

**STRATEGI *SELF-MANAGEMENT*  
UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR**

**TESIS**

**Disusun dan diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan  
Mencapai derajat Magister Sains Psikologi  
Kekhususan Psikologi Pendidikan**



Oleh :

**FAIQOTUL ISNAINI  
S. 300 120 006**

**MAGISTER SAINS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**


**2014**

**TESIS BERJUDUL**  
**STRATEGI SELF-MANAGEMENT**  
**UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR**

yang dipersiapkan dan disusun oleh  
**FAIQOTUL ISNAINI**  
telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 20 Juni 2014  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Pembimbing Utama



.....  
**Dr. Taufik, M.Si.**

Anggota Dewan Penguji Lain



.....  
**Dr. Sri Lestari, M.Si.**

Pembimbing Pendamping I

.....



.....  
**Dr. Nanik Prihartanti, M.Si.**

Pembimbing Pendamping II

.....

Surakarta, 2 Juli 2014

.....  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Sekolah Pascasarjana  
Direktur,



.....  
**Dr. Khudzaifah Dimiyati**

Halaman Persetujuan

**STRATEGI *SELF-MANAGEMENT*  
UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR**

Diajukan oleh:

FAIQOTUL ISNAINI  
S. 300 120 006

Telah disetujui dan dipertahankan di depan dewan penguji

Telah disetujui oleh:



**Dr. Taufik, M.Si**  
Pembimbing Utama

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faiqotul Isnaini  
NIM : S. 300 120 006  
Program Studi : Magister Sains Psikologi  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan  
Judul : Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan  
Kedisiplinan Belajar

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan ringkasan yang semuanya telah saya tuliskan sumbernya pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari tesis ini terbukti sebagai hasil plagiat, maka saya bersedia menerima segala konsekuensinya.

Yang menyatakan,  
Surakarta, 5 Juni 2014



(Faiqotul Isnaini)

## NOTA PEMBIMBING

Dr. Taufik, M.Si  
Dosen Program Magister Sains Psikologi  
Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nota Dinas  
Perihal: Tesis Saudari Faiqotul Isnaini

Kepada Yth.

**Ketua Program Studi Magister Sains Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, menelaah, mengoreksi dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap tesis saudara:

Nama : Faiqotul Isnaini  
NIM : S. 300 120 006  
Program Studi : Magister Sains Psikologi  
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan  
Judul : Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan  
Belajar

Dengan ini kami menilai tesis tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam  
sidang ujian tesis pada Program Studi Magister Sains Psikologi Universitas  
Muhammadiyah Surakarta

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Surakarta, 5 Juni 2014  
Pembimbing



Dr. Taufik, M.Si

## MOTTO

*“Sesuatu yang baik itu harus disertai niat dan dipaksakan”*

*(Penulis)*

*“Kebahagiaan itu akan indah pada saatnya”*

*(Penulis)*

*“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.*

*Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan),  
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (untuk urusan yang lain),  
dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya engkau berharap”.*

*(QS. Al Insyirah : 6 - 8)*

## PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta, do'a dan harapan  
Karya ini penulis persembahkan untuk:

Φ H. Sukardi Muhammad dan Hj. Sholihatun (almarhumah)  
Ayah dan ibunda tercinta, yang selalu memberikan do'a dukungan  
dan kasih sayang kepada penulis di setiap langkah kehidupan.

Φ Ruba'i, SH

Suamiku tercinta, terima kasih atas semuanya.  
Support, do'a dan dukungan baik material maupun spiritual.  
Semoga menjadikan keluarga ini sebagai kapal yang mengantarkan  
ke pelabuhan terakhir bagi kehidupan yaitu SURGA

Φ Syafira Rizka Ulya & Muhammad Daffa Luthfi Bahtiar  
Ke-2 matahariku, yang selalu menerangi hidupku,  
setia menunggu hingga larut malam walau dengan menahan rasa kantuk  
dan senyum kebahagiaan ketika menyambutku.

Φ Teman-teman Seangkatan

(Mas Eksan, Mas Aji, Pak Hemi, Mas Triyono, Mas Akmal,  
Mbak Muya, Mbak Ita, Mbak Tri, Mbak Nining, Mbak Evy,  
Dek Umi, Dek Zela, Dek Isna, Dek Eka).

Dengan berbagai warna-warni mereka,  
dapat belajar untuk mengenal, memberi, menerima, ketulusan serta  
dukungan di saat-saat sulit untuk bangkit kembali.

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan karya sederhana ini banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Khudzaifah Dimiyati selaku Direktur Program Pasca Sarjana beserta staf, atas kebijaksanaan yang membantu kelancaran studi.
2. Dr. Sri Lestari, M.Si, selaku Ketua Program Studi Magister Sains Psikologi, atas bimbingan dan saran yang diberikan.
3. Dr. Taufik, M.Si, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan tesis ini.
4. Keluarga Besar SMP Negeri Ceria Margoyoso serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan pahala dan karunia-Nya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. *Amin.*

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 5 Juni 2014

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SUSUNAN DEWAN PENGUJI .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
NOTA PEMBIMBINGAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I    PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Orisinalitas Penelitian .....	11
<b>BAB II    KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. Kedisiplinan Belajar .....	15
1. Pengertian kedisiplinan belajar .....	15
a. Pengertian disiplin .....	15
b. Pengertian belajar .....	16
c. Kedisiplin belajar .....	17
2. Bentuk-bentuk disiplin belajar .....	18
3. Fungsi disiplin belajar .....	20
4. Tujuan disiplin belajar .....	21
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan	

	belajar .....	22
	6. Aspek-aspek kedisiplinan belajar .....	25
	7. Hal-hal yang penting dalam menerapkan kedisiplinan Belajar .....	27
	B. Strategi Pengelolaan Diri .....	29
	1. Pengertian pengelolaan diri .....	29
	2. Tujuan pengelolaan diri .....	30
	3. Kelebihan dan kekurangan strategi pengelolaan diri .....	31
	4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri .....	34
	5. Teknik konseling strategi pengelolaan diri .....	35
	C. Konseling Kelompok (KKp) .....	43
	1. Pengertian konseling kelompok .....	43
	2. Tujuan konseling kelompok .....	44
	3. Asas-asas konseling kelompok .....	45
	4. Tahap-tahap konseling kelompok .....	45
	D. Strategi <i>self-management</i> untuk meningkatkan kedisiplinan belajar .....	48
	E. Hipotesis .....	50
BAB III	METODE PENELITIAN.....	51
	A. Identifikasi Variabel .....	51
	B. Definisi Operasional.....	51
	C. Subjek Penelitian .....	52
	D. Metode Pengumpulan Data .....	53
	E. Rancangan Penelitian .....	55
	F. Validitas dan Reliabilitas .....	59
	G. Metode Analisis Data .....	59
BAB IV	HASIL PENELITIAN .....	60
	A. Persiapan Penelitian .....	60
	1. Orientasi kancah penelitian .....	60

2. Alat ukur penelitian .....	61
3. Uji coba alat ukur penelitian .....	61
4. Validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian .....	61
5. Penyusunan alat ukur dengan nomor urut baru ...	62
B. Pelaksanaan Penelitian .....	63
1. Seleksi subjek penelitian .....	63
2. Pelaksanaan <i>pre-test</i> .....	64
3. Pemberian <i>treatment</i> .....	64
4. Pelaksanaan <i>post-test</i> .....	68
C. Hasil Analisis Data .....	69
1. Uji hipotesis KE <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	71
2. Uji hipotesis KK <sub>1</sub> <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	72
3. Uji hipotesis KK <sub>1</sub> - KK <sub>2</sub> <i>post-test</i> .....	73
4. Uji hipotesis KE - KK <sub>2</sub> <i>post-test</i> .....	74
5. Uji hipotesis KE - KK <sub>1</sub> <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	75
6. Uji hipotesis KE - KK <sub>1</sub> - KK <sub>2</sub> <i>post-test</i> .....	75
D. Pembahasan .....	78
E. Keterbatasan Penelitian .....	81
BAB V PENUTUP .....	83
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	83
DAFTAR PUSTAKA .....	85
LAMPIRAN .....	90

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Pelanggaran Tata Tertib Siswa SMP Negeri Margoyoso	3
Tabel 2	Blue Print Kedisiplinan Belajar .....	55
Tabel 3	Rancangan Penelitian <i>The Solomon Three-group design</i> .	56
Tabel 4	Rencana Konseling kelompok dengan Strategi <i>Self-Management</i> .....	58
Tabel 5	Blue Print Kedisiplinan Belajar Sebelum diuji cobakan	62
Tabel 6	Blue Print Kedisiplinan Belajar setelah diuji cobakan ...	63
Tabel 7	Hasil Uji <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..	69
Tabel 8	Kategori Kedisiplinan Belajar .....	70
Tabel 9	Hasil Uji KE <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	72
Tabel 10	Hasil Uji KK <sub>1</sub> <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	72
Tabel 11	Hasil Uji KK <sub>1</sub> KK <sub>2</sub> <i>Post-test</i> .....	73
Tabel 12	Hasil Uji KE - KK <sub>2</sub> <i>Post-test</i> .....	74
Tabel 13	Hasil Uji KE KK <sub>1</sub> <i>Pre-test Post-test</i> .....	75
Tabel 14	Hasil Uji KE KK <sub>1</sub> KK <sub>2</sub> <i>Post-test</i> .....	75
Tabel 15	Rekapitulasi Hasil Treatment Strategi <i>Self-management</i> .	76
Tabel 16	Hasil Uji Ranks <i>Post-test</i> KE, KK <sub>1</sub> , KK <sub>2</sub> .....	77

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	91
Lampiran 2. Skala Kedisiplinan Belajar .....	93
Lampiran 3. Hasil Uji Coba (Try Out) Skala Kedisiplinan Belajar	97
Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas.....	104
Lampiran 5. Blue Print .....	109
Lampiran 6. Pembagian Kelompok Subjek Penelitian .....	112
Lampiran 7. Skala Kedisiplinan Belajar <i>pre-test &amp; post-test</i> ...	114
Lampiran 8. Hasil Uji <i>pre-test &amp; post-test</i> .....	121
Lampiran 9. Hasil Uji Statistik Non Parametrik .....	125
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dan Pembimbingan	132

**ABSTRAK**  
**STRATEGI *SELF-MANAGEMENT***  
**UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR**

**Oleh: FAIQOTUL ISNAINI**  
**NIM: S.300120006**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan strategi *Self-Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Tempat di SMP Negeri Ceria di Margoyoso Kabupaten Pati. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan *The Solomon Three-Group Design*, dimana terdapat 3 kelompok yaitu kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2. Jumlah subjek penelitian 18 peserta didik dibagi masing-masing 6 orang dalam kelompok dengan karakteristik subjek penelitian kelas VIII dan berjenis kelamin laki-laki semua. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kedisiplinan belajar dan dokumentasi. Hipotesis: ada perbedaan pengaruh kedisiplinan belajar antara sebelum dan sesudah penggunaan strategi *self-management*. Intervensi yang diberikan adalah konseling kelompok dengan strategi *self-management* selama 5x pertemuan. Kesimpulan: Ada pengaruh kedisiplinan belajar antara sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri pada ketiga kelompok terlihat dari hasil asymp. sig sebesar 0,001. Artinya konseling kelompok dengan strategi *self-management* (pengelolaan diri) efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar.

Kata kunci:Strategi *Self-Management*, Kedisiplinan Belajar, Konseling Kelompok

**ABSTRACT**  
**SELF-MANAGEMENT STRATEGIES**  
**TO IMPROVE THE DISCIPLINARY LEARNING**

By: FAIQOTUL ISNAINI  
NIM: S.300120006

*The purpose of this study is to investigate the use of self-management strategies to improve students' learning discipline. Place SMP Negeri Ceria in Margoyoso Pati. The research is an experimental research that uses The Solomon Three Group Design, where there are three groups: the experimental group, control group 1 and control group 2. Number of subjects are 18 students that divided into 6 students in groups, with subjek characteristic research class VIII and men all gender. Data was collected using a scale of learning discipline and documentation. Hypothesis: there is difference of learning discipline before and after use self-management strategies. given intervention is group konseling with self-management strategies during 5x meeting. Conclusion: There is learning discipline before and after group konseling with strategies management at third group seen from result of asymp. sig equal to 0,001. Its meaning group konseling with self-management strategies effective to improve students' learning discipline.*

*Keywords: Self-Management Strategies, Learning discipline, Konseling Group*