

Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa

Kadek Widiadnyani^{1*}, Kadek Suranata², Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri³

¹²³Universitas Pendidikan Ganesha

*Corresponding author, e-mail: Widiadnyani@undiksha.ac.id

Received Maret 05, 2022;

Revised April 20, 2022;

Accepted Mei, 2022;

Published Online Mei, 2022

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2017 by author

Abstract: *This research was conducted to develop and test the effectiveness of group guidance guides with self-management techniques to improve the learning discipline of junior high school students State 6 Singaraja. This study involved 3 experts and 2 practitioners in the field of guidance and counseling whose job was to test the effectiveness. Research data was collected through a questionnaire which was analyzed using the Content Validity Ratio (CVR) Content Validity Index (CVI), product moment, Cronbach alpha and t-test formulas. The results of the CVR analysis showed that all statements of the questionnaire items were accepted and scored CVI 1 in the very good category. The guide effectiveness test was conducted on 10 seventh grade students of SMP Negeri 6 Singaraja using an experimental design for the control group and the experimental group. The results of the instrument reliability test showed a very high reliability value and the results of the Cronbach alpha coefficient test obtained very reliable or very strong results, and the t-test results showed a significance value. Based on this, it can be concluded that the development of group guidance guidebooks with self-management techniques is effective for improving student learning discipline at SMP Negeri 6 Singaraja.*

Keywords: *group guidance, self-management techniques, learning discipline*

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas panduan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP Negeri 6 Singaraja. Penelitian ini melibatkan 3 ahli dan 2 praktisi di bidang bimbingan dan konseling yang bertugas untuk menguji efektivitas. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner yang dianalisis dengan rumus Content Validity Ratio (CVR) Content Validity Index (CVI), product moment, cronbach alpha dan t-test. Hasil analisis CVR menunjukkan bahwa seluruh pernyataan item kuesioner diterima dan memperoleh nilai CVI 1 pada kategori yang sangat baik, Uji efektivitas pemandu dilakukan kepada 10 siswa kelas tujuh SMP Negeri 6 Singaraja dengan menggunakan desain eksperimen untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai reliabilitas yang sangat tinggi dan hasil uji koefisien alfa Cronbach memperoleh hasil sangat andal atau sangat kuat, dan hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik self management efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 6 Singaraja.

Kata kunci: Bimbingan kelompok, Teknik Self-management, kedisiplinan

How to Cite: Kadek Widiadnyani, Kadek Suranata, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri. 2022. Pengembangan Panduan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. JBKI, 7 (1): pp. 27-33, https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk

Pendahuluan

Pendidikan adalah proses pembinaan dan bimbingan yang dilakukan seseorang secara terus menerus kepada anak didik untuk mencapai tujuan pendidikan. Proses pendidikan merupakan perjalanan yang tak pernah terhenti sepanjang hidup manusia dan merupakan hal yang sangat signifikan dan kehidupan manusia.

Fenomena rendahnya kedisiplinan belajar juga ditemukan ditempat penulis melakukan kegiatan bertempat di SMP Negeri 6 Singaraja, penulis melakukan observasi pada area sekolah dan melakukan wawancara kepada guru BK. Menurut guru BK di SMP Negeri 6 Singaraja bahwa disekolah ini ada beberapa peserta didik untuk kedisiplinan belajarnya kurang bahkan sangat kurang, selama saya disini menjadi guru bimbingan dan konseling saya pernah menemukan masalah mengenai kedisiplinan belajar seperti mencontek, membolos saat jam pelajaran sedang berlangsung, telat bahkan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan, ada beberapa laporan dari guru mata pelajaran ribut, mengobrol saat guru menjelaskan materi ini yang sedang terjadi, ditambah dengan keadaan pandemi covid-19 membuat peserta didik mempunyai banyak alasan telat, bahkan tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru mata pelajaran.

Melihat fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang rendah terutama dalam hal kedisiplinan belajar. Hal ini dibuktikan dengan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak memperhatikan pelajaran, ribut saat jam pelajaran, dan membolos saat jam pelajaran. Dengan fenomena yang ditemukan, peneliti tertarik untuk fokus pada rendahnya tingkat kedisiplinan belajar pada siswa SMP. Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teori konseling kognitif behaviorial. Teori ini dipilih karena penulis ingin mengubah perilaku yang dilakukan oleh siswa serta mengubah cara berpikir siswa yang selama ini salah. Dalam teori kognitif behaviorial ada beberapa teknik yang dapat diintervensi salah satunya adalah teknik *self-management*, menurut Cormier (Lestari & Nursalim, 2019:21) menjelaskan bahwa *Self-management* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan strategi terapeutik atau beberapa kombinasi strategi.

Dari pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa dengan mengembangkan buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP Negeri 6 Singaraja, mengingat bahwa belum ada peneliti sebelumnya yang mengembangkan buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP Negeri 6 Singaraja spesifiknya di Bali, adapun pengembangan yang dilakukan dengan teori kognitif behaviorial teknik *self-management* namun mengangkat variabel terikat yang berbeda.

Metode

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian ilmiah yang sistematis terhadap sebab akibat serta fenomena dan hubungannya.

Menurut Creswell (2012:13), menjelaskan penelitian kuantitatif mewajibkan seorang peneliti untuk menjelaskan bagaimana suatu variabel mempengaruhi variabel yang lainnya.

Pendekatan penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengembangkan model matematis yang tidak hanya menggunakan teori dari literatur atau penelitian teoritis, tetapi juga membangun hipotesis terkait dengan fenomena alam yang akan diteliti. Selain itu penelitian kuantitatif juga bertujuan untuk membantu dalam menemukan hubungan antar variabel dengan populasi. Penelitian ini untuk menguji pengaruh variabel X (teknik *self management*) terhadap Y (kedisiplinan belajar siswa). Sedangkan untuk menganalisis pengaruh masing-masing variabel ini menggunakan teknik analisis komparasi. Penelitian ini dipilih untuk mengetahui

seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Penelitian ini melibatkan 5 subjek ahli dalam bidang bimbingan konseling, yaitu terdiri dari 3 orang dosen dari Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha dan 2 orang guru Bimbingan Konseling yang bertugas di SMP Negeri 6 Singaraja sebagai *validator (judges)* dan untuk subjek uji efektifitas buku panduan yang dikembangkan melibatkan 10 orang siswa SMP Negeri 6 Singaraja. Dengan menggunakan prosedur pengembangan (*Research and Development*) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Ada banyak metode pengumpulan data yang digunakan, akan tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan metode pengumpulan data kuesioner yang digunakan untuk mendapatkan data terkait keberterimaan buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Untuk menguji keefektifan dari buku panduan yang telah dikembangkan maka penulis mengintervensi desain penelitian eksperimen kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana siswa akan diberikan kuesioner kedisiplinan sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling.

Rumus yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

(CVR) dan (CVI), uji t-test, (rumus kolerasi product moment, dan *cronbach Alpha*:

$$CVR = \frac{n_e - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

$$CVI = \frac{\sum CVR}{k}$$

$$t_{hit} = \frac{\bar{D}}{\frac{SD}{\sqrt{n}}}$$

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

$$r_{ac} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penilaian pakar dalam penilaian keberterimaan buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik self management melibatkan 5 orang penilai, dan instrument yang digunakan berisi 22 butir pernyataan. Adapun hasilnya:

	A	B	C	D	E	F	G
1	Tabel 1. Kriteria Penilaian Uji Pakar						
2	NO	ENLAI	ENLAI	ENLAI	ENLAI	ENLAI	ENLAI
3	1	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
4	2	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
5	3	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
6	4	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
7	5	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
8	6	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
9	7	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
10	8	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
11	9	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
12	10	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
13	11	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
14	12	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
15	13	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
16	14	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
17	15	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
18	16	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
19	17	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
20	18	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
21	19	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
22	20	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
23	21	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan
24	22	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan	Relevan

Berdasarkan hasil penilaian tabel diatas menunjukkan bahwa setiap butir pernyataan mendapatkan nilai relevan. Dan untuk mengetahui setiap item memenuhi kriteria maka dilakukan pengambilan keputusan bersasarkan perhitungan (CVR) :

No Butir	Relevan	Idak Relev	CVR	Status Sa
1	5	0	1	Valid
2	5	0	1	Valid
3	5	0	1	Valid
4	5	0	1	Valid
5	5	0	1	Valid
6	5	0	1	Valid
7	5	0	1	Valid
8	5	0	1	Valid
9	5	0	1	Valid
10	5	0	1	Valid
11	5	0	1	Valid
12	5	0	1	Valid
13	5	0	1	Valid
14	5	0	1	Valid
15	5	0	1	Valid
16	5	0	1	Valid
17	5	0	1	Valid
18	5	0	1	Valid
19	5	0	1	Valid
20	5	0	1	Valid
21	5	0	1	Valid
22	5	0	1	Valid
CVR			22	
CVI-	22			
	22	1		

Berdasarkan hasil perhitungan indek CVR pada setiap item pernyataan didapatkan hasil memenuhi ketentuan kelayakan untuk semua item pernyataan kuesioner yang digunakan, berdasarkan hasil CVR jumlah skor keseluruhan adalah 22, sehingga CVI didapatkan hasil 1 hal ini menunjukkan CVI memiliki kategori sangat baik.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrument

Nomor Responden	Respon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Jumlah
1	AR	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	5	126
2	TR	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	5	5	5	3	4	4	3	3	3	4	3	4	107
3	DV	5	5	2	2	3	2	5	4	3	2	2	5	3	3	4	5	3	2	3	3	5	5	3	3	3	5	2	5	97
4	KW	4	3	2	2	3	2	4	5	3	2	2	4	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5	93
5	RC	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
6	PS	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	5	2	5	3	2	2	2	2	2	3	4	3	76
7	DP	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	73
8	ND	3	2	2	2	4	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	4	3	4	3	83
9	CD	5	4	5	3	3	3	5	4	4	3	3	5	3	5	4	5	5	3	5	5	5	3	5	3	3	4	5	3	113
10	UT	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	2	4	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	125
Varian butir		0,767	1,378	1,778	1,289	0,678	1,289	0,767	0,767	0,678	1,289	1,156	0,767	1,211	1,289	0,767	0,889	1,511	1,21	0,989	0,544	0,933	1,067	0,944	0,678	0,678	0,767	1,067	0,989	27,144
Jumlah Varian Butir		28,13																												
Varian Total		4011																												
R 11		0,967																												

Dari hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen didapatkan hasil varian butirnya 28.13 dan varian total 401.1 dengan R11 didapatkan 0,967 maka dengan demikian uji reliabilitas instrumen memiliki reliabilitas sangat tinggi

Setelah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya untuk mengetahui sejumlah kebenaran alat ukur tersebut sesuai dan cocok untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik.

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Cronbach Alfa

Hasil Uji Reabilitas Cronbach Alfa			
Koefisien Reliabilitas		K	28
0,932		KK-1	104
Interprestasi		$\sum ab^2/at$	0.07
Sangat Reliabel		$[1-\sum ab^2]$	0.93

Tabel 3. Hasil Uji t-test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen siswa

Paired Samples Test								
Paired Differences							Significance	
	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Mean			Lower	Upper				
-14.8	13.895	4.394	-24.74	-4.86	-3.368	9	0.004	0.008

Berikut hasil interpretasi hasil uji t-test yang dimana hasil uji paired sampel t-test menunjukkan angka yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai signifikan (*2 – tailed*) sebesar 0,008 nilai sig > 0,05 .

Simpulan

Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 6 Singaraja. Prosedur pengembangan buku panduan ini dilakukan dengan mengikuti tahap 4D yang terdiri dari *define, design, develop, dan disseminate*.

Berdasarkan dari hasil uji keberterimaan buku panduan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP Negeri 6 Singaraja didapatkan hasil analisis CVR menunjukkan seluruh pernyataan item kuesioner diterima dan nilai CVI sebesar 1 dengan kategori sangat baik

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen yang didapatkan jumlah hasil reliabilitasnya sebesar 0,967 maka reliabilitassangat tinggi. Dan selanjutnya dilakukan uji coba koefisien cronbach alfa sebesar 0,932 maka dapat dinyatakan interpretasi sangat reliabel. Dan yang terakhir dilakukan uji efektifitas dengan menggunakan desain kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang melibatkan 10 orang siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Singaraja didapatkan hasil nilai sig yaitu 0,008 > 0,05.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada ibu / bapak dosen Program Studi Bimbingan dan konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha, dan terimakasih kepada ibu/bapak guru yang bertugas di SMP Negeri 6 Singaraja beserta siswa yang sudah membantu dalam pengumpulan data tersebut.

Referensi

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *JURNAL KONSELING GUSJIGANG*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>.
- Andrianie, S. (2013). Pengembangan Media Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Landasan Hidup Religius Bagi Siswa SMP. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Asim, T. M. (2016). Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(2), 105-112.
- Faiqotul Isnaini, "Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 2 (2015): h. 35.
- I. W. (2019). Metode Penelitian Pendidikan. In Undiksha pers.
- Isnaini tahun 2014 tentang strategiselfmanagement untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII SMPNegeri Ceria di Margoyoso.
- Isnaini, F. (2014). Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar
- Komalasari, G. dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks Barida, M., Prasetiawan, H., & Muarifah, A. (2019). The Development of Self-Management Technique for Improving Students' Moral Intelligence. *International Journal of Educational Research Review*, 10.
- McLeod, j. (2010). Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus (3 ed.). Prenada Media Group
- Murdy pada tahun 2014 tentang "efektifitas teknik self-management untuk mengurangi pelanggaran tata tertib di sekolah". Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII C SMP MuhammadiyahMagelang
- Naraswari, I. A. M. D., Dantes, N., & Suranata, K. (2020). Pengembangan Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior Unkt Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA: Studi Analisis Validitas Teoretik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 9. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38806>.
- Neitzel (dalam Rahmawati, 2019) teknik Self Management digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa.
- Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," *JurnalKonseling GUSJIGANG* 1, no. 1 (2015): h. 2.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. Penelitian Eksperimen Dalam Bimbingan Konseling Konsep Dasar Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta
- Prayitno. (2004). Layanan Bimbingan dan Konseling. Padang: BK FIP. Santyasa,
- Rahmawati, G. A. (2019). Efektifitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X TPM SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019
- Smith, Mardiah. (2011). Pengaruh Layanan Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan*. Vol 8.No 1. 22-32
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In Penerbit Afabeta.
- Titin Indah Pratiwi Nikmatus Sholihah, Retno Tri Hastuti, Denok Setiawati, "Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa YPAC Surabaya," *Jurnal BK Unesa* 3 (2013): h. 4.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Widiadnyani > <2022>

First Publication Right: JBKI Undiksha

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

