

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
MELALUI KONSELING KELOMPOK
UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

OLEH

KRISTA SERAN

NIM: 111 16 020

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diuji pada tanggal 25 juni 2021

Oleh

Pembimbing 1



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

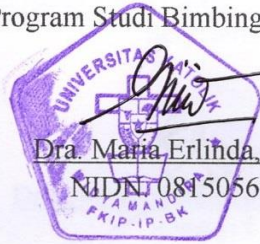
Pembimbing II



Br. Kristianus Sembiring, SVD. M.Pd
NIND. 0810118202

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Damianus Talok, MA.
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan Panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan di terima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 (S-1) pada tanggal 25 Juni 2021.

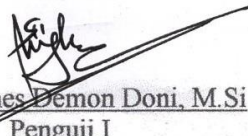
Panitia Penguji



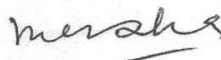
Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Ketua



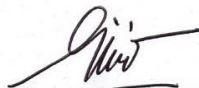
Br. Kristinus Sembiring, SVD, S.Pd, M.Pd
Sekretaris



Drs. Yohanes Démon Doni, M.Si
Penguji I



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Belajar dari kegagalan adalah hal yang bijak (Refleksi pribadi).

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta: Ayahanda
Philipus Seran dan Ibunda Anastasia
Abuk Nahak.
2. Kakakku dan adik-adikku tercinta Kristo
Seran, Nita Seran, Aldo Seran, Misel
Seran (Alm), Carla, dan Carli Seran.
3. Alma materku tercinta Universitas
Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas segala berkat, bimbingan dan tuntunan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Judul skripsi ini yaitu efektivitas penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Masalah yang dibahas dalam penelitian ini: (1) mengapa teknik *self management* melalui konseling kelompok digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik?, (2) bagaimana prosedur penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik?, dan (3) apakah penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif meningkatkan disiplin belajar peserta didik?.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) alasan penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, (2) prosedur penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, dan (3) efektivitas penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

Penelitian ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran, dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus pembimbing I yang telah memberikan dukungan dan arahan dalam proses penelitian ini.
3. Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam proses penelitian ini.
4. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu dosen pada program studi bimbingan dan konseling yang telah membantu peneliti selama berada di bangku kuliah.
5. Kedua orang tua, Ayahanda Philipus Seran dan ibunda Anastasia Abuk Nahak yang selalu memberikan dukungan moril dan materi kepada peneliti.
6. Teman-teman seperjuangan pada program studi bimbingan dan konseling angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk penyelesaian penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, meskipun peneliti telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan tulisan mengenai efektivitas penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat positif dan membangun demi penyempurnaan penelitian tersebut. Akhir kata dengan segala kerendahan hati,

peneliti mengucapkan terima kasih dan semoga penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca.

Kupang, 25 Juni 2021

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas Penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Masalah yang dibahas dalam penelitian ini yakni : (1) Mengapa teknik *self management* melalui konseling kelompok digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik?, (2) Bagaimana prosedur penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik?, (3) Apakah penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif meningkatkan disiplin belajar peserta didik? Tujuannya adalah untuk mengetahui: (1) Alasan penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, (2) Prosedur penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik, (3) Efektivitas penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Metode skajianya yakni studi kepustakaan. Objek kajian adalah teknik *self management*, konseling kelompok dan disiplin belajar peserta didik. Sumber data yang digunakan peneliti adalah data sekunder. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Hasil kajian dalam penelitian ini sebagai berikut: alasan teknik *self management* digunakan karena teknik ini dapat mengubah perilaku disiplin belajar konseli yang dianggap kurang sesuai ke arah yang lebih baik dengan menata perilaku peserta didik yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Strategi *self management* melalui konseling kelompok dilaksanakan melalui enam tahap yaitu, tahap pra konseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja dengan langkah-langkah strategi *self monitoring* sebagai berikut: rasional strategi, memilih respon, mencatat respon, memetakan respon, mempertunjukkan data, analisis data, tahap akhir, serta tahap pasca konseling dalam konseling kelompok. Efektivitas teknik *self management* didukung oleh artikel penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa setelah diberikan strategi *self monitoring* maka terjadi perubahan perilaku disiplin belajar peserta didik. Berdasarkan hasil kajian di atas, maka peneliti memberikan saran kepada: (1) Guru BK, diharapkan agar guru BK dapat meningkatkan disiplin belajar peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* (2) Peneliti, diharapkan agar lebih terampil dalam menggunakan teknik *self management* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

ABSTRACT

Thesis title: Effectiveness of the use of self-management techniques through group counseling to improve student learning discipline. The problems discussed in this thesis are: (1) Why are self-management techniques through group counseling used to improve student learning discipline?, (2) What are the procedures for using self-management techniques through group counseling to improve student learning discipline?, (3) Is the use of self-management techniques through group counseling effective in improving student learning discipline? The aims are to find out: (1) the reasons for using self-management techniques through group counseling to improve student learning discipline, (2) procedures for using self-management techniques through group counseling to improve student learning discipline, (3) the effectiveness of using self-management techniques through group counseling to improve student learning discipline. The research method is literature study. The object of study is self-management techniques, group counseling and student learning discipline. The results of the study in this thesis are as follows: the reason for using self-management techniques is because this technique can change the behavior of the counselee's learning discipline which is considered less suitable for a better direction by managing the behavior of students which aims to direct and manage themselves in order to achieve independence and live their lives. productively. The self-management strategy through group counseling is carried out through six stages, namely, the pre-counseling stage, the initial stage, resistant to transition, the work stage with the following self-monitoring strategy steps: rational strategy, selecting responses, recording responses, mapping responses, showing data, analyzing data, the final stage, and the post-counseling stage in group counseling. The effectiveness of self-management techniques is supported by previous research articles which prove that after being given a self-monitoring strategy, there is a change in the student's learning discipline behavior. Based on the results of the study above, the authors provide suggestions to: (1) BK teachers in order to increase their knowledge and skills in applying self-management techniques to improve student learning discipline, (2) Authors: to better understand and master the process of using self-management techniques to improve student learning discipline.

DAFTAR ISI

	Hal
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan.....	4
D. Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN TEORETIS	6
A. Teknik <i>Self Management</i>	6
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	6
2. Aspek-aspek Teknik <i>Self Management</i>	7
3. Strategi-strategi Teknik <i>Self Management</i>	7
4. Langkah-langkah Penerapan Teknik <i>Self Management</i>	9
B. Bimbingan Kelompok	10
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	10
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	11
3. Manfaat Layanan Konseling Kelompok.....	12
4. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok.....	13
5. Tahapan-tahapan Layanan Konseling Kelompok	15
C. Disiplin Belajar	19
1. Pengertian Disiplin Belajar	19
2. Tujuan Disiplin Belajar	20
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar	21
4. Indikator Disiplin Belajar	22
D. Hasil Kajian yang Relevan	23
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Metode Kajian.....	33
B. Objek Kajian.....	34
C. Sumber Data.....	34
D. Jenis Data.....	35

E. Pembahasan Masalah	36
BAB IV PENUTUP	57
A. Simpulan	57
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Achmadi, A., & Lianawati, A. tahun 2021 tentang Penggunaan Teknik *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya.
- Lampiran 2 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Pranoto, T. E., Widyastuti, D. A., & Muhliawati, Y. tahun 2020 tentang Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Di Kelas X TKRO 7 SMK Taman Karya Madya Teknik Kebumen.
- Lampiran 3 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Amir, dkk tahun 2019 tentang Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar (Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMK Bhakti Persada Bekasi).
- Lampiran 4 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Ardiansyah, M. I., & Sutijono, S. tahun 2021 tentang Pengaruh Strategi *Self Management* Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Giki 1 Surabaya.
- Lampiran 5 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Fajriani, dkk pada tahun 2016 tentang Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik: Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh.