

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Displin Belajar

a. Pengertian Displin Belajar

Kata disiplin berasal dari Bahasa *Latin* “*discipline*” yang berarti “latihan atau pendidikan kesopanan dan kerohanian serta pengembangan tabiat.” Menurut (Arifin, 2017) disiplin belajar adalah salah satu cara untuk membentuk perilaku individu agar dapat mematuhi aturan, hukum, atau norma yang berlaku. Displin sering dipahami sebagai sikap mental yang mencerminkan kesediaan seseorang untuk menaati ketentuan, peraturan, serta norma yang berlaku dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Menurut (Embong, 2022) disiplin belajar adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok. Sejalan dengan pendapat (Ningrum et al., 2020) disiplin belajar adalah tindakan seseorang yang menunjukkan ketaatan terhadap peraturan yang telah ditetapkan. Disiplin berperan penting dalam menentukan kesuksesan belajar peserta didik dan banyak manfaat lain apabila peserta didik menerapkan sikap kedisiplinan. Pendapat lain tentang disiplin oleh Kemendiknas (2010) disiplin belajar merupakan suatu bentuk tindakan yang mencerminkan ketaatan dan keteraturan dalam mematuhi berbagai aturan dan ketentuan yang berlaku, bahwa disiplin adalah pencerminan sebuah keteraturan dan ketenangan dan disiplin juga bukan sekadar kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga merupakan bentuk pengendalian diri yang dapat dilatih dan dikembangkan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Displin belajar berperan penting dalam menentukan keberhasilan belajar peserta didik dan memberikan manfaat lain ketika diterapkan secara konsisten. Disiplin belajar merupakan upaya yang dilakukan secara sadar dan ditanamkan kepada siswa melalui proses pembentukan tanggung jawab, kepatuhan, dan penyelesaian tugas dalam kegiatan belajar guna memperoleh hasil belajar yang optimal (Azmi & Utami, 2022). Disiplin belajar merupakan suatu keadaan yang terbentuk melalui proses perilaku yang mencerminkan nilai-nilai kepatuhan, ketaatan, loyalitas, keteraturan, dan pencapaian dalam kegiatan belajar (Sudirman, 2022). Sedangkan menurut (Hudaya, 2018) disiplin belajar merupakan bentuk

pengendalian diri seseorang terhadap aturan dalam proses pembelajaran, baik aturan yang ditetapkan secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan luar.

Siswa yang memiliki kedisiplinan dalam belajar akan berusaha mengatur serta menerapkan strategi dan metode belajar yang sesuai dengan kebutuhannya. Oleh karena itu, langkah awal untuk mencapai proses belajar yang efektif dan efisien adalah adanya kesadaran akan tanggung jawab pribadi serta keyakinan bahwa belajar merupakan tanggung jawab diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Kedisiplinan dan motivasi belajar menjadi fondasi utama dalam mencapai prestasi yang optimal, khususnya dalam mempelajari mata pelajaran ekonomi. efektif, tetapi juga menjadi bagian dari proses pembentukan karakter yang baik. Disiplin membantu seseorang untuk memahami dan membedakan mana hal-hal yang harus dilakukan, yang wajib dilakukan, yang diperbolehkan, serta yang tidak pantas dilakukan karena termasuk dalam hal-hal yang dilarang. Bagi individu yang telah memiliki kedisiplinan, sikap atau tindakan yang dilakukannya tidak lagi dianggap sebagai beban, justru akan terasa mengganggu jika ia tidak bertindak secara disiplin.

Menurut (Marlina et al., 2022) kedisiplinan belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk membentuk dan mengubah perilakunya melalui informasi, pengalaman, pengetahuan, serta sikap dan tindakan yang berhubungan dengan proses belajar. Kedisiplinan dalam belajar berperan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Di lingkungan sekolah, perilaku disiplin melibatkan warga seluruh sekolah, sehingga perilaku yang diharapkan adalah perilaku yang sesuai dengan kesepakatan bersama (Munawaroh et al., 2013). Perilaku siswa dikendalikan melalui penerapan kedisiplinan di dalam kelas agar setiap tugas dapat diselesaikan dengan baik. Menurut Marijan, terdapat dua bentuk disiplin dalam lingkungan kelas, yaitu disiplin dalam penampilan dan disiplin terhadap waktu. Disiplin waktu berkaitan dengan sikap siswa dalam menghargai penggunaan waktu, sedangkan disiplin penampilan mencerminkan kepatuhan siswa dalam mengenakan seragam sekolah sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar bukan sekedar kepatuhan terhadap peraturan, tetapi juga mewujudkan kesadaran

individu untuk bertanggung jawab atas proses belajarnya sendiri. Keseluruhan pemahaman ini menunjukkan bahwa disiplin belajar sangat penting untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan.

b. Tujuan Displin Belajar

Terdapat beberapa tujuan disiplin. Menurut Akhmad Sudrajat (2008:1) bahwa tujuan disiplin sebagai berikut:

1. Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang
2. Mendorong siswa melakukan yang baik dan benar
3. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya dan menjauhi melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah, dan
4. Siswa belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik dan bermanfaat baginya serta lingkungannya.

Tujuan disiplin menurut Munawaroh (2016:55) yaitu mengajarkan kepatuhan. Sedangkan menurut Rachmawati (2015:41) menjelaskan bahwa tujuan disiplin yaitu sebagai berikut:

1. Memberikan dukungan agar tidak terjadi penyimpangan pada peserta didik.
2. Mendorong siswa agar melakukan hal-hal yang baik dan benar serta tidak melanggar aturan atau norma yang sudah berlaku dan sudah ditetapkan.
3. Membantu siswa untuk memahami serta menyesuaikan diri lingkungan sekolah serta menjauhi hal-hal yang dilarang oleh sekolah.
4. Siswa diajarkan untuk hidup dengan pembiasaan dan kebiasaan yang baik serta bermanfaat bagi dirinya sendiri serta lingkungan sekitarnya.

Tujuan disiplin adalah untuk mendisiplinkan anak agar bertingkah laku sesuai dengan aturan yang berlaku dan diharapkan diterapkan dilingkungan masyarakat (Matsuroh dalam Anggraini, 2015).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan disiplin sebagai landasan dalam pendidikan yang membentuk individu menjadi pribadi yang lebih baik, bertanggung jawab, dan mampu memberikan kontribusi positif kepada

masyarakat sehingga memberikan dampak yang baik terhadap proses belajar mereka.

c. Fungsi Displin Belajar

Menurut Dedy Kasingku & Lotulung (2024) menyatakan beberapa tujuan disiplin yaitu:

1. Pengendalian diri
2. Kepatuhan terhadap aturan untuk mencapai tujuan tertentu
3. Siswa untuk fokus dalam belajar
4. Menghargai waktu
5. Mengikuti aturan sekolah
6. Meningkatkan kemampuan berpikir kritis
7. Mengembangkan kebiasaan baik
8. Menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan akademik

Menurut (Tu'u 2004) menyatakan beberapa fungsi disiplin diantaranya:

1. Menata kehidupan bersama
2. Membangun kepribadian
3. Melatih kepribadian sikap, perilaku dan pola kehidupan yang baik
4. Pemakasaan
5. Hukuman
6. Menciptakan lingkungan yang kondusif

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kombinasi dari penataan kehidupan bersama, pembentukan kepribadian yang kuat, pelatihan perilaku yang baik, serta penciptaan lingkungan yang kondusif akan menghasilkan individu yang tidak hanya disiplin tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap masyarakat.

d. Indikator-Indikator Displin Belajar

Terdapat beberapa indikator dalam disiplin belajar. Indikator disiplin belajar yang disebutkan oleh Musbikin (2021: 11) yaitu:

1. Menaati tata tertib sekolah
2. Perilaku kedisiplinan di dalam kelas
3. Disiplin dalam menepati jadwal belajar
4. Belajar secara teratur

Menurut (Uddiin 2016) terdapat beberapa indikator dalam disiplin yaitu sebagai berikut:

1. Datang tepat waktu
2. Dapat memperkirakan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan sesuatu,
3. Mengambil dan mengembalikan benda pada tempatnya,
4. Berusaha menaati aturan yang disepakati
5. Tertib menunggu giliran,
6. Menyadari akibat bila tidak disiplin.

Secara umum, disiplin merupakan dasar yang menopang berbagai aspek dalam kehidupan sehari-hari. Dengan tepat waktu, mengelola waktu secara bijak, menempatkan dan mengembalikan barang pada tempatnya, mematuhi aturan, menunggu giliran dengan tertib, serta memahami konsekuensi dari perilaku yang tidak disiplin, seseorang tidak hanya membentuk karakter yang tangguh, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih harmonis bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Sedangkan menurut (Melati et al., 2021) indikator disiplin belajar sebagai berikut:

1. Datang tepat waktu
2. Patuh pada tata tertib atau aturan
3. Menyelesaikan tugas dengan tepat waktu yang ditentukan

Secara umum disimpulkan disiplin dalam belajar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan akademik siswa. Dengan datang tepat waktu, patuh pada tata tertib, dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, siswa tidak hanya meningkatkan prestasi akademik mereka, tetapi juga membangun karakter yang kuat dan keterampilan hidup yang akan berguna sepanjang hayat. Disiplin adalah fondasi yang akan mendukung setiap langkah menuju kesuksesan di dunia pendidikan dan seterusnya.

e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Disiplin tidak hanya tercermin dalam ketepatan waktu saat memulai belajar, tetapi juga dalam berbagai aspek lainnya, seperti menyelesaikan pekerjaan rumah, mengerjakan tugas sesuai batas waktu tertentu, mematuhi aturan dalam

mengerjakan soal latihan ujian, serta mengatur waktu antara kegiatan akademik di kelas dan aktivitas ekstrakurikuler di luar kelas. Terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar. Menurut (Sugiarto et al., 2019) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi disiplin belajar yaitu faktor eksternal dan internal.

1. Faktor internal, meliputi motivasi, minat, pemahaman tentang pentingnya disiplin dalam belajar.
2. Faktor eksternal, meliputi orangtua, guru, teman sebaya dan lingkungan.

Munawaroh (2018) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi disiplin belajar siswa dimulai dari kesadaran diri dan kemauan serta minat yang tinggi pula dari siswa untuk disiplin dalam belajar. Faktor lain yang mempengaruhi disiplin belajar siswa seperti sarana dan prasarana sekolah. Oleh karena itu, sekolah perlu memperbaiki dan meningkatkan fasilitas yang tersedia demi mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Selain itu, peraturan sekolah harus diterapkan dengan tegas agar disiplin belajar dapat terwujud secara optimal. Dan peran guru juga harus nampak dan perlu ditingkatkan misalnya dalam hal profesionalisme guru salah satunya yaitu keteladanan yang diberikan oleh guru kepada siswa. seorang guru harus memberikan teladan yang baik bagi siswanya.

Dimpulkan bahwa Disiplin belajar tidak hanya ditunjukkan melalui ketepatan waktu, tetapi juga tercermin dalam tanggung jawab menyelesaikan tugas, kepatuhan terhadap aturan, dan kemampuan mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik. Disiplin belajar dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal seperti motivasi, minat, dan kesadaran diri, serta faktor eksternal seperti peran orang tua, guru, teman sebaya, lingkungan, dan fasilitas sekolah. Untuk menciptakan disiplin belajar yang optimal, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk penyediaan sarana prasarana yang memadai, penerapan aturan secara konsisten, serta keteladanan dan profesionalisme guru dalam membimbing siswa.

2.1.2 Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok, yaitu adanya interaksi berupa penyampaian pendapat, penyampaian tanggapan, saran, dan lain sebagainya. Dalam kegiatan ini, pemimpin kelompok berperan dalam menyampaikan informasi yang bermanfaat guna mendukung perkembangan individu secara optimal Ramadani et al., (2022). Dengan bimbingan kelompok, siswa memperoleh berbagai mengenai sikap mandiri, dan melalui dinamika kelompok, mereka dapat belajar berinteraksi dengan sesama anggota yang memiliki pengetahuan, pengalaman, serta pandangan berbeda tentang sikap mandiri. Sedangkan menurut Rismi et al., (2022) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada konseli dalam bentuk dinamika kelompok, yang memungkinkan setiap anggota terlibat secara aktif dan saling berbagi pengalaman untuk memperluas pengetahuan, wawasan, sikap, serta keterampilan yang dibutuhkan dalam pengembangan diri. Sejalan dengan pendapat oleh (Rusmana 2009) menyebutkan bahwa bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu proses yang diberikan kepada individu melalui interaksi dalam kelompok, yang mendorong setiap anggota untuk aktif berpartisipasi dan berbagi pengalaman guna mengembangkan wawasan, sikap, dan keterampilan, baik untuk mencegah munculnya masalah maupun untuk mendukung pengembangan diri. (Risal & Alam, 2021) bimbingan kelompok merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok, yaitu melalui interaksi berupa pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan lain-lain. Dalam kegiatan ini, pemimpin kelompok berperan dalam memberikan informasi yang berguna untuk membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal.

Dari beberapa pendapat tentang bimbingan kelompok dapat disimpulkan bahwa Bimbingan kelompok adalah suatu proses interaksi yang dilakukan oleh sekelompok individu dengan tujuan untuk mendukung perkembangan diri masing-masing anggota. Dalam bimbingan ini, pemimpin kelompok berperan penting dalam menyediakan informasi dan memfasilitasi diskusi, sehingga setiap anggota dapat saling berbagi pengalaman, pendapat, dan saran. Melalui bimbingan kelompok, siswa belajar untuk berinteraksi dengan orang lain yang memiliki latar

belakang pengetahuan dan pengalaman berbeda, yang pada gilirannya membantu mereka mengembangkan sikap mandiri dan keterampilan sosial. Kelompok bimbingan tidak hanya bertujuan untuk mencegah masalah tetapi juga untuk mendorong pengembangan diri secara optimal, menjadikannya sebagai suatu metode yang efektif dalam pendidikan dan konseling.

b. Fungsi Bimbingan Kelompok

Terdapat beberapa fungsi bimbingan kelompok, menurut Kamaluddin,(2011) sebagai berikut:

1. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi membantu peserta memahami diri dan lingkungan
2. Fungsi Pencegahan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mampu mencegah atau menghindari diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya
3. Fungsi Pengentasan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mengatasi masalah yang didalamnya
4. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memelihara dan menumbuhkembangkan berbagai potensi dan kondisi positif yang dimilikinya
5. Fungsi Advokasi, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan atau kepentingan yang kurang mendapat perhatian.

Kelima fungsi layanan bimbingan kelompok ini untuk mendukung perkembangan optimal peserta didik. Fungsi-fungsi tersebut meliputi pemahaman diri dan lingkungan, pencegahan terhadap masalah, pengentasan masalah yang menghadang, pemeliharaan serta pengembangan potensi positif, dan advokasi untuk melindungi hak serta kepentingan peserta didik.

Sedangkan menurut (Adityawarman et al., 2020) fungsi bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. Berfungsi informatif
2. Berfungsi pengembangan
3. Berfungsi preventif dan kreatif
4. Fungsi pemahaman

5. Fungsi pencegahan.

Fungsi-fungsi ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan individu secara holistik dan pencegahan masalah di masa mendatang. Hal ini menjadikan bimbingan kelompok sebagai alat yang efektif dalam mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan siswa.

Kesimpulan dari fungsi-fungsi di atas Bimbingan kelompok memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan dan kesejahteraan peserta didik. Berdasarkan pandangan Kamaluddin dan Adityawarman et al., fungsi bimbingan kelompok mencakup berbagai aspek, mulai dari membantu peserta didik memahami diri dan lingkungannya, mencegah serta mengatasi permasalahan, mengembangkan potensi positif, hingga memberikan advokasi atas hak-hak peserta didik.

c. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu peserta dalam meningkatkan keterampilan bersosialisasi, terutama dalam hal kemampuan berkomunikasi. Secara lebih spesifik, layanan ini dimaksudkan untuk mendorong perkembangan aspek emosional, kognitif, persepsi, wawasan, serta sikap yang mendukung terciptanya perilaku yang lebih efektif, yaitu peningkatan kemampuan komunikasi siswa, baik secara lisan maupun nonverbal.

Terdapat beberapa tujuan bimbingan kelompok, menurut (Hartanti 2022:14) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.

4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Dengan melalui bimbingan kelompok siswa tidak hanya memperoleh keterampilan sosial yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mengenali dan memahami diri mereka sendiri dalam hubungan dengan orang lain. Sehingga lebih menekankan pada pengembangan karakter dan keterampilan sosial akan membentuk generasi yang lebih empatik, komunikatif, dan mampu berkolaborasi dengan baik.

Sedangkan menurut (Juliawati, 2014) bahwa tujuan bimbingan kelompok antara lain:

1. Pengembangan kemampuan bersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi
2. Mendorong pengembangan nilai rasa, pemikiran, persepsi, wawasan dan pengetahuan
3. Mewujudkan sikap dan tingkah laku yang lebih efektif

Dapat disimpulkan bahwa pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya dalam berkomunikasi, merupakan fondasi penting bagi individu untuk berinteraksi dengan baik di masyarakat. Dengan mendorong pengembangan nilai rasa, pemikiran, persepsi, wawasan, dan pengetahuan, individu akan mampu memahami dan menghargai berbagai perspektif yang ada di sekitarnya. Hal ini pada gilirannya akan mewujudkan sikap dan tingkah laku yang lebih efektif dalam berinteraksi dengan orang lain. Secara keseluruhan, fokus pada pengembangan kemampuan komunikasi dan pemahaman nilai-nilai sosial akan menghasilkan individu yang lebih adaptif, empatik, dan mampu berkontribusi positif dalam lingkungan sosial mereka

d. Tahapan Bimbingan Kelompok

Menurut Fadilah, (2019) bimbingan kelompok pada pelaksanaannya memiliki tahapan yang harus diperhatikan, antara lain:

1. Tahap Pembentukan. Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri, atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya anggota yang ada saling memperkenalkan diri dan juga saling mengungkapkan tujuan maupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilakukan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok.
2. Tahap Peralihan. Tahap ini merupakan tahap jembatan antara tahapan pertama dan tahapan ketiga. Adapun yang dilaksanakan pada tahap ini yaitu:
 - a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
 - b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya,
 - c. Membahas suasana yang terjadi,
 - d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota. Ada beberapa hal juga yang harus diperhatikan oleh seorang pemimpin bimbingan kelompok, yakni menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka, tidak menggunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaannya, mendorong dibahasnya suasana perasaan, dan membuka diri sebagai contoh, dan penuh empati.
 - e. Tahap Kegiatan. Tahap ini merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Dalam hal ini teknik kegiatan yang dilakukan di dalam bimbingan kelompok adalah teknik permainan simulasi yang dimana dalam prosesnya harus menjadi perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin bimbingan kelompok dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur jalannya proses permainan simulasi.
 - f. Tahap Pengakhiran. Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada beberapa kali kelompok harus

bertemu, melainkan pada hasil kelompok yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai setidaknya mendorong kelompok tersebut melakukan kegiatan sehingga tujuan kegiatan akan tercapai secara utuh. Adapun beberapa hal yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan, dan mengemukakan kesan dan harapan.

Kesimpulan dari tahap-tahap diatas memiliki peran strategis dalam membentuk dinamika kelompok yang sehat dan mendukung pencapaian tujuan bimbingan secara menyeluruh. Keberhasilan bimbingan kelompok sangat bergantung pada kemampuan pemimpin dalam mengelola setiap tahap dengan penuh empati, keterbukaan, dan profesionalisme.

e. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Menurut (Hartanti, 2022: 21-22) layanan bimbingan kelompok menempuh tahap- tahap kegiatan sebagai berikut:

1. Perencanaan, yang mencakup mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok, membentuk kelompok, menyusun jadwal kegiatan, menetapkan prosedur layanan, menetapkan fasilitas layanan dan menyiapkan kelengkapan administrasi.
2. Pelaksanaan, yang mencakup kegiatan mengkomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dengan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap pengakhiran.
3. Evaluasi yang mencakup kegiatan menetapkan materi evaluasi, menetapkan prosedur dan standar evaluasi, menyusun instrumen evaluasi, mengoptimalisasikan instrumen evaluasi dan mengolah hasil aplikasi instrument
4. Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan menetapkan norma atau standar analisis, melakukan analisis dan menafsirkan hasil analisis

5. Tindak lanjut yang mencakup kegiatan menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait dan melaksanakan tindak lanjut.
6. Laporan, yang meliputi menyusun laporan, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah/madrasah dan pihak-pihak yang terkait dan mendokumentasikan laporan layanan.

Jadi kesimpulan yaitu Keseluruhan tahapan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok memerlukan proses yang terstruktur dan berkesinambungan untuk dapat memberikan dampak yang optimal terhadap perkembangan peserta didik.

2.1.3 Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Teknik *Self management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan (Suwanto, 2016). *Self management* 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 rangsangan (*stimulus control*). Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya (Gunarsa, 2011). Menurut (Suwanto, 2016) mengartikan *self management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Dalam teknik ini adanya suatu usaha siswa untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. *Self management* melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* atau pengelolaan diri

merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Fauzan, 1992). Sedangkan menurut (Vania et al., 2019) *self management* merupakan seperangkat prinsip dan prosedur penguasaan terhadap rangsangan untuk meningkatkan keterampilan pada peserta didik dalam proses pembelajaran yang diharapkan. Dan menurut (Maisaputri et al., 2022) *self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan untuk merubah perilaku menjadi lebih baik.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menata perilaku individu dengan tujuan mencapai kemandirian dan produktivitas selain itu *self management* dapat dipahami sebagai strategi yang komprehensif untuk mengubah perilaku individu melalui teknik-teknik terapeutik, dengan tujuan akhir mencapai kemandirian dan kualitas hidup yang lebih baik.

b. Fungsi Teknik *Self Management*

Menurut (Zimmerman & Schunk, 2020) terdapat beberapa fungsi teknik *self management* yaitu sebagai berikut:

1. Meningkatkan kesadaran diri
2. Meningkatkan pengendalian diri
3. Mendorong kemandirian dalam belajar
4. Meningkatkan motivasi diri
5. Memfasilitasi perencanaan dan evaluasi diri

Secara keseluruhan, *self management* diri dalam bimbingan konseling tidak hanya membantu individu dalam mencapai tujuan akademik dan pribadi mereka, tetapi juga membentuk karakter yang kuat dan keterampilan hidup yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di masa depan. Dengan pendekatan ini, individu dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih mandiri, disiplin, dan termotivasi untuk mencapai potensi maksimalnya.

Sedangkan menurut (Duckworth & Gross, 2020) teknik *self management* mempunyai fungsi:

1. Menerangkan ketahanan
2. Mengontrol dorongan dan emosi
3. Meningkatkan disiplin diri
4. Meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri
5. Mendorong motivasi intrinsik

Secara keseluruhan, teknik *self management* berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dengan mengembangkan ketahanan, mengendalikan emosi, meningkatkan disiplin diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan memupuk motivasi intrinsik, individu dapat mencapai potensi terbaiknya dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Dapat di simpulkan Self management dalam bimbingan konseling berperan penting dalam membantu individu mencapai tujuan akademik dan pribadi, serta membentuk karakter yang kuat dan keterampilan hidup yang dibutuhkan di masa depan.

c. Tujuan Teknik *Self Management*

Menurut (Suwanto, 2016) tujuan dari *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari *self management* adalah:

1. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
2. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
3. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan ketrampilan menangani masalah.

6. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
7. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Sedangkan menurut Tujuan Self-Manajement menurut ((Budiman et al., 2023).

1. Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
2. Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
3. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
4. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
5. Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Dapat disimpulkan Tujuan dari self management adalah untuk membantu individu, khususnya konseli, mengembangkan perilaku yang lebih adaptif melalui pengelolaan diri secara sadar dan bertanggung jawab. Menurut Suwanto (2016), self management melibatkan proses perubahan perilaku melalui strategi internal dan eksternal, penerimaan terhadap program perubahan, partisipasi aktif individu sebagai agen perubahan, serta kemampuan untuk mempertahankan hasil perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Self Management*

Terdapat kelebihan dan kekurangan teknik *self management*

1. Kelebihan teknik *self management* menurut (Fahmi et al., 2019) sebagai berikut:
 - a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
 - b. Mampu mengendalikan masalah sendiri
 - c. Melakukan perubahan sendiri
 - d. Mampu bertanggungjawab dalam memantau tingkah laku sendiri
 - e. Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.
2. Kekurangan teknik *self management* menurut (Akbar, 2019)
 - a. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu

- b. Orang-orang berpikiran bebas.
- c. Tidak ada bantuan dari lingkungan.

Dapat disimpulkan teknik self management juga memiliki kekurangan, terutama jika individu tidak memiliki motivasi dan komitmen yang kuat, memiliki pola pikir yang terlalu bebas, atau tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, keberhasilan teknik ini sangat bergantung pada kesiapan dan dukungan internal maupun eksternal dari individu yang bersangkutan.

e. Langkah-Langkah Pelaksanaan Teknik *Self Management*

Menurut pendapat (Komalasari & Wahyuni 2011:182) mengungkapkan bahwa tahapan *self management* ada 3 diantaranya:

1. Tahap monitor diri atau observasi diri, pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti.
2. Tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli.
3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman, pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri.

Menurut Cormier (dalam Zubaedah 2017:73) mengemukakan bahwa macam-macam tahapan *self management* ada 3 yaitu:

1. *Self monitoring* (pemantauan diri), SelfMonitoring adalah suatu proses dimana klien mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan.
2. *Stimulus control* yaitu dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku-perilaku yang diinginkan.
3. *Self-reward* digunakan pada sasaran perilaku penguat ketika pelaksanaannya diikuti oleh respon yang ditargetkan.

Penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 3 tahapan teknik *self management* yaitu tahap monitoring, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan, dimana tahap monitoring adalah tahap mengamati atau

mengobservasi tingkah lakunya, kedua tahap evaluasi adalah tahap dimana konseli membandingkan catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat, dan yang terakhir tahap pemberian penguatan adalah tahap dimana digunakan untuk membantu klien mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri.

f. Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Displin Belajar Siswa

Untuk mewujudkan disiplin belajar siswa SMK Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa, peneliti memilih bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. *Self management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. *Self management* bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri: mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya: menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus atas respons tertentu: serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan. *self management* memandang klien merupakan individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri sangat ditonjolkan. Oleh karena itu, *self management* tepat digunakan dalam mewujudkan disiplin belajar siswa SMK Negeri 1 Gunungsitoli Alo'oa. Dengan menggunakan strategi *self management*, di samping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang kemampuan *self management*.

2.2 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Kesimpulan Penelitian
1.	(M. Taufik Hidayat et al., 2023)	Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa	Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok

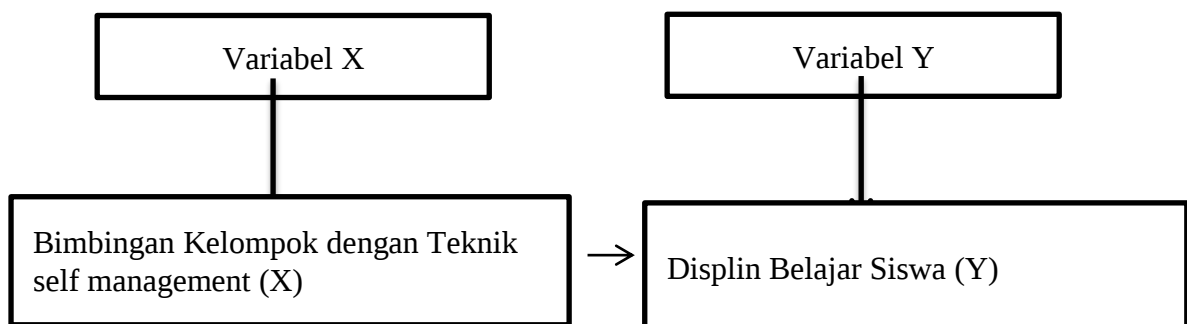
			dengan teknik self management terhadap kedisiplinan belajar. Pengaruh ditandai dengan perbedaan rata-rata mean pre-test dengan post-test, yaitu diperoleh nilai rata-rata mean pre-test sebesar 80,53 menjadi rata-rata mean post-test sebesar 84,89, maka diperoleh peningkatan rata-rata mean sebesar 4,361 atau 4%.
2.	(Pangestuti & Wahyumiani, 2021)	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa	Dari penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif signifikan layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa yang artinya semakin intensif layanan bimbingan kelompok yang diberikan dan diterima oleh siswa maka dapat mempengaruhi kedisiplinan belajar

			siswa menjadi lebih baik.
3.	(Riduwan & Lestari, 2023)	Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas Ix Di Smp Islam Integral Luqman Al-Hakim	Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap kedisiplinan siswa kelas ix di SMP Islam Integral Luqman Al-hakim, artinya semakin besar frekwensi layanan bimbingan kelompok, maka semakin tinggi pula disiplin siswa.
4.	(Hasanah et al., 2023)	Pengaruh Efektivitas Teknik <i>Self-Management Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas XII Taman Siswa Binjai</i>	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara teknik <i>self-management</i> dengan kedisiplinan, hal ini dibuktikan dengan nilai hasil koefisien korelasi yang menunjukkan angka 98.3125 dengan sig 0,05 dimana $p < 0,05$.

			Artinya semakin tinggi teknik <i>self-management</i> maka semakin baik kedisiplinan siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah teknik <i>self-management</i> maka kedisiplinan pada siswa semakin rendah.
--	--	--	---

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakanag masalah dan pembahasan yang telah calon peneliti uraikan sebelumnya, maka terbentuklah sebuah kerangka berpikir. Menurut Sugiyono (2017) kerangka berpikir adalah **alur logika atau pola pikir** yang menggambarkan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, yang disusun secara sistematis berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian sebelumnya. Kerangka pemikiran dari calon peneliti sebagai berikut:



Gambar. Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan pada bab sebelumnya maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa

Ho : Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa