%. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan yaitu dengan menggunakan rumus t-test nonparametrik maka diperoleh nilai  $t_{hitung} = 6,71$  dan  $t_{tabel} = 1,943$  dengan taraf signifikansi 5 % jadi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ini berarti  $H_0$  diterima. Jadi penerapan konseling behavioral dengan strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja.

Berdasarkan hasil yang diperoleh tersebut, keberhasilan yang diraih menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. Semua itu tidak terlepas dari rancangan pemberian layanan konseling yang memberikan kesempatan dan peluang pada siswa untuk berani mengemukakan masalahnya, berani memberikan pemecahan, komitmen diri untuk meningkatkan dan mengembangkan diri ke arah yang lebih baik, melatih diri untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar melalui konseling kelompok.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka, dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh dalam penelitian ini telah sesuai dan didukung oleh teori yang ada. Dengan demikian, hasil penelitian telah menunjukkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan strategi *self management* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja.

### Penutup

Berdasarkan hasil penelitian pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling *Behavioral* dengan strategi *Self Management* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja. Peningkatan disiplin belajar dapat dilihat dari hasil penyebaran kuesioner. Hal ini dibuktikan dengan melihat kriteria keberhasilannya yang harus dicapai oleh setiap anggota kelompok. Peningkatan terjadi dari awal dan siklus I didapatkan rata-rata peningkatan yaitu 71,5 atau dalam persentase 57,2% sedangkan dari siklus I dan siklus II dengan rata-rata peningkatan yaitu 20,2 atau dalam persentase 25,25% dari kriteria keberhasilan 80% yang telah ditentukan. Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan yaitu dengan menggunakan rumus t-test nonparametrik maka diperoleh nilai  $t_{hitung} = 6,71$  dan  $t_{tabel} = 1,943$  dengan taraf signifikansi 5 % jadi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ini berarti  $H_0$  diterima.

Dilihat dari peningkatan yang terjadi ini berarti yang diteliti sudah bisa memenuhi indikator-indikator disiplin belajar yaitu taat dalam mengikuti PBM dan taat terhadap tata tertib sekolah, memiliki tanggung jawab

dan penuh konsentrasi dalam belajar, hadir di sekolah tepat waktu dan mengumpulkan tugas tepat waktu, berani menerima sanksi.

Dilihat dari pencatatan buku harian (*log sheet*) masing-masing siswa mengalami peningkatan disetiap siklusnya. Artinya kemampuan siswa mengetahui tentang dirinya sudah baik sehingga dapat meningkatkan disiplin belajar siswa.

Peningkatan tersebut diperkuat juga dari hasil observasi di dalam dan di luar kelas, melakukan wawancara dengan siswa bersangkutan, guru BK, guru bidang studi, dan wali kelas. Ini berarti semakin baik konseling *Behavioral* dengan strategi *Self Management* digunakan dalam menangani permasalahan siswa yaitu kurangnya disiplin dalam belajar.

#### Daftar Rujukan

- Corey, Gerald. (E. Koeswara, Penerjemah). 1988. *Teori Praktek dan Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi offset.
- Depdikbud. 1996. *Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah*. Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Edi, Kurnanto. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : ALFABETA.
- Hurlock, E B. 1993. *Perkembangan Anak (edisi keenam)*. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto, Ngalm. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Schaefer, Charles. 1996. *Bagaimana Membimbing, Mendidik, dan Mendisiplinkan Anak Secara Efektif*. Jakarta: Restu Agung.
- Steede, Kevin. 2007. *10 Kesalahan Orang Tua Dalam Mendidik Anak*. Jakarta: PT Tangga Pustaka.
- Suarni, Ketut. 2004. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Sekolah Menengah Umum di Bali dengan Strategi Pengelolaan Diri Model Yates (Studi Kuasi Eksperimental Pada Siswa Kelas 1 SMU di Bali). Disertasi (tidak diterbitkan). Yogyakarta. Universitas Gajah Mada.
- Suranata, Kadek dkk. 2010. *Panduan Memimpin Kelompok Dalam Konseling Kelompok*. Bali : FIP Undiksha
- Tu'u, Tulus. 2004. *Peran disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.
- Tukiran Taniredja, dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: Alfabeta.
- UU Republik Indonesia tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional 2008 Jakarta Sinar Grafika Opset.