

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



**NASKAH PUBLIKASI**

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

**Disusun oleh:**

**FAIQOTUL ISNAINI**

**S. 300 120 006**

**PROGRAM MAGISTER SAINS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

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

**NASKAH PUBLIKASI**

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

**Disusun oleh:  
FAIQOTUL ISNAINI  
S. 300 120 006**

**PROGRAM MAGISTER SAINS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2014**

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

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

Faiqotul Isnaini/NIM. S.300120006  
Magister Sains Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*ABSTRACT. 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 student's learning discipline.*

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

## **Pendahuluan**

Kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses belajar mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Permasalahan dalam penerapan disiplin belajar sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menghambat peserta didik untuk dapat menerapkan disiplin belajar. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari beberapa perilaku peserta didik tentang disiplin belajar ketika di sekolah. Pada kenyataannya, masih

terlihat peserta didik yang memiliki masalah tentang disiplin belajar. Menurut Sarbaini (2005) perilaku peserta didik yang terlihat tentang disiplin belajar antara lain tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, membuat gaduh di kelas.

Faktor penyebab peserta didik tidak disiplin belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dorongan dari dalam diri peserta didik (intern) seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi dan latihan berdisiplin. Sedangkan dorongan dari luar peserta

didik (ekstern) mencakup lingkungan, alat pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasehat dan sebagainya (Slameto, 2010).

Disiplin yang berasal dari dalam atau diri sendiri timbul disebabkan oleh kemauan sendiri dalam mematuhi ketentuan yang berlaku. Peserta didik di harapkan melaksanakan ketentuan dan peraturan yang berlaku tanpa harus menunggu perintah dan teguran dari guru atau kepala sekolah. Disiplin yang terwujud berdasarkan kesadaran peserta didik dapat menumbuhkan suasana yang harmonis, karena didasari rasa saling percaya, sehingga terciptalah iklim yang sehat, rasa persaudaraan yang erat dan rasa tenang dalam melaksanakan tugas. Apabila disiplin dalam pribadi setiap peserta didik telah tumbuh maka memungkinkan proses pembelajaran yang efektif dan efisien.

Untuk mengantisipasi masalah disiplin belajar, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang

rendah. Sehingga diharapkan dengan teknik pengubahan perilaku dapat mengganti perilaku peserta didik yang benar guna meningkatkan disiplin belajar. Teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan menggunakan pendekatan behavior. Salah satunya adalah dengan menggunakan *self-management* (Pengelolaan Diri).

Strategi *self-management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari, 2011).

Berdasarkan fenomena di atas, maka rumusan masalah penelitian ini: “Apakah strategi *self-management* (pengelolaan diri) ini bisa untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik SMP Negeri Ceria di Margoyoso?”

### **Kedisiplinan Belajar**

Kedisiplinan belajar menurut Wahyono (2012) adalah suatu kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari

serangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.

Bentuk-bentuk kedisiplinan belajar adalah disiplin peserta didik dalam menentukan dan menggunakan cara atau strategi belajar, disiplin terhadap pemanfaatan waktu, disiplin terhadap tata tertib (Yasin, 2010).

Fungsi disiplin menurut Tu'u (2004) adalah menata kehidupan bersama, membangun kepribadian, melatih kepribadian yang baik, pemaksaan, hukuman dan menciptakan lingkungan yang kondusif.

Tujuan disiplin belajar yang dikemukakan oleh Kartono (2007) adalah untuk menolong peserta didik memperoleh keseimbangan antara kebutuhannya untuk berdikari dan penghargaan terhadap orang lain.

Ada 2 hal yang mempengaruhi perilaku disiplin menurut Syah (2012) yaitu dorongan yang datangnya dari dalam diri manusia dan dari luar diri manusia. Dorongan yang datangnya dari dalam diri manusia itu sendiri yaitu pengetahuan, kesadaran, dan kemauan untuk berbuat disiplin.

Dengan disiplin yang datangnya dari dalam, maka pusat pengendalian berada pada pribadi peserta didik sehingga akan muncul keinginannya sendiri. Sedangkan dorongan yang datangnya dari luar manusia yaitu, berupa larangan, pengawasan, pujian, ancaman, hukuman dan sebagainya untuk berbuat disiplin. Dalam disiplin yang datangnya dari luar sebenarnya disiplin yang dipaksakan orang lain, jadi pusat pengendalian berada di luar diri.

### **Strategi *Self-Management***

Menurut Komalasari dkk (2011), pengelolaan diri adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Tujuan *self-management* dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dll) dan meningkatkan sosial,

adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi (Neitzel, 2009).

Menurut Cormier (2009) kelebihan strategi “*self-management*” yaitu :

1. Penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
2. Strategi pengelolaan diri adalah pendekatan yang murah dan praktis.
3. Strategi pengelolaan diri mudah digunakan.
4. Strategi pengelolaan diri menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

Kendala pengelolaan diri menurut Fauzan (2009) adalah:

1. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
2. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit didiskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
3. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang

sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.

4. Individu bersifat independen
5. Konselor memaksakan program pada klien
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan

Syah (2012) mengemukakan bahwa kemampuan individu untuk mengelola diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu dukungan sosial dan kesiapan untuk berubah.

Dalam melaksanakan strategi pengelolaan diri tahap yang harus dilakukan oleh klien adalah 1) komitmen klien untuk merubah perilakunya, 2) mengidentifikasi perilaku yang diharapkan, 3) penggunaan strategi *self-management* (*self-monitoring*, *stimulus control* dan *self-reward*), 4) mengevaluasi perubahan perilaku.

### **Strategi *Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar**

Kedisiplinan belajar merupakan masalah yang penting bagi aktivitas peserta didik. Dalam hal ini bimbingan dan konseling sebagai suatu unit layanan bagi kesejahteraan di sekolah dapat berperan dalam membentuk peserta didik agar mendapatkan kebiasaan belajar yang

baik dan teratur melalui perubahan sikap dan perilaku yang mentatati tata tertib sekolah dan aktif mengikuti pelajaran di kelas. Hal ini tentu berkaitan dengan salah satu bidang layanan bimbingan dan konseling, yaitu bidang bimbingan belajar. Dalam konseling kelompok, masalah belajar ini merupakan informasi tentang cara belajar yang baik. Bisa dikombinasikan dengan berbagai strategi yang ada dalam bimbingan konseling pengelolaan diri. Dengan mendapatkan strategi pengelolaan diri, peserta didik akan bertanggung jawab atas tugas-tugasnya diantaranya adalah kedisiplinan belajar (Komalasari, 2011).

Penggunaanstrategi pengelolaan diri tersebut sangatlah tepat jika strategi ini dikombinasikan dengan informasi cara belajar yang efektif untuk membantu meningkatkan kedisiplinan belajar, yang meliputi perencanaan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal waktu belajar yang telah ditentukan. *Self-monitoring* atau pemantauan diri digunakan untuk memberikan catatan seluruh aktivitas dalam melaksanakan rencana dan jadwal waktu yang belum ditepati. *Stimulus kontrol* atau pengendalian rangsang digunakan untuk mengatasi

adanya kegagalan dalam menjalankan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan karena kebiasaan tersebut, kebiasaan inilah yang dapat diusahakan untuk dikendalikan. Sedangkan *self-reward* atau penghargaan diri sendiri digunakan untuk memberikan penguat positif setelah berhasil melaksanakan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Dengan penguat ini diharapkan aktivitas tersebut dapat dipertahankan atau ditingkatkan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan pengaruh kedisiplinan belajar antara sebelum dan sesudah penggunaan strategi *self-management* pada peserta didik SMP Negeri Ceria di Margoyoso tahun pelajaran 2013/2014.

### **Metode Penelitian**

Peneliti ini adalah penelitian eksperimen karena untuk melihat akibat dari suatu perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi pengelolaan diri untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri Ceria Margoyoso. Adapun Subjek penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki tingkat



kedisiplinan belajar rendah sebanyak 18 orang dibagi dalam 3 kelompok (1 KE dan 2 KK) masing-masing kelompok 6 orang. Metode pengumpulan data dalam penelitian

berupa skala psikologis dan dokumentasi.

Penelitian ini menggunakan rancangan *The Solomon three-group design* sebagai berikut:

Group	Pre test	Independent Variabel	Post test
(R) E	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>
(R) C <sub>1</sub>	Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>
(R) C <sub>2</sub>	-	X	Y <sub>2</sub>

Keterangan:

- E : Kelompok Eksperimen
- X : Strategi *Self-management*
- C<sub>1</sub> : Kelompok Kontrol 1
- C<sub>2</sub> : Kelompok Kontrol 2
- Y<sub>1</sub> : *Pre-test*
- Y<sub>2</sub> : *Post-test*

Validitas skala kedisiplinan belajar dilakukan dengan teknik *corrected item total correlation*. Sedangkan reliabilitas alat ukur skala mengenai kedisiplinan belajar dilakukan dengan menggunakan teknik uji reliabilitas *alpha cronbach*.

Metode analisis data menggunakan statistik non parametrik. Hal ini dikarenakan subjek penelitiannya kurang dari 30 orang dan data berbentuk ordinal (Sugiyono, 2013). Data pengukuran yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* diuji dengan menggunakan uji tanda untuk mengetahui sejauhmana tingkat signifikansi perbedaan kedua

tes tersebut, sehingga diketahui apakah konseling kelompok melalui strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Uji 2 sampel berpasangan yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua pengamatan (Santoso, 2014). Uji tanda yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji 2 sampel berpasangan Wilcoxon. Mann-Whitney U-test dan Uji n sampel bebas Kruskal-Wallis.

Uji 2 sampel berpasangan Wilcoxon biasa dilakukan pada subjek yang diuji pada situasi sebelum dan sesudah proses atau subjek yang berpasangan. Uji 2 sampel berpasangan digunakan untuk menguji hasil *pre-test post-test* KE dan hasil *pre-test post-test* KK1. Hipotesis yang digunakan pada uji 2 sampel berpasangan adalah sebagai berikut:

$H_0 : d = 0$  (pengaruh antara *pre-test* dan *post-test*, tidak ada pengaruhnya)

$H_1 : d \neq 0$  ( pengaruh antara *pre-test* dan *post-test*, ada pengaruhnya secara nyata)

Mann-Whitney Test digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel independen bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, Mann-Whitney digunakan untuk menguji antara *Post-test* KK<sub>1</sub>-KK<sub>2</sub>, *Post-test* KE-KK<sub>1</sub> dan *Post-test* KE-KK<sub>2</sub>. Dasar pengambilan keputusan hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan: Probabilitas > 0.05 maka  $H_0$  diterima dan Probabilitas < 0.05 maka  $H_0$  ditolak.

Adapun Uji n sampel bebas Kruskal-Wallis digunakan untuk menguji lebih dari dua sampel yang bersifat independen satu dengan yang lainnya, apakah sampel-sampel tersebut berasal dari populasi yang sama. Jika dari populasi yang sama, maka rata-rata ke-n sampel tersebut tentu relatif sama atau tidak berbeda secara signifikan serta datanya berbentuk ordinal (Santoso, 2014). Dalam penelitian ini, Uji n sampel bebas Kruskal-Wallis digunakan untuk menguji *Post-test* KE-KK<sub>1</sub>-KK<sub>2</sub>. Dasar pengambilan keputusan

hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan: Probabilitas > 0.05 maka  $H_0$  diterima dan Probabilitas < 0.05 maka  $H_0$  ditolak.

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil *try out* 25 aitem skala kedisiplinan belajar terhadap 150 responden untuk menguji validitas dengan menggunakan *product moment pearson* diperoleh 3 aitem gugur yaitu aitem nomor 9, 14 dan 25 dan sisanya sebanyak 22 aitem dinyatakan valid dengan koefisien validitas bergerak dari 0,317 sampai 0,583. Aitem yang dinyatakan valid kemudian diuji reliabilitasnya dengan menggunakan teknik uji reliabilitas *alpha cronbach* diperoleh koefisien reliabilitasnya sebesar 0,815.

Berdasarkan data pelanggaran terdapat 18 peserta didik yang memiliki skor pelanggaran diatas 50 yang dibagi dalam 3 kelompok yaitu KE, KK<sub>1</sub> dan KK<sub>2</sub>. Peserta didik tersebut teridentifikasi mengalami disiplin belajar rendah sehingga perlu diberikan konseling kelompok dengan strategi *self-management*.

Perlakuan berupa konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri diberikan kepada

kelompok eksperimen untuk menguji sejauhmana pengaruh strategi pengelolaan diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar. Perlakuan juga diberikan kepada salah satu kelompok kontrol (KK<sub>2</sub>) untuk memastikan bahwa meningkatnya kedisiplinan belajar benar-benar karena pengaruh perlakuan dan bukan karena faktor yang lain.

*Pre-test* dilaksanakan dengan memberikan skala kedisiplinan belajar yang berisi 5 aspek yaitu ketertiban terhadap peraturan, tanggungjawab, kedisiplinan dalam mengikuti pelajaran disekolah, kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas dan kedisiplinan dalam masuk sekolah. *Pre-test* ini dilakukan dengan tujuan mengetahui skor awal kedisiplinan belajar pada subjek di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2014.

Tahap pemberian perlakuan (*treatment*) merupakan tahap pemberian konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri maksudnya adalah untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah perlakuan pengelolaan diri. *Treatment* konseling kelompok melalui strategi pengelolaan diri

diberikan kepada subjek pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol 2 (KK<sub>2</sub>). Perlakuan diberikan selama 5 kali pertemuan, rata-rata setiap pertemuan dilakukan selama 30-40 menit.

Dalam pelaksanaan pertama tanggal 25 Februari 2014: peserta didik sudah dapat mengerti, memahami hakikat konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri terhadap tingkat kedisiplinan belajar sehingga diharapkan dalam proses konseling tidak mengalami hambatan. Pelaksanaan kedua tanggal 5 Maret 2014: pemberian strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan bagaimana mengatasi malas dan kurangnya disiplin belajar. Hal ini dilakukan untuk melakukan monitoring diri sendiri dan orang lain, dan perlu waktu melakukannya sehingga perlu pekerjaan rumah untuk melaksanakannya. Pada pertemuan ketiga tanggal 11 Maret 2014: pengelolaan diri dalam paradigma waktu, yakni bagaimana membuat jadwal belajar dan kedisiplinan dalam belajar. Peserta didik dan guru mengetahui hasil latihannya dari rumah dan hambatannya yang harus diatasi dan diperbaiki. Pada pertemuan ke empat

tanggal 19 Maret 2014: peserta didik mendapat latihan strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan pembentukan tingkah laku/memahami diri sendiri. Bagaimana cara menilai diri sendiri yaitu perubahan-perubahan tingkah laku baru yang muncul, kemudian hasilnya dievaluasi. Pada pertemuan kelima tanggal 26 Maret 2014: evaluasi tugas rumah yaitu untuk mengetahui keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dalam kondisi yang nyata.

*Post-test* dilakukan kepada subjek penelitian baik kelompok eksperimen (KE), kelompok kontrol 1 (KK<sub>1</sub>) maupun kelompok kontrol 2 (KK<sub>2</sub>). Pelaksanaan *post-test* ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan kedisiplinan belajar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen, untuk mengetahui perbedaan kedisiplinan belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1 (KK<sub>1</sub>) dan juga untuk mengetahui perbedaan kedisiplinan belajar pada KK<sub>1</sub> dan KK<sub>2</sub>. *Post-test* dilaksanakan pada tanggal 1 April 2014.

Setelah diketahui hasil antara *pre-test* dan *post-test*, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data.

Hal ini digunakan untuk mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan dengan cermat dan teliti agar tidak ada kesalahan dalam penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil olahan analisis statistik non parametrik dipaparkan sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis KE *Pre-Post*

Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ditunjukkan dengan nilai probabilitas  $0.027 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kedisiplinan belajar antara skor kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test*.

2. Uji Hipotesis KK<sub>1</sub> *Pre-Post*

Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol 1 ditunjukkan dengan nilai probabilitas  $0.063 > 0.05$ , maka  $H_0$  diterima. Artinya  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol 1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara skor *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol 1.

3. Uji Hipotesis KK<sub>1</sub> – KK<sub>2</sub> *Post-test*

Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas  $0.04 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh kedisiplinan belajar antara skor *post-test* antara kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2. Yang berarti pada kelompok kontrol 2 yang diberikan perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* hasilnya lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok kontrol 1 yang tidak diberi perlakuan.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa meningkatnya kedisiplinan belajar pada kelompok kontrol 2 hanya karena pengaruh konseling kelompok dengan strategi *self-management* dan tidak karena adanya faktor lain yang mempengaruhi.

#### 4. Uji Hipotesis KE – $KK_2$ *Post-test*

Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas  $0.008 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol 2 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kedisiplinan belajar antara skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2. Hal ini dimungkinkan adanya *pre-test* pada kelompok eksperimen.

#### 5. Uji Hipotesis KE- $KK_1$ *Pre-Post*

Berdasarkan skor *pre-test post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1 ditunjukkan dengan nilai probabilitas  $0.0004 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test dan post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kedisiplinan belajar antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol 1.

#### 6. Uji Hipotesis KE - $KK_1$ - $KK_2$ *Post-test*

Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas  $0.001 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak. Artinya  $H_0$  yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh

kedisiplinan belajar antara kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 dengan diberikannya konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri.

Ada pengaruh positif kedisiplinan belajar setelah dilakukan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri yang hasilnya ada penurunan tingkat pelanggaran tata tertib peserta didik kelas VIII di SMP Negeri Ceria Margoyoso. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji ranks *post-test* antara KE, KK<sub>1</sub> dan KK<sub>2</sub> diketahui bahwa *mean rank* kelompok eksperimen sebesar 15.25, *mean rank* kelompok kontrol 1 sebesar 3.50 dan *mean ranks* kelompok kontrol 2 sebesar 9.75. Hal ini membuktikan adanya pengaruh kedisiplinan belajar diantara ketiga kelompok tersebut jika dibandingkan secara bersama-sama. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 memiliki mean ranks yang lebih besar dari pada kelompok kontrol 1 yang disebabkan adanya perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-*

*management* dan bukan disebabkan oleh faktor lainnya.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. 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 pengelolaan diri efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar.
2. Perbedaan yang sangat signifikan itu benar-benar karena pengaruh perlakuan strategi pengelolaan diri, berupa peningkatan kedisiplinan belajar dan bukan disebabkan oleh faktor-faktor yang lain.
3. Peserta didik lebih bersifat terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi dan memiliki kesadaran dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar baik di rumah maupun di sekolah.

## Daftar Pustaka

- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 2009. *Interviewing Strategies for Helpers*. 7 ed Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company.
- Fauzan, L. 2009. Praktik Teknik Konseling Self-Management. *Artikel*. Lutfifauzan's Blog. 23 Desember 2009. Diakses Rabu 13 November 2013 pukul 11.15 WIB.
- Kartono, K. 2007. *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanannya*. Jakarta : CV. Rajawali.
- Komalasari, G. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Miltenberger, RG. 2012. *Behavior Modification (Principles and Procedures)*. Fifth Edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Neitzel, J & Busick, M. 2009. *Overview of Self-Management*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.
- Sarbaini. 2005. *Pembinaan Kepatuhan Peserta Didik pada Norma Sekolah: Study kualitatif penggunaan tindakan pendidikan oleh Guru*. Jakarta: Portal info pendidikan di Indonesia.
- Santoso, S. 2014. *Buku Latihan SPSS Statistik Non Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Syah, M. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wahyono, B. 2012. Pengertian Kedisiplinan Belajar. *Artikel*. <http://www.pendidikanekonomi.com/Search/label/pendidikan>. Diakses Rabu 13 November 2013 pukul 11.40 WIB.
- Yasin, S. 2010. Pengertian Kedisiplinan Belajar Siswa Definisi. *Artikel*. <http://www.sarjanaku.com/2010/12/kedisiplinan-belajar-siswa.html> diakses Selasa, 12 November 2013 pukul 10.00 WIB.