

## **UPAYA MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA KELAS VII DALAM MENGIKUTI PROSES PEMBELAJARAN DI KELAS MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN *TEHNIK SELF MANAGEMENT***

**Lasmini**

SMP Negeri 1 Cicurug, Kabupaten Sukabumi

Email: lasminiasih7@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh dari studi pendahuluan pada siswa kelas VII semester 2 tahun ajaran 2021/2022 SMPN 1 Cicurug menunjukkan indikator siswa kurang disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran. Setelah masa pandemi siswa belum terkonidisi dengan situasi pembelajaran yang efektif di sekolah, pengaruh pembelajaran daring atau *online* membawa pengaruh yang kurang baik pada pembiasaan siswa belajar di kelas, perilaku siswa menunjukkan kurang fokus dan kurang semangat yang pada akhirnya siswa sering meninggalkan pembelajaran ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Ada gejala gejala tersebut mendorong peneliti untuk melakukan Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas dengan layanan bimbingan kelompok menerapkan teknik *self management* atau “Pengelolaan Diri” adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu tehnik atau kombinasi teurafentik. Adapun tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas diharapkan siswa dapat berkonsentrasi dan mentaati tata tertib ketika pembelajaran. Berdasarkan analisis data awal terdapat 8 orang siswa berasal dari beberapa kelas, hasil analisis data siswa meninggalkan pembelajaran keluar kelas dengan kriteria sangat tinggi yaitu 85% - 89%. Dari kegiatan PTBK dengan 2 siklus menunjukkan bahwa perilaku siswa meninggalkan pembelajaran keluar kelas ketika proses pembelajaran menurun dari data awal sebelum tidakan sampai pada siklus 2, terjadi peningkatan disiplin mencapai 24% sampai dengan 37% kondisi ini sesuai dengan harapan, di simpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mampu menurunkan perilaku siswa meninggalkan pembelajaran keluar kelas ketika proses pembelajaran dan mampu untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

**Kata Kunci** : Layanan Bimbingan, *Self Management*, kedisiplinan

### **Abstract**

*This research is based on data obtained from a preliminary study on class VII students in semester 2 of the 2021/2022 school year, SMPN 1 Cicurug shows indicators of students lacking discipline in participating in the learning process. After the pandemic, students have not been conditioned by an effective learning*

*situation at school, the influence of online learning oronline brings a bad influence on the habituation of students learning in class, student behavior shows a lack of focus and lack of enthusiasm which in the end students often leave learning when the learning process is in progress. There are these symptoms which encourage researchers to conduct Counseling Guidance Action Research (PTBK), to increase student discipline in participating in class learning with group guidance services applying techniquesself management or "Self-Management" is a behavior change strategy in which the counselee directs his own behavior change with a therapeutic technique or combination. The purpose of this study is to improve student discipline in participating in class learning, it is expected that students can concentrate and obey the rules when learning. Based on the initial data analysis, there were 8 students from several classes. The results of the data analysis showed that students left learning outside the classroom with very high criteria, namely 85% - 89%. From PTBK activities with 2 cycles, it shows that student behavior leaves learning out of class when the learning process decreases from the initial data before the action to cycle 2, there is an increase in discipline reaching 24% to 37%, this condition is in accordance with expectations, it is concluded that group guidance services with techniqueself management able to reduce the behavior of students leaving learning outside the classroom during the learning process and able to increase student discipline.*

**Keywords :** *Guidance Services,Self Management, discipline*

Diserahkan: 10-03-2023

Diterima: 29-03-2023

Diterbitkan: 14-04-2023

## **PENDAHULUAN.**

Peserta didik adalah individu yang sedang dalam masa perkembangan, dimana mereka senang dengan penjelajahan, mencari sesuatu yang baru sebagai bahan pertimbangan dalam mencari jati dirinya. Dalam masa pencarian jati diri tidak jarang mereka menemukan permasalahan atau persoalan dimana permasalahan tersebut dapat mereka selesaikan sendiri yang membuat dirinya semakin kaya pengalaman hidup namun kadang permasalahan itu tidak dapat mereka selesaikan sendiri yang membuat dirinya terbebani dan menghambat tugas tugas perkembangan dirinya.

Keefektifan dalam pembelajaran di kelas sangat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi kelas termasuk kedisiplinan siswa dalam pembelajaran, seperti kondisi menunjukkan siswa yang enggan atau malas berada di kelas, mereka lebih memilih keluar kelas, bahkan sering keluar kelas ketika sedang proses pembelajaran dan kurang memiliki rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas tugas dalam pembelajaran. Kondisi seperti ini siswa perlu diingatkan untuk pendisiplinan diri yang tercantum dalam tata tertib sekolah dalam mengikuti pembelajaran atau tata tertib mengikuti pembelajaran. Keberadaan Bimbingan dan Konseling di sekolah memberikan pengaruh positif yang amat besar terhadap perkembangan pendidikan dan pribadi siswa, hal ini mengingat banyaknya permasalahan belajar yang dialami siswa ( Ahmadi, Abu & Supriono. Widodo, 2004: 16) mengemukakan masalah” tanggung jawab belajar pada siswa dengan indikator antara lain:

1. Rendahnya prestasi belajar siswa semata mata tidak hanya disebabkan oleh rendahnya intelegensi siswa.
2. Malas belajar tidak minat mengikuti pembelajaran.
3. Acuh terhadap pelajaran, sehingga tidak memperhatikan jadwal pelajaran membawa buku tidak sesuai dengan jadwal
4. Siswa sering melanggar kedisiplinan kehadiran di sekolah, misalnya sering keluar kelas, datang terlambat, bolos dan sering tidak masuk.
5. Ingin cepat pulang atau keluar dari lingkungan sekolah.

Permasalahan yang diungkap dalam penelitian ini adalah kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas, indikator perilaku siswa sebagai berikut:

1. Kebiasaan siswa enggan atau malas mengikuti pembelajaran di kelas.
2. Siswa sering keluar kelas ketika pembelajaran sedang berlangsung,
3. Siswa ke luar kelas dengan berbagai alasan.
4. Ketika pergantian jam pelajaran siswa keluar kelas dan masuk kembali dengan diakhir waktu, siswa mengikuti pelajaran tidak keseluruhan yang membuat siswa tertinggal pelajaran.
5. Ketika keluar kelas siswa terbiasa dengan situasi bebas seperti, main bola di lapangan walau bukan jam pelajaran olah raga dan jajan di kantin

## **LANDASAN TEORI**

### **Pengertian Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan dan Konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.

### **Fungsi Bimbingan dan Konseling**

1. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memahami diri dan lingkungannya.
2. Fungsi pencegahan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mampu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
3. Fungsi pengentasan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang dialaminya.
4. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memelihara dan menumbuh-kembangkan berbagai potensi dan kondisi positif yang dimilikinya.
5. Fungsi advokasi, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.

### **Bimbingan Kelompok.**

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok, pada pelaksanaan bimbingan kelompok ada konselor, yaitu guru

BK, dan anggota kelompok yaitu klien (yang jumlahnya lebih dari satu orang). Terjadi hubungan interaksi dalam suasana hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. Adanya pengungkapan dan pemahaman masalah siswa, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus) kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Tahapan-tahapan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004: 40) ada empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan, dan tahap pengakhiran kegiatan.

Penggunaan tehnik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain dapat lebih memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana yang terbangun dalam kegiatan bimbingan kelompok agar lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya, seperti yang dikemukakan oleh Romlah (2001: 17) menjelaskan bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Pemilihan dan penggunaan masing-masing teknik tidak dapat lepas dari kepribadian konselor atau pemimpin kelompok, Salah satu teknik yang diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok ini adalah *self management*, tehnik ini merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-Management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996: 225-226). Selanjutnya dinyatakan bahwa *self-instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self-management*." (Yates, 1985: 63). Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self-instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk *restrukturisasi* aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya (Meichenbaum; dalam Gunarsa, 1996: 228). Penelitian ditunjukkan bahwa *self-instructions* dapat meningkatkan prosedur *reinforcement* (MacPherson, Candee, & Hohman, 1974; dalam Yates, 1985:71) dan pada suatu eksperimen berhasil meningkatkan kreativitas (Meichenbaum, 1975; dalam Yates, 1985:72).

### **Tujuan Bimbingan Kelompok.**

Bimbingan kelompok di sekolah memiliki beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk mempelajari bebrbagai hal yang berhubungan dengan proses penemuan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara positif dan konstruktif.
2. Menghilangkan ketegangan-ketegangan emosi, dimenambh pengetahuan mengenai dinamika kepribadian dalam upaya mengenal dan memahami diri sendiri dan orang lain secara lebih mendalam.
3. Membantu setiap anggota untuk memahami potensi diri.
4. Mempelajari berbagai macam tehnik pemahman diri dalam situasi kelompok.

5. Belajar menggunakan berbagai sumber informasi yang relevan dalam upaya pengembangan diri.
6. Meningkatkan ketrampilan komunikasi dalam relasi hubungan anatar pribadi
7. Belajar merumuskan rencana hidup jangka panjang
8. Belajar untuk memilih pengalaman-pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhan.

### **Kedisiplinan.**

Menurut Wardiman dalam buku Pedoman Pelaksanaan Disiplin Nasional dan Tata tertib sekolah karangan Soemarmo disebutkan bahwa Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan dan ketertiban. Berdasarkan dari pemahaman kedisiplinan lahir dan berkembang dari sikap seseorang di dalam sistem nilai budaya yang telah ada di masyarakat dimana mereka tinggal. Terdapat unsur pokok yang membentuk kedisiplinan yaitu sikap yang telah ada pada diri manusia dan sistem nilai budaya yang ada di dalam masyarakat. Sikap tadi merupakan unsur yang hidup di dalam jiwa manusia yang mampu bereaksi terhadap lingkungannya dalam bentuk tingkah laku atau pemikiran. Sedangkan sistem nilai budaya merupakan bagian dari budaya yang berfungsi sebagai petunjukDE.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini didesain dengan tindakan bimbingan dan konseling, pelaksanaannya menggunakan prosedur penelitian kelas (*classroom action research*). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini diartikan sebagai refleksi, oleh pelaku tindakan, dilakukan untuk meningkatkan kemantapan rasional dan tindakan dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman, terhadap tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi di mana praktek konseling dilakukan.

Penelitian dilakukan di kelas VII SMPN 1 Cicurug pada semester 2 (dua) tahun 2022. Pelaksanaan penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini menggunakan prosedur penelitian kelas (*classroom action research*), model yang digunakan model Kemmis & Mc. Taggart

Langkah-langkah sebagai berikut :

#### **1. Perencanaan.**

Kegiatan pertama dalam proses ini adalah membuat perencanaan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Membuat satuan kegiatan layanan.
- b. Membuat rancangan kegiatan kelompok dan topik-topik sebagai latihan berkomunikasi.
- c. Menyiapkan format-format pengamatan, baik pengamatan terhadap guru maupun siswa.
- d. Membuat angket kemampuan berkomunikasi.

#### **2. Pelaksanaan.**

Tahap pelaksanaan merupakan tahap implementasi dari satuan layanan yang telah dibuat dengan mengacu pada langkah-langkah berikut ini :

- a. Guru menjelaskan pola-pola komunikasi
- b. Siswa diminta mengidentifikasi pola-pola komunikasi
- c. Siswa mengerjakan latihan analisis transaksional
- d. Siswa melakukan latihan berbicara dan mendengarkan secara aktif
- e. Siswa mengerjakan latihan pengembangan komunikasi
- f. Guru dan siswa menyimpulkan materi

### 3. Pengamatan.

Dalam langkah pengamatan, peneliti dibantu oleh kolaborator akan mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan proses dan hasil implementasi tindakan yang telah direncanakan, mengumpulkan data mengenai prosedur tingkat keaktifan siswa, tanggapan terhadap proses latihan komunikasi .

### 4. Refleksi.

Pada tahap refleksi ini peneliti bersama kolaborator melakukan pengkajian tindakan yang dilakukan untuk menyempurnakan siklus berikutnya. Hasil observasi, hasil evaluasi proses layanan serta evaluasi aktivitas proses layanan akan direfleksikan sehingga dapat diketahui apa yang perlu dipertahankan dan dikembangkan dan apa yang perlu diperbaiki sebagai pertimbangan untuk rencana tindakan pada siklus 2.

## HASIL PENELITIAN

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dari hasil observasi dan wawancara dengan guru piket sebagai kolaborator kami memutuskan 8 siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran di kelas, siswa terdiri dari 6 orang putra dan 2 orang putri, data di jelaskan dalam tabel rekapitulasi;

**Tabel Hasil Angket Rekapitulasi Kedisiplinan Dalam Pembelajaran Sebelum Tindakan**

No.	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Kelas	Meninggalkan Pembelajaran	Keterangan Kriteria
1.	FFN	Laki laki	VII A	86 %	Sangat Tinggi
2.	ATN	Laki laki	VII A	85 %	Sangat Tinggi
3.	RAB	Laki laki	VII B	85 %	Sangat Tinggi
4.	NA	Prempuan	VII B	72 %	Tinggi
5.	SMS	Prempuan	VII B	88 %	Sangat Tinggi
6.	BF	Laki laki	VII G	86 %	Sangat Tinggi
7.	MTG	Laki laki	VII G	85 %	Sangat Tinggi
8.	RHN	Laki laki	VII H	76 %	Tinggi

Dalam data terlihat jelas terdapat 6 orang siswa sering meninggalkan pembelajaran keluar kelas yaitu sebesar 75% masuk dalam kriteria sangat tinggi dan terdapat 2 orang siswa yaitu sebesar 25% dengan kriteria tinggi.

**Data hasil observasi aktivitas siswa kelas VII.  
pada siklus 1**

No	Aspek yang diamati	Penilaian		
		Aktif	Cukup Aktif	Tidak aktif
1	Mendengarkan penjelasan guru	V		
2	Menjawab pertanyaan guru		V	
3	Mengikuti kegiatan latihan	V		
4.	Kemampuan bekerjasama			V
5.	Merefleksi dan menyimpulkan		V	

Penjelasan hasil observasi:

1. Siswa cukup aktif mendengarkan penjelasan guru, hal ini terlihat semua perhatian siswa terfokus pada guru.
2. Siswa tidak terlihat bekerjasama, karena menurut mereka apa yang mereka tulis ada hubungan dengan diri sendiri dan ada perasaan malu kalau diketahui orang lain.

**Data hasil observasi aktivitas siswa kelas VII.  
pada siklus 2**

No	Aspek yang diamati	Penilaian		
		Aktif	Cukup Aktif	Tidak aktif
1	Mendengarkan penjelasan guru	V		
2	Menjawab pertanyaan guru	V		
3	Mengikuti kegiatan latihan	V		
4.	Kemampuan bekerjasama	V		
5.	Merefleksi dan menyimpulkan		V	

Penjelasan hasil observasi:

1. Umumnya siswa sudah terlibat aktif dalam proses kegiatan.
2. Kedisiplinan siswa dalam kegiatan pun terlihat, sudah memahami pentingnya disiplin.
3. Dalam kegiatan siswa memiliki kesan dan harapan cukup positif.

**Tabel Penurun Aktifitas Siswa Meninggalkan Pembelajaran Keluar****Kelas**

<b>Nama Siswa</b>	<b>Kelas</b>	<b>Pra Tindakan</b>	<b>Siklus 1</b>	<b>Siklus 2</b>
MDP	VII A	86 %	76 %	52 %
IBP	VII A	85 %	67 %	51 %
EB	VII B	85 %	75 %	57 %
KAM	VII B	72 %	62 %	48 %
MEF	VII B	88 %	78 %	51 %
GSC	VII G	86 %	77 %	53 %
NNA	VII G	85 %	74 %	49 %
NDS	VII H	76 %	62 %	47 %

Data menunjukkan bahwa perilaku siswa meninggalkan pembelajaran keluar kelas ketika proses pembelajaran menurun dari data awal sebelum tindakan sampai pada siklus 2, terjadi peningkatan disiplin mencapai 24% sampai dengan 37% kondisi ini sesuai dengan harapan, dari hasil penelitian tindakan ini dapat di simpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mampu menurunkan perilaku siswa meninggalkan pembelajaran keluar kelas ketika proses pembelajaran dan mampu untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mengatur waktu.

## **KESIMPULAN**

Perubahan data menunjukan perkembangan yang signifikan sebagai berikut:

a. **Kondisi awal**

Perilaku siswa meninggalkan pembelajaran keluar kelas ketika proses pembelajaran berdasarkan analisis data terdapat 6 orang siswa dengan kriteria sangat tinggi data menunjukkan 85% - 89% dan 2 orang siswa dengan kriteria data menunjukkan 72% - 76%

b. **Kondisi siklus 1**

Perilaku siswa meninggalkan pembelajaran keluar kelas ketika proses pembelajaran setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan dua kali pertemuan menunjukkan perubahan perilaku yang cukup signifikan, terdapat 5 orang siswa dengan kriteria meninggalkan pembelajaran tinggi data menunjukkan 74% - 78% dan terdapat 3 orang siswa yang meninggalkan pembelajaran dengan kriteria sedang data menunjukkan 62% - 67%. Terjadi pergerakan peningkatan dari kondisi awal dengan tindakan setelah siklus 1 peningkatan sekitar 10% - 18%.

c. **Kondisi siklus 2.**

Perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan dua kali pertemuan menunjukkan perubahan perilaku, terdapat 1 orang siswa yang meninggalkan pembelajaran dengan kriteria sedang data menunjukkan 59% dan



## Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas Vii Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran

terdapat 7 orang siswa yang meninggalkan pembelajaran dengan kriteria rendah data menunjukkan 48% - 52%. Terjadi pergerakan peningkatan dari kondisi siklus 1 setelah tindakan siklus 2 peningkatan sekitar 18% – 24%.

Disimpulkan secara umum layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mampu meningkatkan disiplin siswa dengan pemahaman pentingnya disiplin dalam kehidupannya.

## BIBLIOGRAFI

- Ahmadi, Abu & Supriono, Widodo. (2004). *Belajar dan Menifestasinya*. Bandung : Rajawali
- Arikunto, S., Suhardjono dan Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas: Panduan Untuk Guru*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. 1995. *Theory and Practice of Group Counseling*. Canada : Brooks/Cole.
- Cormier, W. H. dan Cormier L. S. 1985. *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions. 2 ed. Monterey*. California: Publishing Company.
- Depdiknas (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003*. Jakarta : Depdiknas
- Gunarsa, S. D. 1996. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- McLeod, J. 2007. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Prenanda Media Group.
- Nana Syaodih dan Moh. Surya (1998). *Pengantar Psycologi Jihad I*. Bandung : FIP IKIP Bandung
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Depdikbud: Rineka Cipta.
- Rahardjo, S. dan Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Pendekatan Non Test*. Kudus: Nora Enterprise.
- Romlah, T. 2001. *Teknik-Teknik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wibowo, M.E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.

---

**First publication right:**

Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia

**This article is licensed under:**

