

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Analisis Data Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas yang dilakukan menggunakan rumus korelasi product moment dengan taraf signifikan 5% menggunakan *SPSS versi 27* hasil uji validitas butir angket bimbingan kelompok dan angket disiplin belajar dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Uji Validasi Instrumen

No Angket	r_{tabel}	r_{hitung}	Keterangan
1	0.235	0.065	Valid
2	0.235	0.284	Valid
3	0.235	0.236	Valid
4	0.235	0.635	Valid
5	0.235	0.666	Valid
6	0.235	0.500	Valid
7	0.235	0.382	Valid
8	0.235	0.439	Valid
9	0.235	0.378	Valid
10	0.235	0.236	Valid
11	0.235	0.608	Valid
12	0.235	0.238	Valid
13	0.235	0.598	Valid
14	0.235	0.412	Valid
15	0.235	0.544	Valid
16	0.235	0.569	Valid
17	0.235	0.697	Valid
18	0.235	0.541	Valid
19	0.235	0.722	Valid

20	0.235	0.696	Valid
21	0.235	0.281	Valid
22	0.235	0.291	Valid
23	0.235	0.372	Valid
24	0.235	0.475	Valid
25	0.235	0.407	Valid
26	0.235	0.395	Valid
27	0.235	0.297	Valid
28	0.235	0.618	Valid
29	0.235	0.283	Valid
30	0.235	0.424	Valid
31	0.235	0.299	Valid
32	0.235	0.535	Valid
33	0.235	0.572	Valid
34	0.235	0.453	Valid
35	0.235	0.412	Valid
36	0.235	0.652	Valid
37	0.235	0.284	Valid
38	0.235	0.236	Valid
39	0.235	0.635	Valid
40	0.235	0.666	Valid
41	0.235	0.500	Valid
42	0.235	0.382	Valid
43	0.235	0.439	Valid
44	0.235	0.378	Valid
45	0.235	0.236	Valid
46	0.235	0.608	Valid
47	0.235	0.236	Valid
48	0.235	0.598	Valid
49	0.235	0.412	Valid
50	0.235	0.544	Valid

51	0.235	0.569	Valid
52	0.235	0.697	Valid
53	0.235	0.541	Valid
54	0.235	0.722	Valid
55	0.235	0.696	Valid
56	0.235	0.236	Valid
57	0.235	0.291	Valid
58	0.235	0.372	Valid
59	0.235	0.475	Valid
60	0.235	0.407	Valid
61	0.235	0.395	Valid
62	0.235	0.297	Valid
63	0.235	0.281	Valid
64	0.235	0.281	Valid
65	0.235	0.424	Valid
66	0.235	0.299	Valid
67	0.235	0.535	Valid
68	0.235	0.572	Valid
69	0.235	0.453	Valid
70	0.235	0.412	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang diperoleh dari tabel 4.1, seluruh item instrumen menunjukkan nilai r_{hitung} yang lebih besar dari r_{tabel} sehingga butir instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian sebagai instrumen dalam mengumpulkan data penelitian. Perhitungan lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran

2. Uji Reliabilitas

Setelah uji validitas instrumen, selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas. Bertujuan untuk mengetahui konsistensi dari instrumen yang akan digunakan sebagai alat ukur. Dengan menggunakan rumus uji *Cronbach Alpha*. Instrumen

dikatakan reliabilitas jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* > 0,60. Berikut data hasil uji reliabilitas yaitu :

Tabel 4.2 Hasil Uji Reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.864	35
.687	35

Hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864 dan 0.687 dengan jumlah item sebanyak 35. Nilai ini termasuk kategori sangat tinggi karena berada diatas standar minimal batas reliabilitas yang umum digunakan yaitu 0,60. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi, artinya semua item dalam instrumen saling berhubungan dengan baik dan mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten. Perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan dalam analisis ini dengan bantuan SPSS versi 27. Uji *Shapiro-Wilk* dipilih karena efektif dan valid untuk menguji normalitas data, terutama untuk sampel kecil yang berjumlah kurang dari 50 ($n < 50$). Keputusan pengujian normalitas didasarkan pada nilai signifikansi (Sig) apabila nilai sig lebih dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal sebaliknya jika nilai sig kurang dari 0,05, data dianggap tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian ini dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Uji Normalitas Data

Tests of Normality			
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk

		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Kelas Bimbingan Kelompok	.168	21	.124	.938	21	.201
	Posttest Kelas Bimbingan Kelompok	.112	21	.200*	.976	21	.860
	Pretest Kelas Displin Belajar	.168	21	.124	.938	21	.201
	Posttest Kelas Displin Belajar	.083	21	.200*	.971	21	.764
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 4.3 yang dianalisis dengan menggunakan *Shapiro-Wilk Test*, karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 ($n = 21$), diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada setiap kelompok data berada di atas 0,05. Secara rinci, hasil pretest kelas bimbingan kelompok menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,201, sedangkan hasil posttest kelas bimbingan kelompok sebesar 0,860. Selanjutnya, pretest kelas disiplin belajar memperoleh nilai Sig. sebesar 0,201, dan posttest kelas disiplin belajar sebesar 0,764. Keempat nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada masing-masing kelompok berdistribusi normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa seluruh data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis lanjutan dengan uji statistik parametrik dapat dilakukan secara tepat dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan apakah kedua data homogen. Perhitungan ini menggunakan uji *Levene's Test* menggunakan versi 27. Pengambilan keputusan dengan nilai (sig) lebih dari 0,05 dianggap homogen dan nilai (sig) dibawah 0,05 dianggap tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	4.046	1	40	.051
	Based on Median	3.605	1	40	.065
	Based on Median and with adjusted df	3.605	1	33.530	.066
	Based on trimmed mean	4.020	1	40	.052

Berdasarkan hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Levene's Test of Homogeneity of Variance* pada Tabel 4.4, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) berturut-turut sebesar 0,051 (*based on mean*), 0,065 (*based on median*), 0,066 (*based on median and with adjusted df*), serta 0,052 (*based on trimmed mean*). Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians antar kelompok adalah homogen atau sama. Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi homogenitas, sehingga analisis statistik parametrik seperti uji t-test dapat dilakukan dengan tepat dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

5. Uji-t

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan perhitungan rata-rata skor pretes dan postes peserta didik untuk mengetahui gambaran awal perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk memastikan apakah perbedaan tersebut bersifat signifikan secara statistik, digunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil analisis uji Paired Sample T-Test disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji-t

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes Bimbingan Kelompok Postes Bimbingan Kelompok	-91.24390	9.02159	1.40894	-94.09147	-88.39634	-64.761	40	.001

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test antara skor pretes dan postes peserta didik, diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar -91,24 dengan standar deviasi 9,02 dan standar error mean 1,40. Interval kepercayaan 95% menunjukkan rentang perbedaan antara -94,09 hingga -88,39, yang seluruhnya berada pada nilai negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa skor postes peserta didik secara konsisten lebih tinggi dibandingkan dengan skor pretes. Hasil uji t diperoleh nilai $t = -64,761$ dengan derajat kebebasan (df) = 40 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretes dan postes. Artinya, perlakuan berupa bimbingan kelompok memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan skor peserta didik.

6. Uji Hipotesis Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Sel Mangement Terhadap Displin Belajar*

Setelah syarat analisis data terpenuhi, yaitu data berdistribusi normal dan homogen, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis statistik untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa. Dalam membuktikan hipotesis penelitian, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan statistik parametrik, yaitu

Uji Paired Sample Tes, dengan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS *Statistika for Windows* versi 27 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

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

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa

Keputusan pengujian hipotesis didasarkan pada nilai *Sig. (2-tailed)*:

1. Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti Terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa
2. Jika nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak Terdapat pengaruh yang signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa.

Tabel 4.6 Uji Hipotesi

Paired Samples Test							
	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		

Pair	Pret tes BK	-	8.48893	1.8524	-	-	-	40	.001
1	teknik <i>self</i>	91.8095		4	95.6736	87.9454	49.56		
	<i>manageme</i>	2			4	1	2		
	<i>nt</i> - Post tes								
	BK teknik								
	<i>self</i>								
	<i>manageme</i>								
	<i>n</i>								

Hasil uji Paired Sample t-Test pada Tabel 4.5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata (mean difference) sebesar -91,80952, yang mengindikasikan adanya peningkatan skor dari pretest ke posttest, di mana tanda negatif menunjukkan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Perbedaan tersebut memiliki standar deviasi sebesar 8,48893 dan standar error mean sebesar 1,85244, yang menunjukkan bahwa variasi data relatif kecil sehingga hasil estimasi dapat dianggap reliabel. Rentang interval kepercayaan 95% berada pada -95,67364 hingga -87,94541, dan karena interval tersebut tidak mencakup angka nol, maka perbedaan yang ditemukan dapat dipastikan signifikan secara statistik. Nilai t-hitung yang sangat tinggi yaitu -49,562 dengan derajat kebebasan (df) = 20 semakin menegaskan kekuatan perbedaan antara skor pretest dan posttest. Selanjutnya, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar. Uji paired sample tes digunakan karena hanya menggunakan kelompok yang sama dalam pengumpulan data.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Jawaban Umum Terhadap Masalah Utama Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa di SMK Negeri 1

Gunungsitoli Alo'oa. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan *Paired Samples Test* (Tabel 4.5), dapat disimpulkan secara umum bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa. Hal ini didukung oleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai Sig. (2-tailed) ini lebih kecil dari taraf signifikansi (α) yang ditetapkan, yaitu 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan kata lain, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memiliki efek yang nyata dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Berdasarkan hasil analisis data pada uji *paired sampel test*, membuktikan bahwa pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa sangat kuat. Pada perlakuan yang diberikan kepada peserta didik untuk mengubah cara belajar mereka agar lebih disiplin dengan layanan kelompok dan teknik *self management* membuat peserta didik lebih mampu memanajemenkan waktu dalam belajar baik disekolah dan dirumah.

Sejalan dengan pendapat Bandura, (2001) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memungkinkan siswa untuk mengamati, meniru, dan memodifikasi perilaku disiplin belajar dari teman sebaya mereka. Dukungan kelompok juga memperkuat keyakinan diri siswa (*self-efficacy*) bahwa mereka mampu mengendalikan perilaku belajarnya sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan disiplin. Ryan & Deci, (2017) berpendapat bimbingan kelompok memenuhi kebutuhan keterhubungan, dan keberhasilan dalam mempraktikkan disiplin belajar memenuhi kebutuhan kompetensi, yang pada akhirnya mendorong perilaku disiplin belajar yang lebih berkelanjutan. Sejalan dengan penelitian (Saniyyah et al , 2024) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memberikan pengaruh terhadap disiplin belajar. Hasil temuannya mengungkapkan bahwa setelah diberikan intervensi, skor posttest siswa mengalami peningkatan dibandingkan dengan skor pretest, sehingga terlihat adanya perubahan perilaku kedisiplinan yang signifikan. Penelitian (Pravesti, 2015) menunjukkan bahwa penerapan strategi *self management* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebiasaan belajar siswa. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik yang memperoleh nilai *Asymp.*

Sig sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Siswa pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan strategi *self management* memperlihatkan kebiasaan belajar yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol, seperti belajar secara lebih teratur, lebih disiplin dalam mengatur waktu, lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas, serta mulai membangun rutinitas belajar yang positif.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa strategi *self management* efektif dalam membentuk pola kebiasaan belajar yang lebih terarah dan konsisten pada diri siswa. Perubahan tersebut tercermin dari meningkatnya kepatuhan siswa terhadap aturan sekolah, keteraturan dalam mengikuti pelajaran, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru. Dengan kata lain, teknik *self management* membantu siswa yang sebelumnya memiliki tingkat disiplin rendah untuk mengatur diri, mengendalikan perilaku, dan membangun kebiasaan disiplin belajar yang lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis data uji paired sample test, dapat dinyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memberikan pengaruh yang sangat kuat terhadap peningkatan disiplin belajar siswa, dapat dilihat dari data pre-tes dan post-tes disiplin belajar sebelum dan setelah dilakukan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Pada data pre-tes menunjukkan rata-rata 66,42 dan data post-tes menunjukkan rata-rata 158,24. Dari data yang tertera dapat dilihat bahwa memang benar dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memberikan pengaruh yang positif terhadap disiplin belajar peserta didik. Melalui perpaduan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* membuat peserta didik mengerti bahwa waktu itu sangat penting untuk digunakan dalam belajar.

Self-management pada dasarnya adalah implementasi dari teori *self-regulation* (pengaturan diri). Menurut model seperti yang dikemukakan oleh Zimmerman dan para peneliti lain, *self-regulation* meliputi beberapa fase: menetapkan tujuan (*goal setting*), memantau diri sendiri (*self-monitoring*), mengevaluasi progres, serta melakukan penyesuaian dan menjaga konsistensi (*self-evaluation dan self-maintenance*). Fase-fase ini memungkinkan siswa

mengawasi perilaku mereka sendiri secara aktif, sadar terhadap pelanggaran disiplin, mengidentifikasi faktor penyebab, lalu membangun kontrol diri untuk memperbaiki. Karena disiplin belajar sangat tergantung pada perilaku sehari-hari (misalnya tepat waktu, mengikuti aturan, menyelesaikan tugas), kemampuan regulasi diri ini membuat siswa lebih responsif terhadap tuntutan disiplin. *Self-management* dikaitkan juga dengan pendekatan behavioristik dalam layanan konseling, di mana perilaku yang disiplin belajar diperkuat melalui penguatan positif dan monitoring (Wardayani et al., 2025). Komponen penting dalam *self-management* adalah kesadaran diri atas perilaku dan konsekuensinya. Ketika siswa diajak melakukan *self-monitoring*, mereka menjadi lebih peka terhadap tindakan sendiri yang menyalahi disiplin, dan mampu merefleksikan akibatnya. Ini meningkatkan motivasi intrinsik mereka untuk berubah, bukan hanya karena takut dihukum, melainkan karena mereka melihat bahwa disiplin memberi manfaat langsung, seperti rasa keteraturan, penghargaan, dan pencapaian.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* secara komprehensif menargetkan ketiga aspek ini. Secara perilaku, siswa dilatih untuk lebih terorganisir, seperti membuat jadwal belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Secara emosional, mereka merasa didukung oleh kelompok dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan belajar. Dan secara kognitif, mereka diajarkan strategi untuk mengelola pembelajaran mereka, seperti perencanaan, pemantauan diri, dan evaluasi diri. Integrasi ketiga aspek ini menghasilkan peningkatan disiplin belajar yang berkelanjutan. Kemudian bimbingan kelompok menyediakan lingkungan sosial yang memenuhi kebutuhan keterhubungan, di mana siswa merasa menjadi bagian dari komunitas yang saling mendukung. Kombinasi dari pemenuhan ketiga kebutuhan ini mendorong motivasi intrinsik dan perilaku disiplin yang lebih berkelanjutan. *Self-management* memungkinkan siswa memiliki andil dalam proses perubahan perilaku: mereka ikut menetapkan tujuan, memilih strategi, dan mengevaluasi diri. Tidak cukup hanya perubahan awal; *self-management* memperkenalkan tahap pemeliharaan, di mana siswa diajarkan bagaimana mempertahankan kebiasaan baru disiplin itu. Tahap ini penting agar perubahan tidak hanya sementara. Penelitian (Umam et al., 2024) menemukan bahwa dengan fase

monitoring, analisis, perubahan, dan pemeliharaan, memberikan peningkatan signifikan terhadap disiplin belajar siswa.

Pengaruh tersebut bukan hanya terlihat dari hasil statistik, tetapi juga dari perubahan perilaku siswa secara konkret pada enam indikator disiplin belajar: menaati tata tertib sekolah, disiplin di kelas, menepati jadwal belajar, belajar teratur, datang tepat waktu, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Perubahan nyata ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management mampu melatih siswa untuk mengelola diri (self regulation), memperkuat kontrol perilaku, serta menumbuhkan tanggung jawab akademik secara konsisten.

Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management juga terlihat dari keterlibatan siswa dalam setiap sesi layanan. Melalui dinamika kelompok, siswa mendapatkan kesempatan untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan saling memberi masukan tentang perilaku disiplin yang sudah maupun belum dijalankan. Proses ini menciptakan lingkungan belajar yang suportif, di mana siswa tidak hanya belajar mengelola diri secara individu, tetapi juga terdorong oleh dukungan sosial dari teman sebaya. Menurut teori *Social Learning* dari Bandura, interaksi kelompok semacam ini membantu siswa meniru perilaku positif yang ditunjukkan anggota lain, sehingga disiplin belajar lebih mudah terbentuk secara kolektif.

Selain itu, teknik self management menekankan pada kemampuan siswa untuk menetapkan tujuan, memonitor perilaku, dan mengevaluasi hasilnya. Dalam konteks penelitian ini, siswa dilatih menyusun jadwal belajar, mengontrol penggunaan waktu, serta melakukan refleksi diri atas kedisiplinan yang dijalankan. Hal ini sejalan dengan konsep *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2017), bahwa regulasi diri membantu peserta didik mengendalikan proses belajarnya melalui perencanaan, monitoring, dan evaluasi yang berkesinambungan. Dengan keterampilan tersebut, siswa tidak hanya mampu menaati tata tertib sekolah, tetapi juga lebih konsisten dalam membangun kebiasaan disiplin sehari-hari.

Temuan penelitian ini sekaligus memperkuat bukti bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management memberikan dampak yang

signifikan terhadap pembentukan karakter akademik siswa. Disiplin belajar yang meningkat pasca intervensi menunjukkan bahwa siswa mampu menginternalisasi nilai kedisiplinan bukan semata karena tekanan eksternal, melainkan karena kesadaran diri dan motivasi intrinsik. Kondisi ini sangat penting dalam konteks pendidikan masa kini, khususnya Kurikulum Merdeka, yang menuntut siswa untuk mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki keteraturan dalam proses belajar.

Berdasarkan hasil uji hipotesis disiplin belajar dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat disimpulkan bahwa benar layanan bimbingan dengan teknik *self management* memberikan pengaruh terhadap disiplin belajar siswa sehingga masalah utama dalam penelitian ini telah terjawab.

4.2.2 Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Displin Belajar Siswa

Hasil uji hipotesis menggunakan paired samples test (Tabel 4.5) menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok dengan *teknik self management* terhadap disiplin belajar siswa. Perbedaan skor rata-rata pretest dan posttest yang signifikan menunjukkan bahwa setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik self management, tingkat disiplin belajar siswa mengalami peningkatan. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Corey (2013) bahwa teknik self management membantu individu mengontrol perilaku belajar melalui perencanaan, pengawasan diri, serta penguatan positif, sehingga dapat meningkatkan kedisiplinan dalam belajar. Teknik *self management* efektif karena memberdayakan siswa untuk mengelola perilaku mereka sendiri. Melalui bimbingan ini, siswa diajarkan cara mengidentifikasi perilaku yang perlu diubah, menetapkan tujuan yang jelas, memantau kemajuan, dan memberikan penghargaan atau konsekuensi pada diri sendiri. Dukungan dari kelompok membuat siswa lebih termotivasi dan berkomitmen untuk meningkatkan disiplin belajar mereka secara konsisten. Oleh

karena itu, penelitian ini membuktikan bahwa layanan ini merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan disiplin belajar.

Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok dilaksanakan dalam 4 kali pertemuan. Setiap pertemuan dirancang secara sistematis untuk membekali siswa dengan pemahaman, keterampilan, dan strategi dalam mengelola diri agar lebih disiplin dalam belajar. Adapun rincian layanan yang diberikan, yaitu: pertemuan pertama berfokus pada pemahaman konsep disiplin belajar. Siswa diperkenalkan pada arti disiplin, pentingnya disiplin dalam belajar, serta dampak positif dan negatif dari perilaku disiplin maupun tidak disiplin. Pertemuan kedua membahas mengenai strategi mengatur waktu belajar. Siswa diajak untuk membuat jadwal belajar yang realistis dan menyesuaikan dengan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan keteraturan dalam belajar. Pertemuan ketiga memberikan materi tentang self control dan motivasi belajar, di mana siswa dilatih untuk mampu menahan diri dari godaan yang mengganggu proses belajar serta memperkuat motivasi internal agar konsisten menjalankan kebiasaan disiplin. Dan pertemuan keempat menekankan pada evaluasi dan komitmen perubahan perilaku, di mana siswa melakukan refleksi atas kebiasaan yang sudah dilakukan, berbagi pengalaman dalam kelompok, serta menyusun komitmen untuk mempertahankan disiplin belajar ke depannya. Proses layanan ini memungkinkan siswa untuk tidak hanya memahami konsep disiplin secara teoritis, tetapi juga mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Diskusi kelompok, sharing pengalaman, dan latihan keterampilan membuat siswa lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai disiplin belajar. Hal ini terbukti dari meningkatnya hasil posttest dibandingkan pretest, yang menunjukkan adanya perubahan perilaku ke arah lebih disiplin.

Berdasarkan hasil observasi selama layanan berlangsung, perubahan perilaku siswa dapat dilihat melalui enam indikator disiplin belajar sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan perilaku disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management selama empat kali pertemuan. Perubahan ini dapat dilihat melalui enam indikator disiplin belajar berikut: Indikator pertama menaati tata tertib sekolah, sebelum layanan diberikan, masih terdapat siswa yang melanggar aturan sederhana seperti

penggunaan seragam atau ketertiban dalam mengikuti kegiatan sekolah. Setelah intervensi, siswa menunjukkan peningkatan kepatuhan terhadap tata tertib. Hal ini terlihat dari berkurangnya pelanggaran aturan dan meningkatnya kesadaran siswa untuk menaati peraturan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Lestari (2020) yang menegaskan bahwa self management mampu menumbuhkan kesadaran siswa dalam mengontrol perilakunya sesuai aturan yang berlaku di sekolah.

Pada indikator kedua perilaku kedisiplinan di dalam kelas, pada kondisi awal, beberapa siswa sering mengobrol saat pelajaran berlangsung, terlambat masuk kelas, atau kurang memperhatikan guru. Setelah layanan diberikan, siswa mulai menunjukkan perubahan positif, yakni lebih fokus, memperhatikan penjelasan guru, serta berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Menurut penelitian Nursalim (2021), keterampilan self management dapat meningkatkan self control siswa dalam situasi belajar, sehingga perilaku yang mendukung kedisiplinan di kelas lebih mudah terwujud. Pada indikator ketiga disiplin dalam menepati jadwal belajar, sebelum mengikuti layanan, sebagian besar siswa tidak memiliki jadwal belajar yang jelas atau tidak konsisten menjalankannya. Setelah pertemuan yang membahas penyusunan jadwal, siswa mulai berlatih membuat rencana belajar harian dan berusaha menepatinya. Hal ini mendukung pendapat Santoso & Jannah (2022) yang menyatakan bahwa penerapan teknik self management berkontribusi pada keterampilan manajemen waktu siswa, sehingga mereka lebih teratur dalam menjalankan aktivitas belajar. Pada indikator keempat belajar secara teratur, yaitu pada awalnya, siswa cenderung belajar hanya menjelang ujian atau saat mendapat tugas. Namun, setelah diberikan layanan, siswa mulai membiasakan diri belajar secara rutin setiap hari.

Hasil observasi menunjukkan bahwa kebiasaan ini mulai terbentuk meskipun masih perlu pembiasaan lebih lanjut. Penelitian oleh Putri & Hidayat (2021) mengungkapkan bahwa self management dapat membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang konsisten melalui penguatan perilaku positif secara bertahap. Pada indikator kelima datang tepat waktu yakni sebelum layanan, keterlambatan datang ke sekolah menjadi masalah yang cukup sering ditemui. Setelah mengikuti sesi bimbingan, siswa lebih berkomitmen untuk hadir tepat

waktu. Peningkatan ini dipengaruhi oleh latihan pengendalian diri dan komitmen perubahan pada pertemuan keempat. Hal ini sesuai dengan temuan Andriani & Kurniawan (2023) bahwa disiplin waktu merupakan salah satu hasil nyata dari penerapan strategi self management, karena siswa belajar untuk mengatur aktivitasnya dengan lebih efektif. Dan pada indikator keenam kategori menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Dengan kondisi awal, beberapa siswa cenderung menunda pekerjaan rumah atau tugas sekolah. Setelah layanan, siswa menjadi lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan. Guru mata pelajaran juga mengamati peningkatan jumlah siswa yang tepat waktu dalam mengumpulkan tugas. Menurut Sari & Pratama (2022), pengelolaan diri (self management) mendorong siswa untuk mengembangkan rasa tanggung jawab akademik, yang berimplikasi pada meningkatnya kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Dari keenam indikator tersebut, terlihat bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management tidak hanya meningkatkan pemahaman konsep disiplin, tetapi juga membentuk perilaku nyata siswa dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Perubahan perilaku ini terjadi karena siswa diberi kesempatan untuk merancang tujuan, mengatur waktu, mengontrol diri, dan mengevaluasi perilaku secara berulang dalam proses layanan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa self management merupakan strategi efektif untuk meningkatkan disiplin belajar, sejalan dengan berbagai penelitian terbaru dalam 5 tahun terakhir.

Penelitian ini menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management secara signifikan mampu meningkatkan disiplin belajar siswa, yang ditunjukkan melalui perbedaan skor pretest dan posttest pada enam indikator disiplin, yaitu menaati tata tertib sekolah, disiplin di dalam kelas, menepati jadwal belajar, belajar secara teratur, hadir tepat waktu, serta menyelesaikan tugas sesuai batas waktu. Temuan ini memperlihatkan bahwa perpaduan antara dinamika kelompok dengan strategi self management tidak hanya berdampak pada pemahaman konsep disiplin, tetapi juga membentuk perubahan perilaku nyata siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management dalam konteks peningkatan disiplin belajar. Selama ini, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti pengaruh self management terhadap aspek akademik atau motivasi belajar secara individual. Seperti penelitian (Widirahayu et al., 2022) yang menyoroti pengaruh teknik *self management* untuk motivasi belajar, begitu juga penelitian (Azzahra, 2024) yang melakukan penelitian terhadap motivasi belajar. Sementara penelitian ini menekankan pada dimensi kedisiplinan yang dikembangkan melalui interaksi kelompok. Dengan pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar mengatur diri sendiri, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial, umpan balik, serta *reinforcement* dari teman sebaya, yang memperkuat efektivitas perubahan perilaku disiplin.

Urgensi penelitian ini semakin relevan mengingat masalah disiplin belajar masih menjadi isu penting di sekolah, ditandai dengan rendahnya kepatuhan terhadap tata tertib, keterlambatan, serta kebiasaan menunda tugas. Dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka, hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa pembentukan karakter, khususnya kedisiplinan sebagai bagian dari Profil Pelajar Pancasila, dapat diwujudkan melalui layanan bimbingan konseling berbasis kelompok. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru baik secara teoritis maupun praktis, yakni memperluas penerapan teknik self management dalam kerangka bimbingan kelompok sebagai strategi efektif untuk membangun disiplin belajar siswa secara berkelanjutan.

Hasil pengukuran angket disiplin belajar melalui pretest dan posttest memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan perilaku siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management. Angket yang digunakan mencakup enam indikator disiplin belajar, yaitu menaati tata tertib sekolah, perilaku kedisiplinan di dalam kelas, disiplin dalam menepati jadwal belajar, belajar secara teratur, datang tepat waktu, dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji paired samples test, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan kata lain, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self

management terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan disiplin belajar siswa.

Secara lebih rinci, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki skor disiplin belajar yang rendah, terutama pada aspek menepati jadwal belajar, datang tepat waktu, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal ini mencerminkan masih kurangnya kemampuan siswa dalam mengatur diri serta bertanggung jawab terhadap kewajiban akademik. Namun, setelah mengikuti empat kali pertemuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management, skor posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan. Siswa lebih mampu menaati tata tertib sekolah, lebih tertib di kelas, mulai menjalankan jadwal belajar yang telah disusun, serta menunjukkan komitmen untuk hadir tepat waktu dan menyelesaikan tugas sesuai batas waktu.

Peningkatan skor angket ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman (2017) bahwa self management merupakan salah satu keterampilan regulasi diri yang dapat membantu siswa mengontrol perilaku akademik melalui perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi diri. Dengan adanya bimbingan kelompok, siswa mendapatkan ruang untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan saling memberikan dukungan sehingga penerapan teknik self management menjadi lebih efektif. Penelitian terbaru oleh Handayani & Putra (2021) juga menunjukkan hasil serupa, bahwa bimbingan kelompok dengan teknik self management berpengaruh signifikan terhadap peningkatan disiplin belajar siswa SMP. Hal ini karena layanan tersebut memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih mengendalikan perilakunya dalam suasana kelompok yang suportif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil angket pretest–posttest disiplin belajar menjadi bukti empiris bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management mampu meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa. Perubahan ini tidak hanya terlihat dari sisi statistik, tetapi juga tercermin dari perilaku nyata siswa dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Selain itu, Fitriani (2022) menegaskan bahwa angket dengan dasar indikator terukur dapat membantu konselor dalam mengevaluasi perubahan perilaku siswa secara lebih sistematis.

Penelitian ini memiliki urgensi yang kuat karena permasalahan disiplin belajar masih menjadi salah satu isu utama dalam dunia pendidikan. Banyak siswa

yang belum mampu mengelola dirinya dengan baik, ditandai dengan rendahnya kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, keterlambatan hadir, kebiasaan menunda tugas, serta kurangnya keteraturan dalam belajar. Kondisi ini berdampak langsung pada pencapaian hasil belajar dan perkembangan sikap tanggung jawab siswa. Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management menjadi penting karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih keterampilan mengatur diri, mengendalikan perilaku, serta mengembangkan kebiasaan disiplin secara mandiri. Urgensi penelitian ini juga didukung oleh tuntutan Kurikulum Merdeka yang menekankan pada pembentukan karakter, termasuk kedisiplinan, sebagai bagian dari profil pelajar Pancasila. Oleh karena itu, penelitian ini bukan hanya berfokus pada hasil akademik, tetapi juga pada penguatan aspek non-kognitif yang esensial bagi keberhasilan siswa di masa depan.