

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
DISIPLIN BELAJAR SISWA DI SMK NEGERI 3 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan Dan Konseling*

Oleh

IKA NOVITA WAHYU SIAHAAN
NPM. 2202080035



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 18 April 2026, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Ika Novita Wahyu Siahaan
NPM : 2202080035
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMK Negeri 3 Medan.

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : (**A**) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Sekretaris

Dra. Hj. Syamsurnita, M.Pd.

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

1.

2. Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.

2.

3. Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

J. Kapten Mochtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkinfo@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skrripsi ini diajukan oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ika Novit Wahyu Siahaan
NPM : 2202080035
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-
Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK
Negeri 3 Medan

Sudah layak disidangkan.

Medan, 9 April 2026

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Diketahui Oleh:

Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nama Mahasiswa : Ika Novita Wahyu Siahaan
NPM : 2202080035
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 3 Medan

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
12 Januari 2026	Mengujui validasi argket yang akan digunakan untuk penelitian		
24 Februari 2026	Memperbaiki susunan data Pre-test dan Post-test pada kel kontrol dan kel eksperimen		
11 Maret-2026	Memperbaiki dan mendeskripsikan hasil perbandingan data Pre-test dan post-test		
16 Maret 2026	Memperbaiki dan mengolah uji hipotesis		
30 April 2026	Memperbaiki pembahasan dan hasil penelitian		
1 April 2026	Perbaikah pada bagian abstrak penelitian		
2 April 2026	Disetujui untuk sidang skripsi		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M.Fauzi Husibuan, S.Pd., M.Pd

Medan, 9 April 2026
Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd.,Kons



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Ika Novita Wahyu Siahaan
NPM : 2202080035
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-
Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri
3 Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 3 Medan" Adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bagaimana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sungguh-sungguhnya dan dengan yang sebenarnya.

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Medan, 9 April 2026

Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,



Ika Novita Wahyu Siahaan

ABSTRAK

Ika Novita Wahyu Siahaan, NPM. 2202080035. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 3 Medan.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya disiplin belajar siswa, yang terlihat dari keterlambatan, kurangnya kepatuhan terhadap aturan, dan lemahnya pengelolaan waktu belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan disiplin belajar siswa di SMK Negeri 3 Medan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen pretest–posttest control group. Subjek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Data dikumpulkan melalui angket dan dianalisis menggunakan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan disiplin belajar pada kelompok eksperimen, ditandai dengan perbedaan skor pretest dan posttest serta nilai signifikansi $< 0,05$. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Self-Management, Disiplin Belajar

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalaamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Manajemen Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK NEGERI 3 MEDAN". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 (S1) di Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Maka penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani., M.AP. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum. selaku Wakil Dekan I FKIP Univeritas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Dr. Mandra Saragih S.Pd., M.Pd. selaku wakil Dekan III Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

5. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd.,M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah membimbing saya dan memberikan banyak arahan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
9. Ibu Asnah, S.Pd., M.Si selaku kepala sekolah di SMK Negeri 3 Medan yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian selama di sekolah.
10. Ibu guru BK di sekolah SMK Negeri 3 Medan yang telah banyak membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di sekolah.
11. Kepada cinta pertama penulis, yaitu Ayahanda Khairuddin Siahaan. Terimakasih atas setiap perjuangan, setiap tetes keringan, setiap do'a serta pengorbanan yang dilakukan, yang selalu memikirkan kebutuhan anaknya. Terimakasih telah memperjuangkan segala hal untuk kebahagiaan dan kehidupan penulis. Terimakasih telah menjadi ayah yang hebat untuk keluarga dan ketiga anaknya. Sehat selalu ayah, lihatlah anak-anak mu sukses dan dapat membahagiakan mu.

12. Kepada ibuku tersayang, pintu surgaku, Ibunda Majidah. Terimakasih telah memberikan kasih sayang yang tulus dan tiada batas, memberikan semangat serta dukungan yang tiada hentinya, memberikan nasehat dan motivasi, serta do'a yang selalu terucap dalam setiap langkah anaknya, setiap air mata dan pengorbanannya. Terimakasih telah menguatkan penulis dalam segala hal yang dilakukan serta kesabaran yang tiada hentinya. Sehat selalu ibuku, lihatlah anak-anakmu sukses dan dapat membahagiakan mu.
13. Teruntuk saudara perempuan penulis, Kakak Asrida Khairani Siahaan, S.Pd. Terimakasih atas segala bantuannya, yang penuh keikhlasan telah membantu memenuhi kebutuhan, fasilitas dan biaya penulis. Terimakasih telah memberikan pelajaran hidup dan motivasinya yang berharga.
14. Teruntuk saudara laki-laki penulis, Abang Rizki Pebriansyah Siahaan, S.E. Terimakasih telah memberikan bantuan, perhatian, serta dukungan yang tulus, menjadi sumber semangat untuk penulis.
15. Teruntuk sahabat penulis, Sahabat dari masa SMA sampai saat ini yaitu Maharani, yang sudah menjadi bagian dari keluarga penulis. Terimakasih dukungan, semangat yang diberikan. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah dan juga cerita-cerita penulis. Dan terakhir terimakasih telah menemani penulis sampai di titik ini.
16. Teruntuk para teman seperjuangan penulis, kelas BK A Siang, yaitu Leny Rahmawati, Ghaitsa Zahira Shofa, Mutiara Afdilla, Eca Mulyani. Terimakasih atas dukungan, bantuan dan kerjasamanya, serta telah mendengarkan cerita keluh kesah penulis selama perkuliahan terutama pada

saat penulisan skripsi ini. Terimakasih juga tetap menemani penulis selama ini.

17. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) angkatan 2022 yang telah memberikan dukungan, kerja sama, pengalaman, serta kebersamaan selama proses perkuliahan

18. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Ika Novita Wahyu Siahaan. Terimakasih telah bertahan sampai sejauh ini, walaupun dengan air mata yang selalu mengiringi. Terimakasih telah berani melawan rasa ketakutan menjadi sebuah keberanian. Terimakasih selalu sabar dan ikhlas meski cobaan yang datang silih berganti dan selalu terlihat kuat agar tidak membuat orang lain khawatir. Terimakasih telah berjuang sekuat dan sehebat ini.

Penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini secara maksimal, namun menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan Skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak lain.

Medan, April 2026

Ika Novita Wahyu Siahaan
NPM. 2202080035

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kerangka Teoritis	12
2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok.....	12
2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	12
2.1.1.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	13
2.1.1.3 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok	16
2.1.1.4 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok.....	17
2.1.1.5 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
2.1.1.6 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	22
2.1.2 Teknik Self-Management.....	25
2.1.2.1 Pengertian Teknik Self-Management	25
2.1.2.2 Tahapan Teknik Self-Management.....	26

2.1.2.3 Manfaat Teknik Self-Management.....	28
2.1.3 Disiplin Belajar.....	30
2.1.3.1 Pengertian Disiplin Belajar.....	30
2.1.3.2 Pentingnya Disiplin Belajar.....	31
2.1.3.3 Indikator Disiplin Belajar.....	33
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	35
2.3 Kerangka Konseptual.....	38
2.4 Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1 Pendekatan Penelitian.....	41
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	42
3.2.2 Waktu Penelitian.....	43
3.3 Populasi dan Sampel.....	43
3.3.1 Populasi Penelitian.....	43
3.3.2 Sampel Penelitian.....	44
3.4 Variabel dan Defenisi Operasional.....	45
3.4.1 Variabel.....	45
3.4.2 Defenisi Operasional.....	45
3.5 Instrumen Penelitian.....	46
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	46
3.6 Teknik Analisis Data.....	49
3.6.1 Uji Validitas.....	50
3.6.2 Uji Reabilitas.....	53
3.6.3 Uji Normalitas Data.....	55
3.7.3 Uji T.....	57

3.6.3 Deskripsi Data.....	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	61
4.1.1 Kecenderungan Variabel penelitian	61
4.1.1.1 Hasil Data Pre-test	61
4.1.1.2 Hasil Data Postest	63
4.1.1.3 Hasil Pre-Test dan Post-Test	65
4.1.2 Pengujian Persyaratan Data	67
4.1.2.1 Uji Validitas.....	67
4.1.3 Pengujian Hipotesis	68
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN - LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	43
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	44
Tabel 3.3 Sampel Penelitian	45
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Angket Atau Kuesioner.....	48
Tabel 3.5 Pengukuran Skala Liker	49
Tabel 3.6 Data Skor Angket Untuk Validitas	51
Tabel 3.7 Semua Hasil Validitas Angket	52
Tabel 3.8 Uji Reability	55
Tabel 3.9 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov Data Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 3.10 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov Data Kelompok Eksperimen	57
Tabel 3.11 Hasil Uji T Pada Kelompok Kontrol	58
Tabel 3.12 Hasil Uji T Pada Kelompok Eksperimen	59
Tabel 3.13 Interval	60
Tabel 4.14 Skor Pre-Test Pada Kelompok Kontrol	61
Tabel 4.15 Ditribusi Frekuensi Variabel Terkait Disiplin Belajar Siswa (Pre-Test) Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 4.16 Skor Pre-Test Pada Kelompok Eksperimen	62
Tabel 4.17 Ditribusi Frekuensi Variabel Terkait Disiplin Belajar Siswa (Pre-Test) Kelompok Eksperimen.....	63
Tabel 4.18 Skor Post-Test Pada Kelompok Kontrol	63
Tabel 4.19 Ditribusi Frekuensi Variabel Terkait Disiplin Belajar Siswa (Post-Test) Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.20 Skor Post-Test Pada Kelompok Eksperimen.....	64
Tabel 4.21 Ditribusi Frekuensi Variabel Terkait Disiplin Belajar Siswa (Post-Test) Kelompok Eksperimen	65
Tabel 4.22 Perbandingan Nilai Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberiknya Layanan Pada Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 4.23 Perbandingan Nilai Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberiknya Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen	66
Tabel 4.24 Hasil Uji Validitas	67
Tabel 4.25 Ringkasan Statistik Deskriptif Data Kelompok Kontrol.....	69

Tabel 4.26 Hasil Uji T Pada Kelompok Kontrol	70
Tabel 4.27 Ringkasan Statistik Deskriptif Data Kelompok Eksperimen	70
Tabel 4.28 Hasil Uji T Pada Kelompok Eksperimen	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	39
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. RPL Bimbingan Kelompok	87
Lampiran 02. Laporan Pelaksanaan Program	95
Lampiran 03. Format Self-Management	99
Lampiran 04. Instrumen Penelitian	103
Lampiran 05. Instrumen Penelitian (Valid).....	106
Lampiran 06. Tabel Tabulasi Penelitian	109
Lampiran 07. Dokumentasi Penelitian	110
Lampiran 08. Surat-Surat Perlengkapan Skripsi	113
Lampiran 09. Surat Balasan Izin Penelitian	120
Lampiran 10. Tata Tertib Siswa	121

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan landasan pokok untuk perkembangan dan kelangsungan eksistensi seseorang di tengah masyarakat. Melalui proses pendidikan, individu tidak hanya memperoleh informasi dan pengetahuan dasar, tetapi juga keterampilan praktis yang memungkinkan mereka mengembangkan diri secara holistik berdasarkan kemampuan pribadi dan kesempatan yang tersedia di lingkungan sekitar. Berdasarkan hal tersebut pendidikan harus memiliki proses pembelajaran yang terarah dan memiliki sasaran yang jelas, yang bertujuan untuk memastikan peserta didik mencapai kompetensi dasar yang mencakup kemampuan, literasi, numerasi serta keterampilan berpikir tingkat tinggi yang keseluruhannya dapat dievaluasi melalui data dan indikator hasil belajar yang terukur (Sari et al., 2025). Dalam UUD Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1, juga menyebutkan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan memiliki peran yang esensial dalam mengembangkan potensi diri agar memiliki kemampuan pengendalian diri, memiliki akhlak mulia, pribadi yang semakin baik, kecerdasan maupun keterampilan. Dalam pembentukan karakter manusia, agar manusia dapat mengendalikan dirinya dengan baik (Manurung & Darmayanti, 2024). Dalam hal ini pendidikan memiliki peran

membentuk kepribadian yang berkarakter, disiplin, bertanggung jawab serta mampu berperan sebagai warga negara yang demokratis dan berkontribusi positif dalam masyarakat.

Sekolah merupakan wadah untuk membentuk karakter dan kepribadian siswa, termasuk dalam menanamkan nilai disiplin belajar untuk menunjang keefektifan dalam proses pembelajaran. Disiplin belajar yang diterapkan di sekolah, misalnya datang ke sekolah tepat waktu, mengerjakan tugas dengan baik, dan menghargai proses belajar. Hal ini tidak hanya membuat siswa lebih fokus dan produktif, tetapi juga membantu mereka membangun kebiasaan baik seperti bertanggung jawab dan dapat mengontrol diri. Dengan adanya karakter disiplin belajar pada siswa, menciptakan lingkungan sekolah dalam pembelajaran yang baik untuk menjelajahi pengetahuan, di mana siswa dapat belajar mengatur waktu, menghadapi tantangan, dan tumbuh dalam pelajaran serta kepribadian mereka.

Disiplin belajar adalah dasar yang penting bagi keberhasilan di bidang akademik dan kehidupan pribadi, yang mencakup ketekunan dalam mengelola waktu, perhatian, serta rutinitas yang efektif. Fungsinya sebagai pembangun sifat mandiri memungkinkan seseorang menangani hambatan seperti penundaan, mendorong keterlibatan aktif dalam proses belajar, dan mengembangkan kemampuan yang bermanfaat di lingkungan profesional. Keuntungannya meliputi peningkatan efisiensi, penurunan tekanan emosional, pemahaman materi yang lebih kuat, serta keseimbangan kesehatan jiwa dan tubuh. Pada intinya, disiplin belajar bukan sekadar sarana untuk meraih sasaran sementara, melainkan komitmen jangka panjang yang membawa kehidupan yang lebih berarti dan berhasil. Di sekolah, siswa dituntut untuk setiap harinya mentaati aturan ataupun tata tertib yang telah

dibuat di sekolah. Dengan kata lain siswa dilarang untuk melanggar aturan-aturan yang sudah ditentukan oleh pihak sekolah.

Fakta dilapangan, disiplin belajar di kalangan siswa saat ini masih jauh dari yang diinginkan, sehingga menjadi isu yang penting dalam dunia pendidikan. Banyak siswa belum bisa menerapkan sikap disiplin secara stabil dalam aktivitas belajar, baik di lingkungan sekolah maupun rumah. Hal ini tampak dari berbagai bentuk nyata ketidak disiplin, seperti kedatangan siswa yang sering terlambat ke sekolah, tingkat ketidakhadiran yang berlebihan, ketidakpatuhan terhadap peraturan atau tata tertib sekolah, serta kemampuan yang rendah dalam mengatur waktu belajar dengan efisien. Khususnya terkait keterlambatan yang berulang, siswa yang datang terlambat umumnya kurang siap mengikuti pelajaran, merasa tergesa-gesa, dan kesulitan fokus. Tak jarang, kebiasaan ini berkembang dan berdampak negatif pada partisipasi serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, absensi yang tinggi atau ketidakhadiran yang berlebihan makin memperburuk situasi disiplin belajar. Ketidakhadiran yang sering terjadi, entah dengan alasan yang jelas atau tidak, membuat siswa ketinggalan materi pelajaran, yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian akademik mereka. Berdasarkan penelitian Febriyanti (2024) mengungkapkan bahwa disiplin belajar siswa masih sangat kurang, terutama dalam hal kehadiran tepat waktu di sekolah yang dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan manajemen waktu, absensi, dan ketidaksiapan mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat PLP di SMK Negeri 3 Medan, menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian besar siswa yang tingkat kedisiplinan belajarnya masih kurang, terutama dalam hal kehadiran di sekolah.

Masih banyak siswa yang terlambat datang ke sekolah, terlambat masuk ke dalam kelas, kesulitan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sehingga cenderung bertindak impulsif, mudah terpengaruh, dan kurang mempertimbangkan akibat dari tindakannya dan masih terdapat beberapa siswa yang kurang fokus dalam pembelajaran. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) pada tanggal 9 September 20225 di SMK Negeri 3 Medan mengungkapkan bahwa siswa yang kurang disiplin belajar sering kali menunjukkan gejala seperti keterlambatan tiba di sekolah, terlambat masuk ke dalam kelas dan memiliki absen kehadiran yang berlebihan. Meskipun telah dilakukan layanan bimbingan kelompok yang melibatkan diskusi tentang pentingnya disiplin, pengaturan waktu, guru BK menyatakan bahwa perubahan signifikan masih belum terlihat pada sebagian besar siswa tersebut. Ia menjelaskan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan keluarga yang kurang mendukung atau pengaruh teman sebaya mungkin berkontribusi terhadap ketidakefektifan intervensi tersebut, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hortensi (2020) menemukan perilaku siswa yang tingkat kedisiplinan dengan kategori rendah mencapai 61,57%.

Masalah disiplin siswa dianggap perlu ditingkatkan karena jika dibiarkan akan menjadi masalah yang lebih kompleks yang dapat menghambat proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah. Disiplin belajar bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan dirinya, dan mengatasi serta mencegah timbulnya masalah disiplin dan berusaha menciptakan situasi yang menyenangkan bagi kegiatan pembelajaran, sehingga mereka menaati segala peraturan yang telah ditetapkan.

Dalam berbagai tempat dan keadaan, disiplin merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki. terutama dalam dunia pendidikan yaitu di sekolah sebab disiplin siswa merupakan cerminan perilaku dan merupakan kunci dari kesuksesan suatu organisasi pendidikan dalam meningkatkan kualitas bagi siswa. Dengan kata lain kedisiplinan merupakan sikap dan perilaku yang mencerminkan ketaatan dan ketepatan terhadap peraturan, tata tertib, norma-norma yang berlaku, baik tertulis maupun yang tidak tertulis di lingkungan sekolah (Natasyah et al., 2024)

Maka dari itu adanya bimbingan konseling di sekolah di harapkan dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. Didalam bimbingan konseling terdapat 10 layanan, salah satu layanan yang terdapat didalam bimbingan konseling yaitu Bimbingan Kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok melalui pemanfaatan dinamika kelompok. Tujuan utama layanan ini adalah membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal sesuai potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Dalam pelaksanaannya, topik yang dibahas bersifat relevan dan bermanfaat bagi anggota kelompok. Setiap anggota memiliki kesempatan untuk berinteraksi, menyampaikan pendapat, bertukar ide, memberikan tanggapan, menawarkan solusi, maupun sekadar memberikan saran, sehingga tercipta proses komunikasi dan pembelajaran bersama dalam kelompok.

Menurut Pradana (2020) bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai bahan dari narasumber (guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari atau

untuk perkembangan dirinya sebagai seorang pelajar, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan.

Melalui layanan bimbingan kelompok, peserta didik diharapkan mampu bersikap lebih terbuka dan aktif dalam menyampaikan pendapat. Keterlibatan tersebut berfungsi mendukung perkembangan pribadi, kemampuan sosial, proses belajar, serta keterampilan pengambilan keputusan yang selaras dengan karakter positif yang diharapkan. Layanan ini menyediakan suasana yang aman dan suportif, sehingga siswa merasa nyaman berbagi pengalaman tanpa rasa takut dinilai negatif. Kondisi tersebut mendorong partisipasi aktif dalam diskusi, pemberian umpan balik konstruktif, dan pembelajaran kolaboratif.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat menunjang proses layanan bimbingan kelompok agar menjadi lebih efektif. Salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok yaitu dengan teknik *self-management*, teknik self-manajemen merupakan salah satu bentuk intervensi dalam bidang bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu peserta didik mengasah kemampuan dalam mengatur serta mengontrol dirinya secara mandiri melalui proses dinamika kelompok. Dalam pelaksanaannya, konselor berperan sebagai fasilitator yang membimbing sekelompok siswa untuk saling bertukar pengalaman, berdialog, dan mempelajari berbagai strategi pengelolaan diri, seperti pengendalian emosi, manajemen waktu, serta pengambilan keputusan yang efektif. Teknik *self-management* merupakan upaya individu untuk mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah, menetapkan tujuan, serta mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan agar perilaku yang diharapkan dapat terbentuk.

Penerapan teknik self-management ditujukan agar siswa mampu menyadari perilaku yang perlu diperbaiki, menentukan tujuan pribadi yang ingin dicapai, dan secara aktif memantau serta menilai perkembangan dirinya. Melalui interaksi yang terjadi di dalam kelompok, siswa tidak hanya meningkatkan pemahaman terhadap dirinya sendiri, tetapi juga memperoleh pembelajaran berharga dari pengalaman anggota kelompok lainnya. *Self-management* penting untuk dikembangkan bagi setiap individu dengan demikian setiap individu memiliki tanggung jawab akan dirinya sendiri, dapat mengatur berbagai hal yang berhubungan dengan berbagai aspek pada diri individu. Sejalan dengan itu Umam & Hasanah, (2023) berpendapat bahwasanya strategi atau teknik *Self-Management* didalam konseling menjadikan seseorang berkemungkinan dalam mengelola, mengontrol, menilai kepribadiannya sehingga dapat memperoleh perbaikan perilaku yang diinginkannya.

Maka dari itu peneliti akan melakukan proses layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Karena dalam layanna bimbingan kelompok para peserta didik dapat mengungkapkan permasalahan mereka, saling berbagi pengalaman dan juga dapat mempelajari berbagai hal ataupun pengalaman dari anggota lain. Sedangkan bimbingan kelompok dipadukan dengan teknik self-manajemen dapat memberikan siswa kontrol atas diri mereka sendiri dan memungkinkan mereka untuk menetapkan tujuan dan lebih memahami siapa mereka.

Kedisiplinan yang terbentuk melalui *self-management* tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan hidup yang penting bagi masa depan. Dengan adanya kemampuan self-management, yang

mencakup pengendalian diri, pengaturan emosi, serta pengelolaan waktu, merupakan hal yang baik untuk keberhasilan akademik.

Siswa yang dilatih dengan keterampilan self-management mengalami peningkatan signifikan dalam pencapaian akademik mereka serta memiliki kapasitas untuk mengembangkan keterampilan sosial yang esensial dalam kehidupan sehari-hari dan dunia kerja (Stan, 2021). Dengan demikian, pendekatan atau teknik ini tidak hanya memperkuat kontrol diri siswa tetapi juga membangun komunitas belajar yang saling mendukung, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik secara keseluruhan.

Oleh sebab itu melalui penelitian ini akan menggali mengenai layanan bimbingan kelompok di sekolah dengan teknik *self-management*, dan juga disiplin belajar para siswa di SMK NEGERI 3 MEDAN. Disiplin belajar suatu kondisi dan sikap diri siswa yang tercermin dalam kepatuhan terhadap aturan belajar, ketepatan waktu serta kemampuan mengendalikan diri untuk tetap fokus pada kegiatan belajar guna mencapai tujuan akademik secara optimal. Maka dari itu akan dibentuk melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMK NEGERI 3 MEDAN yang diharapkan dapat menjadi solusi inovatif bagi masalah disiplin siswa di SMK, mendukung pembentukan pengendalian diri, karakter siswa yang lebih mandiri dan bertanggung jawab.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, terdapat beberapa identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih terdapat siswa yang kurang disiplin dalam belajar, seperti tidak mentaati peraturan dan tata tertib sekolah
2. Masih terdapat siswa yang terlambat datang ke sekolah, siswa tersebut tiba di sekolah sudah melewati jam yang di tentukan oleh pihak sekolah.
3. Masih terdapat siswa yang terlambat masuk kelas, siswa tersebut masih berada di luar kelas saat bel sudah berbunyi.
4. Masih lemahnya kontrol diri dalam mematuhi aturan sekolah, sebagian siswa masih mau mengikuti teman-temannya yang tidak mematuhi aturan sekolah

1.3 Batasan Masalah

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah serta memfokuskan pada pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik *Self-Management*, dan Disiplin Belajar Siswa di SMK Negeri 3 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan skor peningkatan disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*?

2. Apakah terdapat perbedaan skor peningkatan disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok?
3. Apakah terdapat perbedaan skor peningkatan disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilakukannya layanan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan terdapat perbedaan skor peningkatan disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*
2. Mendeskripsikan terdapat perbedaan skor peningkatan disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok
3. Mendeskripsikan terdapat perbedaan skor peningkatan disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilakukannya layanan

1.6 Manfaat Penelitian

Tercapainya tujuan diatas, diharapkan penelitian ini memiliki berbagai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dan memperkaya pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam meningkatkan disiplin belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Guru BK/Konselor Sekolah: Sebagai pedoman dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.
- 2) Bagi Siswa: Membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri, tanggung jawab, serta kedisiplinan belajar yang lebih baik.
- 3) Bagi Sekolah: Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pembentukan karakter dan kedisiplinan peserta didik.
- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya: Sebagai acuan atau dasar untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai penerapan teknik *self-management* dalam bidang pendidikan dan konseling.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu dari 10 layanan yang ada di bimbingan konseling sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan konseling dapat berupa penyampaian informasi terbaru, dan juga untuk melatih berkomunikasi dari setiap anggota kelompok, agar dapat mengungkapkan pendapat, menerima pendapat orang lain, dan tidak menyalahkan pendapat orang lain.

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang ada di bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan kelompok adalah upaya untuk memberikan bantuan kepada peserta didik melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (peserta didik) yang menjadi peserta layanan (Hartika & Wastuti, 2023). Bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan. Suasana kelompok, yaitu antar hubungan dari semua orang yang terlibat di dalam kelompok, dimana masing-masing anggota kelompok itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk

kepentingan dirinya yang bersangkutan paut dengan pengembangan diri anggota kelompok (Nurindah Sari, 2024)

Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk bimbingan konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan dinamika kelompok dengan tujuan supaya peserta didik bisa meraih perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. (Jannah et al., 2023). Sejalan dengan itu Hartanti (2022) menyatakan bahwa Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok dapat merubah perilaku setiap siswa, selain itu juga bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi siswa yang nantinya dapat mengubah perilaku menyimpang yang sebelumnya ia lakukan. Selain itu apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok dapat saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus kepada sesama teman maupun individu yang lain.

2.1.1.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam proses bimbingan kelompok yang dilaksanakan di lingkungan sekolah, sebagai salah satu kegiatan yang dapat merubah ataupun meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan peserta didik. Dengan adanya

proses layanan bimbingan kelompok tentukan memiliki tujuan yang akan dicapai. Adapun ujian pelaksanaan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Mengembangkan kemampuan individu dalam berkomunikasi
- b. Mengembangkan kemampuan individu dalam bersosialisasi
- c. Meningkatkan kerjasama antar individu dalam kelompok
- d. Mengembangkan pemahaman diri serta pemahaman terhadap orang lain (Hasanah et al., 2022).

Sejalan dengan itu Pohan & Indra (2020) menyatakan beberapa tujuan bimbingan kelompok seperti mampu berbicara dengan orang banyak, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saram, tanggapan, perasaan kepada orang lain, menghargai pendapat, tenggang rasa, dan menumbuhkan keakraban satu sama lain.

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa. Selain itu, tujuan khusus bimbingan kelompok ialah:

- 1) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya agar siswa dapat mengatasi rasa takut atau malu saat berbicara di depan kelompok, sehingga mereka dapat berkontribusi aktif dalam diskusi dan pengambilan keputusan.

- 2) Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok, tidak ada yang di tutup-tutupi. Di mana siswa belajar berbagi pikiran, perasaan, dan informasi tanpa menyembunyikan apa pun, untuk membangun kepercayaan.
- 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, seperti menahan amarah atau frustrasi saat bekerja dalam kelompok, untuk menjaga harmoni.
- 5) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain. Agar siswa dapat memahami dan menghargai perasaan serta perspektif orang lain, bahkan jika berbeda.
- 6) Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial. Membantu siswa sukses dalam kehidupan sehari-hari, sekolah, dan karier masa depan.
- 7) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Di mana siswa belajar mengenali kekuatan, kelemahan, dan dampak perilaku mereka terhadap orang lain.

Dengan demikian, Bimbingan kelompok merupakan layanan yang berfokus pada pengembangan kemampuan sosial dan komunikasi siswa melalui dinamika kelompok yang sehat dan terarah. Bimbingan kelompok bertujuan mewujudkan perilaku sosial yang lebih efektif, positif, dan adaptif pada diri siswa, sehingga mereka mampu berinteraksi dengan lingkungan secara lebih baik baik secara verbal maupun nonverbal.

2.1.1.3 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk merubah dan meningkatkan pemahaman siswa. Dengan terwujudnya tujuan tersebut akan bermanfaat bagi siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok. Manfaat dari layanan bimbingan kelompok dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing (Hasanah et al., 2022). Manfaat dari layanan bimbingan kelompok agar siswa dapat belajar mendengarkan, memberikan umpan balik, dan berbegosiasi, yang meningkatkan kepercayaan diri sosial, mendorong empati dan kesadaran emosional. Sikap terbuka mendorong siswa untuk berbagi ide tanpa takut, sementara tanggung jawab diajarkan melalui tugas kelompok. Adanya kerja sama juga membangun solidaritas, di mana siswa saling mendukung untuk mencapai tujuan bersama, mengurangi kompetisi negatif (Hartanti, 2022)

Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa manfaat, yaitu siswa diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya, memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas, dan dapat menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan (Rifasya et al., 2025)

Manfaat layanan bimbingan kelompok antara lain:

- 1) Meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial siswa.
- 2) Membantu siswa mengidentifikasi dan memahami masalah diri.
- 3) Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.
- 4) Mendorong sikap terbuka, saling menghargai, dan bertanggung jawab.
- 5) Meningkatkan disiplin serta kerja sama antarindividu dalam kelompok.

Layanan bimbingan kelompok mendorong siswa untuk berinteraksi secara aktif dalam kelompok, yang membantu mereka mengasah keterampilan berkomunikasi verbal dan nonverbal. Dalam kelompok, siswa juga didorong untuk berbagi pengalaman pribadi, yang memfasilitasi refleksi diri. Bimbingan kelompok melatih siswa untuk menganalisis situasi bersama dan memilih opsi terbaik, keterampilan ini juga dapat menentukan kehidupan sehari-hari, seperti menghadapi dilema etis atau tantangan akademik. Layanan bimbingan kelompok ini juga menekankan kejujuran, toleransi, dan akuntabilitas, di mana siswa belajar menghargai perbedaan pendapat tanpa menghakimi. Melalui aturan kelompok dan tugas bersama, siswa belajar menjaga disiplin, seperti datang tepat waktu dan berkontribusi aktif.

2.1.1.4 Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses di mana individu berkumpul untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan mencapai tujuan bersama. Keberadaan asas-asas (prinsip-prinsip dasar) sangat penting untuk memastikan proses ini berjalan efektif, aman, dan bermanfaat. Tanpa asas yang kuat,

kelompok bisa rentan terhadap konflik, ketidakpercayaan, atau hasil yang tidak optimal. Menurut Rahmatyana & Irmayanti (2020) bimbingan kelompok memiliki beberapa asas, (a) Asas Keterbukaan: Asas ini menekankan agar setiap anggota kelompok bersedia menyampaikan informasi secara jujur dan terbuka selama kegiatan berlangsung, (b) Asas Kesukarelaan: Asas ini mengharuskan bahwa keikutsertaan para anggota dalam bimbingan kelompok didasarkan atas kemauan sendiri tanpa paksaan, (c) Asas Kekinian: Asas ini berarti bahwa topik atau isu yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok harus relevan dengan situasi dan informasi terbaru, (d) Asas Kenormatifan: Asas ini menegaskan bahwa selama proses bimbingan kelompok, seluruh anggota harus menjaga etika, sopan santun, dan tetap berperilaku sesuai norma yang berlaku. Sependapat dengan itu Prasasti & Dewi (2023) juga mengatakan Asas-asas yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya sebagai berikut: asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kekinian, asas kenormatifan, asas kerahasiaan.

Sedangkan menurut Ester (2023) pelaksanaan layanan bimbingan kelompok didasarkan pada beberapa asas pokok yaitu:

1. Kesukarelaan

Setiap anggota diharapkan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan sukarela tanpa ada unsur keterpaksaan dari pihak manapun dan dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok;

2. Keterbukaan

Setiap anggota diberikan kebebasan penuh dan ruang terbuka untuk mengemukakan pendapat, ide, saran, atau apa pun yang dirasakan dan dipikirkannya secara mendalam, tanpa harus merasa malu atau ragu-ragu. Prinsip ini mendorong dialog yang jujur dan kreatif, di mana individu dapat berbagi pemikiran

3. Kegiatan

Partiipasi aktif dari semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat pribadi merupakan kunci utama untuk mencapai tujuan kegiatan bimbingan kelompok. Melalui proses ini, setiap individu dapat berbagi pengalaman, pemikiran, dan perspekytif uniknya secara terbuka, yang tidak hanya memperkaya diskusi tetapi juga membangun empati, pemahaman bersama. Dengan keterlibatan penuh ini, kegiatan bimbingan dapat berjalan efektif.

4. Kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku atau sesuai kesepakatan bersama, seperti ketika anggota kelompok sedang memberikan pendapatnya, maka anggota yang lain mendengarkan, tidak memotong pendapatnya, tidak juga mencela pendapatnya.

5. Kerahasiaan

Setiap anggota kelompok ini wajib memiliki kemampuan dan komitmen untuk menjaga kerahasiaan semua informasi yang dibahas selama pertemuan, khususnya hal-hal yang bersifat pribadi, sensitif, atau tidak

pantas untuk diketahui oleh pihak luar. Ini mencakup detail kehidupan pribadi anggota, rahasia kelompok, atau topik diskusi yang bisa menimbulkan resiko apabila diketahui oleh orang lain, seperti masalah kesehatan, ekonomi, atau strategi internal.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok didasarkan pada lima asas pokok yang saling mendukung untuk mencapai tujuan yang efektif dan harmonis. Pertama, kesukarelaan menekankan partisipasi sukarela tanpa paksaan, memungkinkan anggota tampil spontan. Kedua, keterbukaan memberikan kebebasan penuh untuk mengemukakan pendapat, ide, atau perasaan secara jujur dan kreatif. Ketiga, kegiatan mengharuskan keterlibatan semua anggota dalam berbagi pengalaman dan perspektif, yang memperkaya diskusi dan membangun empati. Keempat, kenormatifan memastikan semua pembicaraan sesuai dengan norma sosial, kebiasaan, atau kesepakatan bersama, seperti mendengarkan tanpa memotong atau mencela pendapat. Kelima, kerahasiaan mewajibkan penjagaan informasi pribadi, sensitif, agar tidak tersebarluaskan ke pihak luar, mencegah resiko seperti penyalahgunaan data.

Secara keseluruhan, asas-asas ini menciptakan lingkungan yang aman, produktif, dan saling menghormati, dimana bimbingan kelompok dapat berjalan efektif untuk mendukung pengembangan pribadi dan pemahaman bersama anggota. Pelanggaran terhadap asas ini dapat mengganggu kepercayaan dan keberhasilan kelompok.

2.1.1.5 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan kegiatan di mana sejumlah individu berkumpul untuk mendiskusikan masalah bersama, saling memberikan dukungan, dan memperoleh pelajaran dari pengalaman masing-masing. Komponen-komponen dalam layanan ini sangat penting karena mereka menjamin proses berjalan dengan efektif, aman, dan memberikan manfaat bagi semua anggota. Tanpa komponen yang terstruktur, kelompok bisa menjadi tidak terkendali, kurang produktif, atau bahkan berisiko bahaya. Dalam Bimbingan Kelompok ada komponen-komponen yang harus diketahui sehingga Bimbingan Kelompok dapat berjalan. Komponen Bimbingan kelompok yaitu: (1) pemimpin kelompok, (2) anggota kelompok, (3) dinamika kelompok (Serikandi, 2020)

Dalam Bimbingan Kelompok ada komponen-komponen yang harus diketahui sehingga Bimbingan Kelompok dapat berjalan. Komponen Bimbingan kelompok yaitu: (1) pemimpin kelompok, (2) anggota kelompok, (3) dinamika kelompok (Prayitno, 2019)

- 1) Pemimpin kelompok, yaitu sebagai pengontrol proses kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan.
- 2) Anggota kelompok, merupakan sekumpulan orang yang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan dipimpin oleh seorang konselor atau guru bimbingan konseling yang profesional sertamemiliki tujuan yang sama antar anggota kelompok.
- 3) Dinamika kelompok, merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam suatu kelompok.

Layanan bimbingan kelompok sangat bergantung pada tiga komponen utama, yaitu pemimpin kelompok, anggota kelompok, dan dinamika kelompok. Pemimpin kelompok berfungsi sebagai pengarah dan pengendali jalannya kegiatan agar berjalan efektif, anggota kelompok menjadi peserta aktif yang saling berinteraksi secara sukarela untuk mencapai tujuan bersama, sedangkan dinamika kelompok merupakan kekuatan yang menggerakkan seluruh proses interaksi sehingga tercipta kerja sama, saling pengertian, dan keterbukaan antaranggota. Ketiga komponen tersebut saling berhubungan dan berperan penting dalam menciptakan suasana kelompok yang kondusif serta mendukung tercapainya tujuan bimbingan secara optimal.

2.1.1.6 Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses dimana siswa berkumpul dan saling berinteraksi selama kegiatan berlangsung. Tentunya dalam proses tersebut memiliki tahapan yang harus dipatuhi dan diikuti oleh para anggota kelompok. Bimbingan kelompok memiliki tahapan layanan yang memberikan kerangka kerja untuk memahami dan mengelola dinamika kelompok. Ini membantu fasilitator dan anggota kelompok mencapai tujuan dengan lebih efektif, baik dalam konteks pendidikan, terapi, atau pelatihan. Dr. Zainuddin Iba, S. M. (2023) mengatakan dalam bimbingan kelompok ada 4 tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

1. Tahap pembentukan

Tahap ini adalah fase pengenalan, di mana anggota mulai terlibat atau bergabung ke dalam dinamika kelompok. Pada fase ini, biasanya para

anggota saling memperkenalkan diri serta membagikan tujuan atau aspirasi yang ingin dicapai, baik secara individu, sebagian anggota, maupun seluruh kelompok.

Selain itu, dilakukan penjelasan tentang bimbingan kelompok agar setiap anggota memahami makna bimbingan kelompok, alasan pelaksanaannya, serta aturan yang berlaku dalam proses ini. Jika muncul kendala selama pelaksanaan, mereka akan diberi tahu cara mengatasinya. Prinsip kerahasiaan juga disampaikan kepada semua anggota untuk memastikan masalah pribadi mereka tidak diketahui oleh pihak luar.

2. Tahap peralihan

Tahap kedua berfungsi sebagai penghubung antara tahap pertama dan ketiga. Kadang-kadang, transisi ini berjalan mulus dan cepat, sehingga anggota kelompok bisa langsung melanjutkan ke tahap ketiga dengan antusias dan sukarela. Namun, terkadang transisi ini penuh tantangan, di mana anggota enggan memasuki kegiatan inti kelompok pada tahap ketiga. Dalam situasi seperti itu, pemimpin kelompok, dengan pendekatan kepemimpinannya yang unik, memandu anggota untuk melewati fase ini dengan aman. Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

- a. Menjelaskan aktivitas yang akan dilakukan di tahap berikutnya.
- b. Menawarkan atau menilai apakah anggota sudah siap melanjutkan ke tahap selanjutnya.
- c. Mengulas kondisi suasana yang sedang terjadi.
- d. Mendorong peningkatan partisipasi anggota.

- e. Jika diperlukan, kembali meninjau beberapa elemen dari tahap pertama.

3. Tahap kegiatan

Tahap ini merupakan fase inti dalam pelaksanaan kegiatan kelompok, sehingga berbagai aspek yang menjadi isi maupun dinamika pendukungnya harus diperhatikan secara cermat oleh pemimpin kelompok. Pada tahap ini, pemimpin kelompok berperan sebagai fasilitator proses yang bersikap sabar, terbuka, aktif namun tidak mendominasi pembicaraan, serta memberikan dorongan, penguatan, dan empati kepada anggota. Pelaksanaan tahap inti meliputi beberapa kegiatan, yaitu:

- a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- b. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c. Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
- d. Kegiatan selingan.

Kegiatan tersebut bertujuan untuk membantu anggota mengungkapkan berbagai masalah atau topik yang mereka rasakan, pikirkan, dan alami. Selain itu, kegiatan ini memungkinkan pembahasan masalah secara tuntas, serta memastikan seluruh anggota terlibat secara aktif dan dinamis dalam proses diskusi, baik dalam aspek perilaku, pemikiran, maupun perasaan.

4. Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta hasil-hasil kegiatan.
- c. Membahas kegiatan lanjutan.
- d. Mengemukakan pesan dan harapan.

Kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

2.1.2 Teknik Self-Management

2.1.2.1 Pengertian Teknik Self-Management

Teknik *Self Management* adalah bentuk layanan yang bertujuan untuk menjadikan seorang individu berkepribadian baik. Management diri menunjang

seseorang agar lebih bertumbuh kembang. Tiap individu mempunyai pengelolaan diri masing-masing, terutama untuk pelajar ataupun siswa. Pelajar ialah seorang individu sebagai generasi yang nantinya meneruskan bangsa, sehingga pengelolaan diri sangat diperlukan supaya kehidupan berikutnya menjadi sangat terarah serta teratur. Teknik *self management* adalah sebuah pendekatan strategis untuk mengubah perilaku yang memungkinkan individu secara mandiri mengarahkan dan mengontrol tindakan mereka melalui berbagai metode atau teknik terapeutik, tanpa bergantung sepenuhnya pada intervensi eksternal (Asmara, 2021). Teknik *self-management* merupakan strategi yang diterapkan individu untuk mengatur diri secara efisien, yang mencakup pengendalian emosi, tindakan, dan reaksi terhadap rangsangan dari luar. Melalui strategi ini, seseorang mampu meningkatkan efisiensi kerja, mengurangi stres, dan mencapai target pribadi dengan disiplin yang terorganisir. (Madidar & Muhid, 2022).

Self-management adalah pendekatan yang dirancang untuk membantu siswa dengan tingkat disiplin belajar yang rendah agar dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola diri secara lebih disiplin. Hal ini dicapai melalui perubahan perilaku yang dipengaruhi oleh tiga aspek utama: pikiran (kognitif), perasaan (emosi), dan tindakan (perilaku), baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Dengan demikian, siswa dapat membangun kebiasaan belajar yang lebih terstruktur dan efektif.

2.1.2.2 Tahapan Teknik Self-Management

Melalui teknik *self-management* dapat membantu para siswa untuk membentuk kebiasaan yang adaptif dan produktif. Teknik *self-management*

pastinya memiliki tahapan atau langkah yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Astuti & Lestari (2020) menyebutkan ada tiga tahapan yaitu meliputi: (1) tahap memonitor diri atau observasi diri, di mana individu secara sadar mengamati dan mencatat perilaku, pikiran, serta emosi mereka sendiri dalam situasi sehari-hari (2) tahap evaluasi diri, yang melibatkan analisis mendalam terhadap data yang dikumpulkan dari observasi, membandingkannya dengan standar pribadi atau tujuan yang diinginkan dan (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman, di mana berdasarkan evaluasi, individu menerapkan konsekuensi seperti memberikan penghargaan (penguatan positif) untuk perilaku baik, menghilangkan stimulus yang mendorong perilaku buruk (penghapusan), atau menambahkan konsekuensi negatif (hukuman) untuk mencegah pengulangan kesalahan. Terdapat juga tahapan teknik *self-management* meliputi: 1) *Self-monitoring*, yaitu mengamati dan mencatat perilaku bermasalah; 2) *Self-reward*, yaitu pemberian penghargaan terhadap keberhasilan; 3) *Self-contracting*, berupa kesepakatan diri sebagai bentuk komitmen perubahan; dan 4) *Stimulus control*, yaitu pengaturan lingkungan agar mendukung perilaku positif (Rahayu & Setyawati, 2025)

Pada pelaksanaan teknik *self-management*, akan dilaksanakan beberapa tahapan yaitu: (a) *self-monitoring*; (b) *self-contracting*; (c) *stimulus-control*; (d) *self-reward*.

- a. *Self-Monitoring* adalah proses yang mana peserta didik mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri di gunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan

laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.

- b. *Self-Contacting* adalah Kontrak atau perjanjian konseli dengan diri sendiri membuat perencanaan untuk merubah tingkah laku.
- c. *Stimulus-Control* adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk sesuatu respon tertentu.
- d. *Self-Reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. Self reward berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku.

Dengan penerapan beberapa tahapan dalam teknik *self-management*, diharapkan tercipta perubahan positif yang menyeluruh pada diri individu. Melalui proses ini, siswa tidak hanya belajar mengelola waktu secara lebih efektif, tetapi juga mampu mengendalikan emosi, meningkatkan kualitas hidup, serta membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan harmonis. Kemampuan untuk mengatur diri ini pada akhirnya membantu siswa menjadi lebih disiplin, mandiri, dan bertanggung jawab dalam menjalani aktivitas belajar maupun kehidupan sehari-hari.

2.1.2.3 Manfaat Teknik Self-Management

Teknik *self-management* merupakan salah satu pendekatan penting dalam mengembangkan kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri secara lebih efektif. Melalui teknik ini, siswa dilatih untuk mengenali perilaku, menentukan tujuan perubahan, serta mengelola berbagai aspek diri seperti

waktu, emosi, dan kebiasaan belajar. Pemahaman yang baik tentang *self-management* menjadi landasan utama bagi siswa untuk membentuk disiplin diri dan mencapai perkembangan optimal, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan pribadi. Dengan teknik *self-management* dapat memberikan manfaat yang positif. *Self management* memiliki manfaat diantaranya memberi bantuan kepada peserta didik dalam pengelolaan dirinya baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal dan peserta didik semakin mampu untuk menjalani kehidupannya sendiri (Andani & Nursalim, 2021).

Manfaat *self-management* adalah untuk mendorong individu mengaktualisasikan seluruh potensi yang dimilikinya, baik dalam aspek emosi, tingkah laku, maupun kemampuan intelektual. Melalui pengelolaan diri yang baik, seseorang mampu memahami dan mengendalikan emosinya, mengarahkan perilaku ke arah yang lebih positif, serta meningkatkan kapasitas berpikir dan mengambil keputusan (Anjani et al., 2020)

Maka manfaat teknik *self-management* (manajemen diri) untuk perkembangan siswa sangat luas, diantaranya sebagai berikut:

- a. Meningkatkan Kedisiplinan Diri, Teknik *self-management* membantu individu belajar mengatur waktu, perilaku, dan tanggung jawabnya secara mandiri. Peserta didik menjadi lebih disiplin dalam belajar, mengerjakan tugas, dan mematuhi aturan sekolah.
- b. Mengembangkan Kemandirian, Dengan teknik ini, siswa dilatih untuk mengambil keputusan dan mengontrol tindakannya sendiri tanpa selalu bergantung pada orang lain, seperti guru atau orang tua.

- c. Mengontrol Perilaku Negatif, *Self-management* memungkinkan individu untuk mengidentifikasi kebiasaan buruk (misalnya menunda pekerjaan, malas belajar, atau sering terlambat) dan menggantinya dengan perilaku positif melalui penguatan diri dan evaluasi diri.
- d. Mengembangkan Kemampuan Refleksi Diri, Teknik ini mendorong siswa untuk mengevaluasi perilakunya sendiri, mengenali kelemahan, serta merencanakan perbaikan di masa depan.
- e. Meningkatkan Prestasi Akademik dan Nonakademik, Dengan kemampuan mengatur waktu dan perilaku, siswa cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik, baik dalam bidang akademik maupun kegiatan lainnya.

Proses ini pada akhirnya membantu individu mencapai kualitas hidup yang lebih baik, tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga memberikan dampak positif bagi orang lain di sekitarnya. Dengan demikian, *self-management* berperan penting dalam membentuk pribadi yang lebih matang, produktif, dan mampu berkontribusi dalam lingkungan sosialnya.

2.1.3 Disiplin Belajar

2.1.3.1 Pengertian Disiplin Belajar

Disiplin belajar adalah kunci utama untuk mencapai proses belajar yang efektif dan berkelanjutan, karena ia membentuk fondasi bagi kebiasaan yang konsisten dan terarah. disiplin ini mendorong pencapaian tujuan jangka panjang, seperti memperoleh nilai akademik yang lebih baik di sekolah atau universitas, atau membangun karir yang sukses melalui pengembangan keterampilan profesional. Mengembangkan disiplin belajar bukan sekadar rutinitas, melainkan investasi jangka panjang untuk masa depan yang lebih cerah.

Menurut Achmadi & Lianawati (2021) berpendapat disiplin belajar ialah langkah atau upaya yang perlu, guru, kepala sekolah, orang tua, dan murid ikuti untuk mengembangkan suatu keberhasilan tingkah laku siswa baik akademik maupun sosial yang dilakukan berdasarkan serangkaian proses atau peristiwa yang di taati, dipatuhi, dan diterapkan dalam proses belajar, oleh sebab itu perlu mendapatkan perhatian khusus dari pihak yang berada di lingkungan sekolah dan sekitarnya. Disiplin belajar juga merupakan kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses serangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban yang didorong oleh kesadaran dirinya (Anjani et al., 2020)

Disiplin belajar adalah kemampuan untuk menjaga konsistensi, fokus, dan komitmen dalam proses belajar. Ini melibatkan pengaturan waktu, menghindari gangguan, dan menjalankan rutinitas belajar secara teratur, tanpa tergantung pada motivasi sesaat. Disiplin ini bukanlah bakat bawaan, melainkan kebiasaan yang dapat dikembangkan melalui latihan. Disiplin merupakan suatu sikap yang menunjukkan kesediaan untuk menepati atau mematuhi ketentuan, tata tertib, nilai serta kaidah-kaidah yang berlaku. Dalam proses belajar mengajar, kedisiplinan dapat menjadi alat yang bersifat preventif untuk mencegah dan menjaga hal-hal yang dapat mengganggu dan menghambat proses belajar.

2.1.3.2 Pentingnya Disiplin Belajar

Disiplin belajar adalah kemampuan siswa untuk mengatur, mengendalikan, dan menata perilaku belajarnya secara konsisten agar sesuai

dengan aturan, jadwal, dan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Disiplin belajar tercermin dari kebiasaan memperhatikan guru, mengerjakan tugas tepat waktu, mengikuti tata tertib sekolah, memanfaatkan waktu secara efektif, serta menjaga komitmen untuk belajar baik di sekolah maupun di rumah. Matussolikhah & Rosy (2021) Disiplin belajar yang baik dapat memengaruhi kontrol diri siswa ketika proses pembelajaran. Peserta didik yang menerapkan disiplin belajar dengan baik maka mampu bertanggung jawab terhadap tugasnya dan mengontrol dirinya meskipun tanpa pengawasan orang tua.

Maka dari itu disiplin belajar sangat penting untuk ditanamkan di dalam diri setiap siswa. Jannah et al., (2023) mengatakan pentingnya disiplin belajar adalah sebagai berikut:

1. Dengan disiplin seluruh aktivitas dalam proses belajar jadi lebih terencana, tertib serta teratur. Sehingga tujuan yang diharapkan bisa tercapai secara optimal.
2. Dengan disiplin kreativitas peserta didik terpusat pada satu arah dan tujuan yang tepat.
3. Dengan disiplin menjadikan peserta didik belajar dengan aktif sehingga hal yang dilakukan menciptakan sesuatu yang bermanfaat.
4. Dengan disiplin seluruh aktivitas peserta didik akan lebih meningkatkan kualitasnya, karena siswa akan lebih mudah serta peka terhadap suatu hal ataupun pengaruh yang bersifat negatif.
5. Dengan disiplin seluruh aktivitas dalam belajar dapat dilaksanakan secara efektif serta efisien.

6. Dengan disiplin seluruh aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung bisa memberikan suasana yang menyenangkan serta meningkatkan aktivitas peserta didik.

Disiplin belajar dapat menciptakan semangat menghargai waktu sehingga tidak banyak waktu yang terbuang dengan percuma, dengan melakukan disiplin belajar juga dapat membuat persiapan yang lebih matang dalam berbagai hal, terutama hal yang membutuhkan banyak persiapan seperti berangkat sekolah, mengikuti ujian, mengikuti seleksi kerja. Di jaman yang sudah modern waktu menjadi salah satu hal yang sangat di perhatikan dan di perhitungkan karena berkaitan dengan tingkat produktifitas yang akan di capai oleh karena itu sikap disiplin belajar sudah di latih sejak saat bangku sekolah, sehingga nantinya siswa akan terbiasa dengan sikap disiplin dan mampu berkompetisi dengan masyarakat lain.

2.1.3.3 Indikator Disiplin Belajar

Disiplin belajar merupakan kontribusi mengikuti dan menaati peraturan yang ada di sekolah. Dengan tertanamnya disiplin belajar pada diri siswa, akan menciptakan semangat dalam mengendaikan diri dan juga dapat mempersiapkan diri yang lebih baik kedepannya. Disiplin belajar juga memiliki indikator yang dapat diamati, apakah siswa tersebut memiliki disiplin belajar atau tidak. Menurut Safna & Wulandari, (2022) Indikator disiplin belajar antara lain sebagai berikut: (1) bertanggung jawab, (2) memanfaatkan sumber daya secara efektif, (3) mematuhi aturan, (4) mematuhi aturan saat melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah, (5) melaksanakan pekerjaan dari tugas yang dipertanggungjawabkan kepadanya, dan (6) belajar di rumah dengan cara

disiplin. Sejalan dengan itu Novitasari & Abduh (2022) mengatakan bahwasanya indikator disiplin belajar antara lain: masuk kesekolah dengan tepat waktu, memulai dan mengakhiri pembelajaran sesuai jadwalnya, mengikuti pembelajaran dengan baik dan aktif, mengerjakan tugas sekolah dan dapat mengatur waktu belajar.

Maka Indikator disiplin belajar adalah sejumlah tanda atau ukuran yang menunjukkan sejauh mana siswa memiliki sikap dan perilaku disiplin dalam proses belajar. Berikut merupakan indikator disiplin belajar meliputi beberapa aspek utama berikut:

1. Disiplin Waktu

- a. Membiasakan hadir tepat waktu di sekolah dan kelas.
- b. Menepati waktu mulai dan selesai belajar di rumah maupun di sekolah.
- c. Tidak membolos atau meninggalkan pelajaran tanpa izin.

2. Ketaatan pada Tata Tertib dan Peraturan Sekolah

- a. Mengikuti aturan sekolah, seperti berpakaian rapi sesuai seragam dan melaksanakan tata tertib.
- b. Mengikuti kegiatan pembelajaran dengan tertib dan tidak mengganggu proses belajar.

3. Kedisiplinan dalam Mengikuti Pembelajaran

- a. Perhatian dan fokus saat belajar di kelas.
- b. Aktif bertanya dan menjawab di kelas sebagai bagian dari keterlibatan belajar.
- c. Mengikuti semua proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh

dan tidak malas belajar.

4. Disiplin dalam Mengerjakan Tugas

- a. Mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu.
- b. Konsisten dan mandiri dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah.

5. Disiplin Belajar di Rumah

- a. Aktif dan mandiri mengatur waktu dan kegiatan belajar di rumah.
- b. Mengulang pelajaran dan mengerjakan soal latihan tanpa paksaan.

6. Perilaku dan Sikap Disiplin Lainnya

- a. Memelihara kebersihan dan kerapian lingkungan sekolah.
- b. Menjaga sopan santun, etika, dan kerjasama di lingkungan sekolah.

Mengetahui indikator disiplin belajar merupakan aspek krusial dalam dunia pendidikan, karena indikator ini berfungsi sebagai alat ukur yang objektif untuk menilai sejauh mana siswa mampu menjaga komitmen terhadap aturan, jadwal, dan tanggung jawab akademik mereka. Dengan memahami indikator tersebut, pendidik dapat secara akurat mengukur tingkat kedisiplinan siswa, seperti ketepatan waktu dalam menyelesaikan tugas, kehadiran yang konsisten, atau kemampuan untuk fokus selama proses belajar.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Dimana penelitian tersebut relevan dan mendukung penelitian. yaitu terjadi variable kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Beberapa penelitian terdahulu yang digunakan peneliti diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurindah Sari (2024) meneliti “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan kedisiplinan belajar pada kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management, dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Dengan demikian, penelitian Nurindah Sari memberikan dukungan kuat bagi penelitian ini, baik secara teoretis maupun metodologis, karena menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di sekolah.
2. Penelitian yang dilakukan Manurung & Darmayanti (2024) dengan judul “Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Class X APHP 1 SMK Negeri 1 Beringin” menunjukkan bahwa teknik self-management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Melalui penerapan konseling behavioral yang dipadukan dengan strategi pengelolaan diri, penelitian tersebut berhasil meningkatkan kepatuhan siswa terhadap aturan belajar, kemampuan mengatur waktu, dan kesadaran tanggung jawab belajar. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang saya lakukan karena sama-sama menggunakan teknik self-management sebagai intervensi untuk

meningkatkan disiplin belajar. Selain itu, penelitian tersebut memberikan landasan empiris bahwa modifikasi perilaku melalui self-management dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling, sehingga memperkuat dasar teoritis dan mendukung perancangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam penelitian saya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Firman (2025) yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA” menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikan dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Melalui desain penelitian pre-eksperimen dengan model one-group pretest and posttest, penelitian tersebut membuktikan adanya peningkatan skor disiplin belajar yang signifikan. Hasil ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok mampu mengembangkan kesadaran belajar, pengelolaan waktu, serta tanggung jawab siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menjadi relevan bagi penelitian yang saya lakukan karena memiliki kesamaan variabel, yaitu disiplin belajar, serta menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai intervensi utama. Selain itu, penelitian tersebut memberikan landasan empiris bahwa layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan sehingga mendukung kerangka teoritis dan rumusan hipotesis dalam penelitian saya.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Rismawati (2023) yang berjudul “Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Siswa Datang ke Sekolah di SMA Negeri 10 Luwu Utara.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan

bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku terlambat siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *two group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap penurunan perilaku terlambat siswa. Penelitian ini relevan karena sama-sama membahas penggunaan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengubah perilaku siswa menuju arah positif, khususnya dalam meningkatkan kedisiplinan waktu.

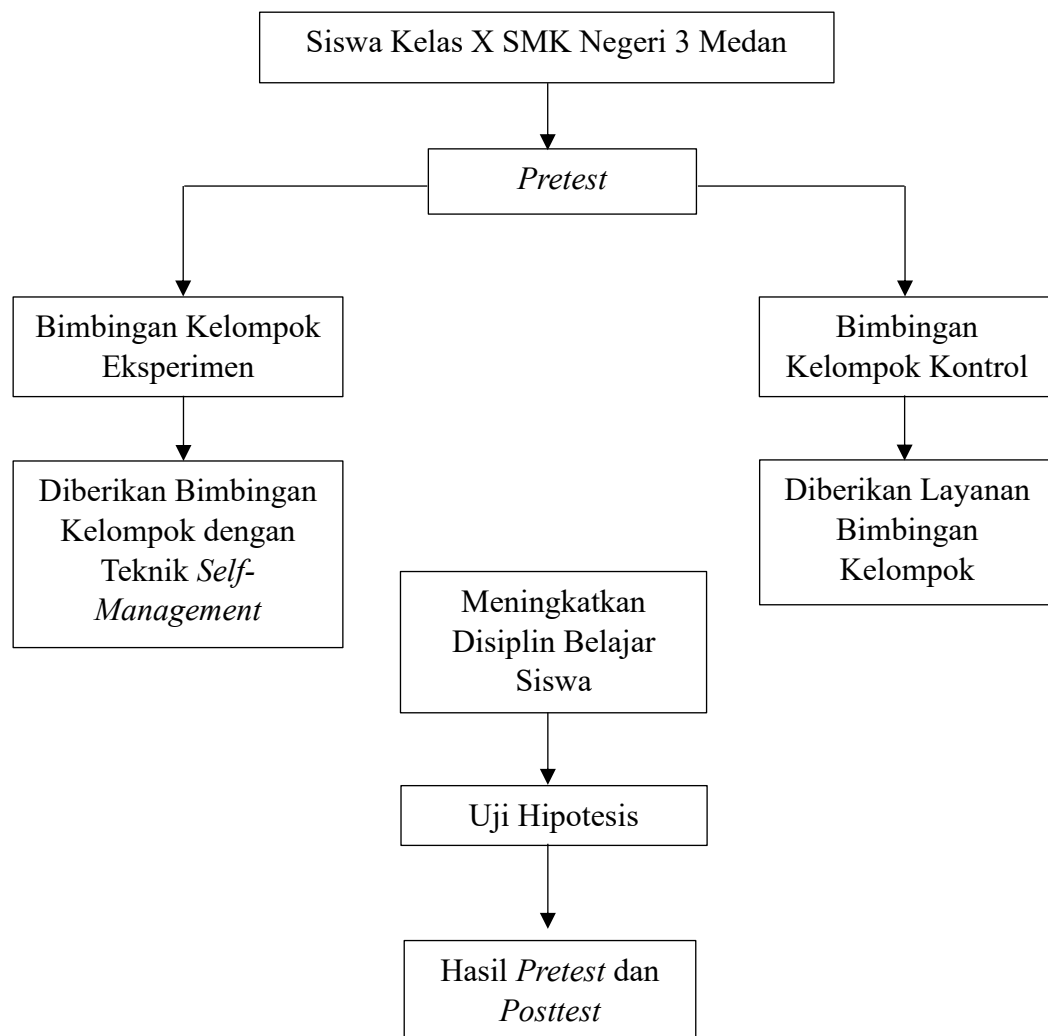
2.3 Kerangka Konseptual

Disiplin belajar merupakan aspek yang penting, pentingnya disiplin belajar untuk peserta didik yaitu dengan disiplin belajar semua aktivitas dalam proses pembelajaran dapat dilakukan dengan efisien serta efektif, sebab telah tertanam disiplin belajar di dalam diri peserta didik tersebut sehingga menjadikannya taat, tertib serta terencana dalam proses pembelajaran. Disiplin belajar meliputi kemampuan siswa untuk mengatur waktu secara efisien, seperti membuat jadwal harian untuk belajar dan istirahat, menjaga motivasi melalui penguatan positif dan tujuan yang jelas, serta mengembangkan tanggung jawab belajar dengan memantau kemajuan sendiri dan bertanggung jawab atas hasilnya. Dalam hal ini untuk mengentaskan masalah disiplin pada siswa, konselor memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*

Teknik *self-management* adalah pendekatan layanan yang dirancang khusus untuk membantu individu mengembangkan kepribadian yang positif dan

seimbang. Melalui praktik ini, individu diajarkan untuk mengelola emosi, waktu, dan perilaku sehari-hari secara efektif, sehingga mengembangkan karakter positif seperti disiplin, empati, dan ketahanan mental. Manajemen diri memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan pribadi, memungkinkan mereka mencapai potensi penuh dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara profesional maupun pribadi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa dengan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management dapat meningkatkan disiplin belajar pada siswa.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang perlu dibuktikan melalui penelitian. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka hipotesis yang diajukan adalah:

- **H₀ (Hipotesis Nol):** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap disiplin belajar pada siswa SMK NEGERI 3 MEDAN.
- **H_a (Hipotesis Alternatif):** Terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap disiplin belajar pada siswa SMK NEGERI 3 MEDAN.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* jenis *pretest–posttest control group design* karena desain ini dinilai paling tepat untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, sehingga memungkinkan adanya perbandingan hasil secara objektif. Pemberian pretest pada kedua kelompok bertujuan untuk mengetahui tingkat disiplin belajar siswa sebelum perlakuan diberikan, sedangkan posttest digunakan untuk mengukur perubahan disiplin belajar setelah layanan dilaksanakan. Teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok melibatkan pelatihan siswa untuk mengatur perilaku mereka sendiri, seperti merencanakan jadwal, memantau kemajuan, dan memberikan penghargaan diri, yang diharapkan dapat meningkatkan disiplin belajar melalui penguatan internal.

Menurut Sugiyono (2021), penelitian eksperimen merupakan metode untuk mengetahui pengaruh perlakuan kepada satu kelompok subjek, kemudian membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Hal ini memungkinkan pengukuran perubahan yang terjadi akibat intervensi, dengan *pretest* sebagai *baseline* untuk menilai kondisi awal disiplin belajar siswa, dan *posttest* untuk mengevaluasi dampak setelah serangkaian sesi bimbingan kelompok. Desain ini juga mendukung analisis

statistik sederhana, seperti uji t-paired untuk membandingkan mean skor sebelum dan sesudah, sehingga dapat memberikan bukti empiris tentang efektivitas teknik *self-management* dalam konteks pendidikan.

Pendekatan penelitian adalah cara atau strategi yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian. Penelitian pada judul “Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMK NEGERI 3 MEDAN”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMK NEGERI 3 MEDAN.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi yang akan menjadi tempat dilaksanakannya penelitian adalah SMK NEGERI 3 MEDAN yang beralamat di JL. STM No. 12B, Kp. Baru, Medan, Sumatera Utara, 20219. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga diharapkan dapat memberikan data yang relevan dan mendukung tercapainya tujuan penelitian.

3.2.2 Waktu Penelitian

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian

No	Keterangan	Bulan/Minggu																															
		Sep				Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mart				Aprl			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
1	Pengajuan Judul	■	■																														
2	Penulisan Proposal			■	■	■	■																										
3	Bimbingan Proposal			■	■	■	■																										
4	Seminar Proposal					■	■	■	■	■	■	■	■																				
5	Penelitian							■	■	■	■	■	■	■	■																		
6	Bimbingan Skripsi													■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
7	Sidang Meja Hijau																									■	■	■					

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan berada dalam wilayah geografis atau kondisi yang ditentukan oleh peneliti. Populasi ini menjadi dasar untuk menentukan sampel yang akan dianalisis. Dengan demikian, populasi berfungsi sebagai fondasi penting bagi peneliti untuk menentukan sampel yaitu bagian kecil dari populasi tersebut yang akan dipilih dan dianalisis secara mendalam, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan kembali ke populasi secara keseluruhan. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa di SMK NEGERI 3 MEDAN. Maka populasi penelitiannya yaitu:

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X APL 1	36 Siswa
2	X FKK 1	35 Siswa
Jumlah		71 Siswa

3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2021), sampel adalah kelompok kecil dari populasi yang dipilih secara sistematis, mewakili karakteristik populasi agar hasil peneliti dapat digeneralisasi, dengan penekanan pada ukuran sampel yang memadai untuk menghindari bias. Pentingnya ukuran sampel yang optimal untuk mengurangi resiko bias, meningkatkan kekuatan analisis, dan memastikan hasil penelitian dapat dipercaya serta relevan dalam konteks praktis.

Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Purposive sampling adalah suatu teknik pengambilan sumber data dengan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri-ciri atau sifat-sifat suatu populasi, sebagai berikut:

1. Siswa yang sering mengalami kurangnya disiplin belajar, seperti terlambat datang ke sekolah dan masuk kelas, membolos di jam pelajaran, tidak memperhatikan pada saat pembelajaran berlangsung, dan lemahnya kontrol diri.
2. Siswa yang bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*

Tabel 3. 3 Sampel Penelitian

No	Kelas	Populasi	Sampel
1	X APL 1	36	7 Siswa
2	X FKK 1	35	7 Siswa
Jumlah		71	14 Siswa

3.4 Variabel dan Defenisi Operasional

3.4.1 Variabel

Variabel yang ada di dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel X dan variabel Y. Variabel X merupakan variabel independent atau variabel bebas sedangkan variabel Y merupakan variabel devendent atau variabel terikat. Pada penelitian ini yang menjadi variabel X yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, sedangkan yang menjadi variabel Y ataupun variabel terikatnya yaitu disiplin belajar siswa.

3.4.2 Defenisi Operasional

Defenisi operasional merupakan segala sesuatu hal yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis, sehingga akan memperoleh ataupun memberikan informasi mengenai topik dan kemudian akan memeperoleh kesimpulannya. Defenisi operasional dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (X): Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu dari layanan bimbingan konseling sebagai bantuan terhadap individu, bimbingan kelompok juga dapat berupa penyampaian informasi terbaru, dan juga untuk melatih berkomunikasi dari setiap anggota kelompok. Dengan melakukan Teknik *self-manajement* ini melibatkan siswa belajar mengenali, memantau, dan mengubah perilaku mereka sendiri, seperti mengatur waktu belajar,

mengatasi distraksi, atau menetapkan tujuan harian. Tujuannya adalah membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk mengatur perilaku belajar mereka secara mandiri, sehingga meningkatkan motivasi, disiplin, dan prestasi akademik.

- b. Variabel terikat (Y): Disiplin belajar merupakan kondisi dan perilaku siswa yang ditunjukkan melalui kepatuhan pada peraturan pembelajaran, ketepatan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, ketekunan dalam mengikuti proses belajar, serta kemampuan mengontrol diri untuk tetap konsentrasi pada aktivitas belajar demi meraih hasil yang maksimal.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berfungsi sebagai perangkat pengukuran untuk memperoleh data terkait variabel yang menjadi fokus kajian. Jumlah instrumen yang digunakan dalam suatu studi ditentukan oleh banyaknya variabel yang akan diteliti. Setiap instrumen dirancang secara terstruktur agar dapat menghasilkan data kuantitatif yang bersifat objektif, tepat, serta dapat dipertanggungjawabkan. Untuk memastikan ketepatan hasil pengukuran, instrumen dilengkapi dengan skala pengukuran yang sesuai sehingga setiap indikator variabel dapat dinilai secara akurat dan mendukung proses analisis statistik. Dengan demikian, mutu instrumen menjadi faktor fundamental dalam menjamin validitas dan reliabilitas data penelitian.

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode atau prosedur yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh informasi atau data yang relevan

dengan tujuan penelitian. Proses ini sangat penting karena data yang dikumpulkan akan menjadi dasar analisis dan kesimpulan akhir. Dalam konteks penelitian kuantitatif, pengumpulan data lebih menekankan pada aspek kuantitatif, yaitu data yang bersifat numerik atau angka-angka statistik, seperti frekuensi, persentase, rata-rata, atau hasil pengukuran yang dapat dihitung dan dianalisis secara matematis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, yang merupakan instrumen berupa kuesioner tertulis yang disebarakan kepada responden untuk mengumpulkan data secara efisien. Angket dirancang dengan pertanyaan-pertanyaan tertutup yang memungkinkan responden memilih jawaban dari opsi yang disediakan, sehingga memudahkan pengolahan data menjadi bentuk statistik.

- a. Observasi: Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung dan sistematis perilaku subjek penelitian dalam situasi alami. Menurut Sugiyono (2021), observasi adalah teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri khas dibandingkan dengan teknik lain, yaitu pelaksanaannya tidak hanya terbatas pada orang, tetapi juga objek lain yang berkaitan dengan penelitian melalui pengamatan yang terencana dan terstruktur.
- b. Wawancara: Fitrah dan Luthfiyah (2020) menjelaskan bahwa wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan kepada responden untuk menggali informasi, pendapat, dan pengalaman secara langsung. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dari guru BK terkait

kondisi disiplin belajar serta pelaksanaan dan dampak penerapan teknik self-management dalam layanan bimbingan kelompok.

- c. Angket: Sugiyono (2021) mendefinisikan angket sebagai "instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan atau pernyataan tertulis yang disusun secara sistematis dan diberikan kepada responden untuk mendapatkan informasi tentang variabel yang diteliti". Maka dari itu angket (kuisisioner) yang digunakan di dalam penelitian ini berbentuk skala liker, dengan pertanyaan yang bersifat tertutup yang sudah disediakan, subjek hanya bisa memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan dirinya.

Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data, termasuk komentar positif dan negatif. Pernyataan positif (*Favourable*) menunjukkan didiplin belajar, sedangkan komentar negatif (*Unfavorable*) menunjukkan kurangnya disiplin belajar siswa. Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) adalah lima respon potensial yang peneliti hasilkan dalam situasi ini. Berikut merupakan kisi-kisi instrumennya:

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Angket atau Kuesioner

No	Aspek	Indikator Soal	No Butir Soal		Jumlah
			(+)	(-)	
1	Disiplin Waktu	Datang kesekolah tepat waktu	1, 2	3	3
		Masuk ke kelas sesuai jadwal tanpa terlambat	4, 5	6	3
		Tidak menyia-nyiakan waktu belajar disekolah	7, 8	9	3
2	Ketaatan pada tata tertib dan peraturan sekolah	Mematuhi semua aturan yang berlaku di sekolah	10, 11	12	3

		Tidak melanggar aturan seperti berpakaian atau berbicara tidak sopan	13, 14	15	3
		Menjadi teladan bagi teman dalam hal menaati atauran	16	17	2
3	Kedisiplinan dalam mengikuti pelajaran	Mengikuti kegiatan belajar dengan penuh perhatian dan fokus	18,19	20	3
		Tidak keluar masuk kelas tanpa izin	21, 22	23	3
		Tidak bermain HP atau mengganggu teman saat pelajaran berlangsung	24	25	2
4	Diisplin dalam mengerjakan tugas	Menumpulkan tugas tepat waktu, sesuai yang di jadwalkan	26, 27	28	3
		Mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh tanpa mencontek	29,30	31	3
		Tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sekolah	32, 33	34	3
5	Disiplin belajar dirumah	Menyediakan waktu belajar rutin di rumah	35, 36	37	3
		Belajar tanpa harus disuruh oleh orang tua	38, 39	40	3
		Mengatur waktu antara belajar, istirahat dan hiburan	41, 42	43	3

Tabel 3. 5 Pengukuran Skala Likert

No	Jawaban	Bobot	
		(+)	(-)
1	Sangat Sesuai	5	1
2	Sesuai	4	2
3	Cukup Sesuai	3	3
4	Tidak Sesuai	2	4
5	Sangat Tidak Sesuai	1	5

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian kuantitatif, di mana data mentah yang dikumpulkan melalui instrumen

seperti angket atau pengukuran lainnya diolah secara sistematis menjadi informasi yang bermakna. Proses ini tidak hanya membantu mengubah angka-angka menjadi wawasan yang dapat diinterpretasikan, tetapi juga memungkinkan peneliti untuk menjawab rumusan masalah penelitian, menguji hipotesis yang telah ditetapkan, serta mengambil kesimpulan yang valid dan reliabel. Tanpa analisis yang tepat, data mentah akan tetap sebagai kumpulan angka yang tidak berguna, sehingga analisis data berperan sebagai jembatan antara pengumpulan data dan pembuatan keputusan berbasis bukti.

3.6.1 Uji Validitas

Pengujian validitas instrumen adalah langkah penting dalam penelitian untuk memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas mengacu pada sejauh mana instrumen tersebut mengukur variabel yang dimaksudkan dengan akurat dan validitas instrumen adalah komponen kunci dari kualitas penelitian. (Dr. Zainuddin Iba, 2023)

Aspek lain dari validitas melibatkan kecermatan dalam pengukuran. Alat ukur yang valid mampu menjalankan fungsinya dengan akurat dan memiliki tingkat kecermatan yang tinggi. Dalam konteks ini, kecermatan merujuk pada kemampuan untuk mendeteksi perbedaan-perbedaan kecil pada atribut yang sedang diukur. Suatu instrument yang valid akan memiliki nilai validitas yang tinggi, sebaliknya instrument yang tidak valid memiliki nilai validitas yang rendah.

Dalam penelitian ini, validitas instrumen diuji dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) untuk memastikan

Pada tabel diatas merupakan hasil angket yang disebarakan dalam satu kelas, yaitu berjumlah 34 responden. Dari data di atas kita akan mendapatkan hasil validitas angket yang kita perlukan. Berikut merupakan hasil dari validitas angket tersebut:

Tabel 3.7 Semua Hasil Validitas Angket

No	R Hitung	R Tabel (0,05% N-2)	Keterangan
1	0,378	0,3388	Valid
2	0,299	0,3388	Tidak Valid
3	0,332	0,3388	Tidak Valid
4	0,424	0,3388	Valid
5	0,430	0,3388	Valid
6	0,282	0,3388	Tidak Valid
7	0,745	0,3388	Valid
8	0,508	0,3388	Valid
9	0,275	0,3388	Tidak Valid
10	0,549	0,3388	Valid
11	0,736	0,3388	Valid
12	0,285	0,3388	Tidak Valid
13	0,524	0,3388	Valid
14	0,226	0,3388	Tidak Valid
15	0,219	0,3388	Tidak Valid
16	0,252	0,3388	Tidak Valid
17	0,438	0,3388	Valid
18	0,650	0,3388	Valid
19	0,595	0,3388	Valid
20	0,460	0,3388	Valid
21	0,131	0,3388	Tidak Valid
22	0,487	0,3388	Valid
23	0,457	0,3388	Valid
24	0,548	0,3388	Valid
25	0,522	0,3388	Valid
26	0,743	0,3388	Valid
27	0,686	0,3388	Valid
28	0,588	0,3388	Valid
29	0,657	0,3388	Valid
30	0,743	0,3388	Valid
31	0,446	0,3388	Valid
32	0,750	0,3388	Valid
33	0,633	0,3388	Valid
34	0,534	0,3388	Valid
35	0,527	0,3388	Valid
36	0,651	0,3388	Valid
37	0,080	0,3388	Tidak Valid
38	0,688	0,3388	Valid

39	0,552	0,3388	Valid
40	0,563	0,3388	Valid
41	0,633	0,3388	Valid
42	0,361	0,3388	Valid
43	0,409	0,3388	Valid

Cara mengetahui data tersebut sudah valid atau tidak yaitu dengan cara mengetahui terlebih dahulu r tabelnya, dengan rumus $N-2$, N (jumlah responden), maka $34-2=32$, sehingga r tabelnya = 0,3388 (dilihat dari tabel r statistika). Maka dari hasil data di atas di nyatakan valid karena R Hitung $>$ R tabel, jika R Hitung $<$ R tabel maka dinyatakan tidak valid.

Hasil uji validitas di atas, menunjukkan bahwa dari 43 butir pernyataan angket, sebanyak 33 butir angket yang dinyatakan valid dengan R Hitung $>$ R tabel, yaitu butir nomor: 1, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43.

3.6.2 Uji Reabilitas

Uji realibilitas merupakan indeks penting dalam metodologi penelitian yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan untuk menghasilkan hasil yang konsisten. Pada dasarnya, realibilitas mengukur stabilitas dan konsistensi instrumen pengukuran, seperti kuesioner, tes psikologis, atau alat survei, dalam mengukur gejala atau variabel yang sama di berbagai kondisi. Misalnya, jika suatu alat pengukur digunakan dua kali untuk mengukur gejala yang sama pada kelompok responden yang identik, dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten artinya perbedaan hasil tidak signifikan akibat kesalahan pengukuran maka alat tersebut dapat dikatakan reliable.

Pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach karena instrumen penelitian ini berbentuk angket dan skala bertingkat.

Rumus Alpha Cronbach sebagai berikut :

$$a = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum a_i^2}{a_t^2} \right)$$

Keterangan :

a = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

k = Jumlah item dalam instrumen

$\sum a_i^2$ = Jumlah varians dari masing-masing item

a_t^2 = Varians total (variens dari skor total seluruh item)

Cara menginterpretasikan nilai Alpha Cronbach:

$\geq 0,90$: Sangat tinggi (sangat reliabel)

0,80 – 0,89 : Tinggi (reliabel)

0,70 – 0,79 : Cukup (cukup reliabel)

0,60 – 0,69 : Rendah (kurang reliabel)

0,50 – 0,59 : Buruk (tidak reliabel)

$< 0,50$: Tidak dapat diterima

Jika nilai α yang diperoleh dari perhitungan berada di kategori tinggi atau sangat tinggi, instrumen dapat dianggap reliabel dan siap digunakan. Sebaliknya,

jika rendah atau buruk, diperlukan langkah-langkah seperti menghapus item yang tidak konsisten, menambah item baru, atau melakukan uji ulang untuk meningkatkan reliabilitas. Hal ini penting untuk memastikan data penelitian akurat dan dapat dipercaya.

Tabel 3.8 Uji Reability
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,934	33

Dari hasil tabel diatas maka dapat dideskripsikan uji reabilitas instrumen menggunakan 43 item angket yang sudah valid maka nilai *Cronbach's Alpha* $0,934 > 0,60$ maka reabilitas pada angket dikatakan sangat reliabel.

3.6.3 Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS.

Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji kesesuaian distribusi data dengan distribusi normal. Data yang diuji merupakan data numerik berupa skor hasil pengukuran variabel penelitian, seperti skor pretest dan posttest.

Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (Asymp. Sig.) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai signifikansi (Asymp. Sig.) $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas ini dilakukan sebagai syarat sebelum melakukan uji hipotesis, khususnya pada analisis statistik parametrik seperti uji t. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka dapat digunakan alternatif uji non-parametrik. Maka dari itu ini merupakan hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov dari data kelompok kontrol dan kelompok eksperimen:

Tabel 3.9 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov Data Kelompok Kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Variabel
N		7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	119,1429
	Std. Deviation	9,90671
Most Extreme Differences	Absolute	,328
	Positive	,209
	Negative	-,328
Kolmogorov-Smirnov Z		,867
Asymp. Sig. (2-tailed)		,440

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada data kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig.) yang diperoleh adalah sebesar 0,440. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($0,440 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok kontrol berdistribusi normal. Hal ini

menunjukkan bahwa data telah memenuhi salah satu asumsi dalam analisis statistik parametrik, sehingga dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis selanjutnya.

Tabel 3.10 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov Data Kelompok Eksperimen

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Variabel
N		7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	100,4286
	Std. Deviation	10,03090
	Absolute	,242
Most Extreme Differences	Positive	,242
	Negative	-,200
Kolmogorov-Smirnov Z		,640
Asymp. Sig. (2-tailed)		,807

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada data kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Asymp. Sig.) yang diperoleh sebesar 0,807. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($0,807 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok eksperimen berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data telah memenuhi salah satu asumsi dalam analisis statistik parametrik, sehingga layak untuk dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis selanjutnya

3.7.3 Uji T

Uji T merupakan salah satu metode analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen dalam suatu model penelitian. Pengujian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan, apakah variabel bebas secara individu memiliki pengaruh yang signifikan atau tidak terhadap variabel terikat.

Kriteria pengambilan keputusan:

- a. Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau nilai $\text{sig} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
- b. Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ atau nilai $\text{sig} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Rumus Uji T:

$$t = \frac{b}{SE}$$

Keterangan:

b = Koefisien regresi

SE = Stadar Error

Berikut merupakan hasil uji T pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan SPSS *Versi20*.

Tabel 3.11 Hasil Uji T Pada Kelompok Kontrol

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test Pair 1 - Post Test	-12,28571	11,74329	4,43854	-23,14644	-1,42499	-2,768	6	,033

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test pada kelompok kontrol, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,033 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -12,28571 menunjukkan adanya peningkatan skor dari pretest ke posttest.

Tabel 3.12 Hasil Uji T Pada Kelompok Eksperimen

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre Test Pair 1 - Post Test	-32,71429	6,52468	2,46610	-38,74861	-26,67996	-13,266	6	,000

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -32,71429 menunjukkan adanya peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

3.6.3 Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data atau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut:

$$\frac{\text{Data terbesar} - \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

Maka diketahui:

Jumlah item : 33 (jumlah item kuesioner)

Jumlah kelompok : 1-5

Skor terkecil : $33 \times 1 = 33$

Skor terbesar : $33 \times 5 = 165$

Sehingga dapat diperhitungkan dengan rumus di atas $165 - 33 \div 5 = 26,4$

Tabel 3.13 Interval

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	137-165
Tinggi	111-136
Sedang	85-110
Rendah	59-84
Sangat Rendah	33-58

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian yang sudah dilakukan di SMK Negeri 3 Medan. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa.

Oleh karena itu data yang diperoleh ialah hasil dari Pre-test dan Post-test yang berkaitan dengan Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. Data yang di ambil dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) kelompok, yaitu kelompok Kontrol dan kelompok Eksperimen.

4.1.1 Kecenderungan Variabel penelitian

4.1.1.1 Hasil Data Pre-test

Tujuan diberikan pengukuran data pre test dan post test yaitu untuk agar mengetahui apakah berpengaruh atau tidak dilakukannya bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X, adapun data pre-test yang diperoleh adalah sebagai berikut

Tabel 4.14 Skor Pre-test pada Kelompok Kontrol

No	Nama Inisial Responden	Nilai Pre-Test	
		Skor	Kategori
1	EHFS	122	Tinggi
2	CRP	129	Tinggi
3	RH	125	Tinggi
4	OR	123	Tinggi
5	PSH	105	Tinggi
6	ND	125	Tinggi
7	CEN	105	Tinggi
	Rata-Rata	119,1	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dari 7 responden, maka hasil yang di dapat dari pre-test yang dilakukan semua reponden memiliki kategori yang sama yaitu dengan kategori tinggi. Dari hasil nilai pre-test data yang telah diperoleh, maka hasil skor rata- rata siswa adalah 119,1 berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Variabel Terkait Disiplin Belajar Siswa (Pre-Test) Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	137-165	5	71,4%
Tinggi	111-136	2	28,6%
Sedang	85-110	0	0%
Rendah	59-84	0	0%
Sangat Rendah	33-58	0	0%
	Jumlah	7	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 5 orang (71,4%), sedangkan 2 orang (28,6%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat variabel pada kelompok kontrol sebelum perlakuan sudah berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi.

Tabel 4.16 Skor Pre-test pada Kelompok Eksperimen

No	Nama Inisial Responden	Nilai Pre-Test	
		Skor	Kategori
1	HRAL	92	Sedang
2	SPD	92	Sedang
3	MH	94	Sedang
4	RLP	110	Tinggi
5	DP	118	Tinggi
6	ZFA	101	Tinggi
7	AJ	96	Sedang
	Rata-Rata	100,4	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dari 7 responden, maka hasil dari pre-test yang dilakukan, 4 orang dikategorikan sedan dan 3 orang dikategorikan tinggi. Dari hasil nilai pre-test data

yang telah diperoleh, maka hasil skor rata-rata siswa adalah 100,4 berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Variabel Terkait Disiplin Belajar Siswa (Pre-Test) Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	137-165	2	28,6%
Tinggi	111-136	5	71,4%
Sedang	85-110	0	0%
Rendah	59-84	0	0%
Sangat Rendah	33-58	0	0%
	Jumlah	7	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah 5 orang (71,4%), sedangkan 2 orang (28,6%) berada pada kategori sangat tinggi. Tidak terdapat responden pada kategori sedang, rendah, maupun sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan cenderung berada pada kategori tinggi.

4.1.1.2 Hasil Data Postest

Setelah memberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok kepada 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dengan layanan bimbingan kelompok dan kelompok eksperimen dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-mnagement pada siswa. Adapun hasil postest tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.18 Skor Post-test pada Kelompok Kontrol

No	Nama Inisial Responden	Nilai Post-Test	
		Skor	Kategori
1	EHFS	129	Tinggi
2	CRP	139	Sangat Tinggi
3	RH	126	Tinggi
4	OR	135	Sangat Tinggi
5	PSH	124	Tinggi
6	ND	127	Tinggi
7	CEN	140	Sangat Tinggi
	Rata-Rata	131,4	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dari 7 orang responden yang diberikan layanan bimbingan kelompok dikategorikan sangat tinggi ada 3 orang, dan 4 orang dikategorikan tinggi. Dari hasil pengukuran tersebut maka hasil rata rata post-test dikategorikan skor 131,4 dikategorikan sangat tinggi.

Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Variabel Terkait Disiplin Belajar Siswa (Post-Test) Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	137-165	7	100%
Tinggi	111-136	0	0%
Sedang	85-110	0	0%
Rendah	59-84	0	0%
Sangat Rendah	33-58	0	0%
	Jumlah	7	100%

Berdasarkan tabel di atas, seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 7 orang (100%). Tidak terdapat responden pada kategori lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa setelah perlakuan, tingkat variabel pada kelompok kontrol berada pada kategori sangat tinggi secara keseluruhan.

Tabel 4.20 Skor Post-test pada Kelompok Eksperimen

No	Nama Inisial Responden	Nilai Post-Test	
		Skor	Kategori
1	HRAL	123	Tinggi
2	SPD	135	Sangat Tinggi
3	MH	124	Tinggi
4	RLP	140	Sangat Tinggi
5	DP	142	Sangat Tinggi
6	ZFA	141	Sangat Tinggi
7	AJ	127	Tinggi
	Rata-Rata	133,1	Sangat tinggi

Berdasarkan tabel di atas dari 7 orang responden yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan tektik self-management dikategorikan sangat tinggi ada 4 orang, dan 3 orang dikategorikan tinggi. Dari hasil pengukuran tersebut maka hasil rata rata post-test dikategorikan skor 131,4 dikategorikan sangat tinggi.

Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Variabel Terkait Disiplin Belajar Siswa (Post-Test) Kelompok Eksperimen

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	137-165	7	100%
Tinggi	111-136	0	0%
Sedang	85-110	0	0%
Rendah	59-84	0	0%
Sangat Rendah	33-58	0	0%
	Jumlah	7	100%

Berdasarkan tabel di atas, seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi dengan jumlah 7 orang (100%). Tidak terdapat responden pada kategori lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa setelah perlakuan, tingkat variabel pada kelompok eksperimen berada pada kategori sangat tinggi secara keseluruhan.

4.1.1.3 Hasil Pre-Test dan Post-Test

Data penelitian yang diperoleh pada 2 kelompok tersebut berdasarkan instrumen yang telah diberikan kepada 14 orang siswa sebelum diberikannya perlakuan (pre-test) dan setelah diberikan perlakuan (post-test). Berikut ini skor masing-masing nilai terkait disiplin belajar siswa sebelum dan setelah diberikannya perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.22 Perbandingan Nilai Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikannya Layanan Pada Kelompok Kontrol

No	Nama Inisial Responden	Nilai Pre-Test		Nilai Post-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	EHFS	122	Tinggi	129	Tinggi
2	CRP	129	Tinggi	139	Sangat Tinggi
3	RH	125	Tinggi	126	Tinggi
4	OR	123	Tinggi	135	Sangat Tinggi
5	PSH	105	Tinggi	124	Tinggi
6	ND	125	Tinggi	127	Tinggi
7	CEN	105	Tinggi	140	Sangat Tinggi
	Rata-Rata	119,1	Sangat Tinggi	131,4	Sangat Tinggi

Perbandingan tabel pada nilai pre-test dan nilai post-test bahwa terdapat perubahan, yaitu dimana nilai post-test lebih tinggi dari pada nilai pre-test setelah diberikannya perlakuan kepada siswa, yaitu layanan bimbingan kelompok. Sebelumnya mendapatkan nilai rata rata 119,1 dengan kategori sangat tinggi, akan tetapi setelah diberikannya perlakuan rata-rata nilainya yaitu 131,4 dengan kategori sangat tinggi.

Tabel 4.23 Perbandingan Nilai Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikannya Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen

No	Nama Inisial Responden	Nilai Pre-Test		Nilai Post-test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	HRAL	92	Sedang	123	Tinggi
2	SPD	92	Sedang	135	Sangat Tinggi
3	MH	94	Sedang	124	Tinggi
4	RLP	110	Tinggi	140	Sangat Tinggi
5	DP	118	Tinggi	142	Sangat Tinggi
6	ZFA	101	Tinggi	141	Sangat Tinggi
7	AJ	96	Sedang	127	Tinggi
	Rata-Rata	100,4	Sangat Tinggi	133,1	Sangat tinggi

Perbandingan tabel pada nilai pre-test dan nilai post-test bahwa terdapat perubahan, yaitu dimana nilai post-test lebih tinggi dari pada nilai pre-test setelah diberikannya perlakuan kepada siswa, yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management. Sebelumnya mendapatkan nilai rata rata 100,4 dengan kategori sangat tinggi, akan tetapi setelah diberikannya perlakuan rata-rata nilainya yaitu 133,1 dengan kategori sangat tinggi.

4.1.2 Pengujian Persyaratan Data

4.1.2.1 Uji Validitas

Uji validitas adalah prosedur untuk memastikan apakah koefisien yang akan dipakai untuk mengukur variabel penelitian valid atau tidak. Kuesioner dapat dikatakan valid jika pernyataan mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut. Berdasarkan 43 kisi-kisi angket yang diperhitungkan terdapat 33 angket yang dinyatakan valid adapun angket yang dinyatakan valid ialah sebagai berikut:

Tabel 4.24 Hasil Uji Validitas

No	R Hitung	R Tabel (0,05% N-2)	Keterangan
1	0,378	0,3388	Valid
2	0,424	0,3388	Valid
3	0,430	0,3388	Valid
4	0,745	0,3388	Valid
5	0,508	0,3388	Valid
6	0,549	0,3388	Valid
7	0,736	0,3388	Valid
8	0,524	0,3388	Valid
9	0,438	0,3388	Valid
10	0,650	0,3388	Valid
11	0,595	0,3388	Valid
12	0,460	0,3388	Valid
13	0,487	0,3388	Valid
14	0,457	0,3388	Valid
15	0,548	0,3388	Valid
16	0,522	0,3388	Valid

17	0,743	0,3388	Valid
18	0,686	0,3388	Valid
19	0,588	0,3388	Valid
20	0,657	0,3388	Valid
21	0,743	0,3388	Valid
22	0,446	0,3388	Valid
23	0750	0,3388	Valid
24	0,633	0,3388	Valid
25	0,534	0,3388	Valid
26	0,527	0,3388	Valid
27	0,651	0,3388	Valid
28	0,688	0,3388	Valid
29	0,552	0,3388	Valid
30	0,563	0,3388	Valid
31	0,633	0,3388	Valid
32	0,361	0,3388	Valid
33	0,409	0,3388	Valid

Cara mengetahui data tersebut sudah valid atau tidak yaitu dengan cara mengetahui terlebih dahulu r tabelnya, dengan rumus $N-2$, N (jumlah responden), maka $34-2=32$, sehingga r tabelnya = 0,3388 (dilihat dari tabel r statistika). Maka dari hasil data di atas di nyatakan valid karena R Hitung $>$ R tabel, jika R Hitung $<$ R tabel maka dinyatakan tidak valid.

4.1.3. Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus Uji T yang dengan menggunakan bantuan SPSS Statistic versi 20. Paired sample t- test digunakan untuk mendapatkan hasil rata rata sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (Pretest-posttest), kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

1. Jika nilai sig $<$ 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan maka terdapat pengaruh variabel X dan variabel Y.

2. Jika nilai sig > 0,05 menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan yang signifikan, ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh variabel X dan variabel Y.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang ditinjau dari skor pretest dan posttest yang telah diberikan kepada masing-masing kelompok. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen mampu memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan.

Perbedaan peningkatan tersebut dianalisis berdasarkan selisih skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok, sehingga dapat diketahui sejauh mana perubahan yang terjadi setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya, hasil analisis ini digunakan untuk menentukan apakah hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima atau ditolak berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan. Berikut adalah hasil uji hipotesis yang dilakukan:

Tabel 4.25 Ringkasan Statistik Deskriptif Data Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	119,1429	7	9,90671	3,74438
	PostTest	131,4286	7	6,50275	2,45781

Berdasarkan tabel statistik data kelompok kontrol, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 119,1429 dengan jumlah responden sebanyak 7 orang. Setelah dilakukan pengukuran kembali melalui posttest, nilai rata-rata

meningkat menjadi 131,4286. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil pada kelompok kontrol, meskipun tidak diberikan perlakuan khusus. Selain itu, nilai standar deviasi pada pretest sebesar 9,90671 dan pada posttest sebesar 6,50275, yang menunjukkan adanya variasi data pada masing-masing pengukuran.

Tabel 4.26 Hasil Uji T Pada Kelompok Kontrol

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pre Test									
Pair 1 -		-12,28571	11,74329	4,43854	-23,14644	-1,42499	-2,768	6	,033
Post Test									

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test pada kelompok kontrol, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,033 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -12,28571 menunjukkan adanya peningkatan skor dari pretest ke posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan hasil pada kelompok kontrol, meskipun tanpa diberikan perlakuan.

Tabel 4.27 Ringkasan Statistik Deskriptif Data Kelompok Eksperimen

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	100,4286	7	10,03090	3,79133
	PostTest	133,1429	7	8,31522	3,14286

Berdasarkan tabel statistik data kelompok eksperimen, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 100,4286 dengan jumlah responden sebanyak 7 orang. Setelah diberikan perlakuan, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 133,1429. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan hasil yang cukup besar pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Nilai standar deviasi pada pretest sebesar 10,03090 dan pada posttest sebesar 8,31522, yang menunjukkan adanya variasi data pada masing-masing pengukuran.

Tabel 4.28 Hasil Uji T Pada Kelompok Eksperimen

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pre Test									
Pair 1	-	-32,71429	6,52468	2,46610	-38,74861	-26,67996	-13,266	6	,000
Post Test									

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-test pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -32,71429 menunjukkan adanya peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, maka hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan hasil pada kelompok eksperimen.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa di SMK Negeri 3 Medan. Data yang dianalisis merupakan hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, ditemukan adanya perbedaan tingkat antusias antara siswa pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Perbedaan tersebut terlihat dari aspek keaktifan, keterlibatan, serta respons siswa dalam mengikuti setiap tahapan kegiatan yang berlangsung.

Pada kelompok kontrol, tingkat antusias siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dapat dikategorikan cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal dan belum merata pada seluruh anggota. Hal ini ditunjukkan oleh adanya beberapa siswa yang masih bersikap pasif selama kegiatan, seperti kurang berpartisipasi dalam diskusi, tidak secara aktif menyampaikan pendapat, serta minim dalam memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan oleh guru BK. Selain itu, interaksi antar anggota kelompok juga masih terbatas, sehingga dinamika kelompok belum berkembang secara maksimal. Walaupun demikian, sebagian siswa tetap menunjukkan minat terhadap kegiatan, seperti memperhatikan

penjelasan, mengikuti instruksi, serta terlibat dalam beberapa aktivitas yang diberikan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus mampu menarik perhatian siswa, namun belum sepenuhnya mendorong keterlibatan aktif secara menyeluruh.

Sebaliknya, pada kelompok eksperimen yang memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, tingkat antusias siswa tampak lebih tinggi dan merata. Hal ini terlihat dari meningkatnya partisipasi siswa dalam setiap tahapan kegiatan, seperti keberanian dalam menyampaikan pendapat, keaktifan dalam diskusi, serta keterbukaan dalam berbagi pengalaman terkait permasalahan yang dihadapi. Selain itu, siswa juga memberikan respons yang lebih positif terhadap materi, yang ditunjukkan melalui adanya pertanyaan, tanggapan, serta keterlibatan dalam kegiatan praktik. Dari aspek emosional, siswa terlihat lebih bersemangat, sedangkan dari aspek kognitif, mereka menunjukkan kesungguhan dalam memahami serta menerapkan strategi yang diberikan.

Penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi yang berarti dalam meningkatkan antusias siswa. Teknik ini membantu siswa untuk mengenali diri, menetapkan tujuan, memonitor perilaku, serta melakukan evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan. Proses tersebut mendorong tumbuhnya rasa tanggung jawab terhadap keterlibatan dalam kegiatan, sehingga memunculkan motivasi intrinsik untuk berpartisipasi secara aktif. Selain itu, keterlibatan langsung siswa dalam mengelola perilakunya menjadikan kegiatan lebih bermakna dan sesuai dengan kebutuhan mereka, sehingga mampu meningkatkan minat dan perhatian selama layanan berlangsung.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat antusias siswa pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok tidak hanya meningkatkan keaktifan siswa, tetapi juga memperkuat keterlibatan mereka baik secara emosional maupun kognitif. Oleh karena itu, teknik *self-management* dapat dijadikan sebagai alternatif yang efektif dalam meningkatkan kualitas layanan bimbingan kelompok, khususnya dalam mendorong partisipasi dan antusias siswa secara lebih optimal.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa nilai rata-rata (mean) pretest pada kelompok kontrol sebesar 119,1429 dengan jumlah responden sebanyak 7 orang. Setelah dilakukan pengukuran kembali melalui posttest, nilai rata-rata meningkat menjadi 131,4286.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat disiplin belajar siswa pada kelompok kontrol meskipun tidak diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Nilai standar deviasi pada pretest sebesar 9,90671 dan pada posttest sebesar 6,50275, yang menunjukkan adanya variasi data pada masing-masing pengukuran.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa nilai rata-rata (mean) pretest pada kelompok eksperimen sebesar 100,4286 dengan jumlah responden sebanyak 7 orang. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 133,1429.

Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap disiplin belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Nilai standar deviasi pada pretest

sebesar 10,03090 dan pada posttest sebesar 8,31522, yang menunjukkan adanya variasi data pada masing-masing pengukuran.

Uji hipotesis pada kelompok kontrol dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan antara skor pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,033 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -12,28571 menunjukkan adanya peningkatan disiplin belajar siswa dari sebelum ke sesudah pengukuran.

Uji hipotesis pada kelompok eksperimen dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Nilai rata-rata selisih (mean difference) sebesar -32,71429 menunjukkan adanya peningkatan disiplin belajar siswa yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan disiplin belajar siswa. Namun demikian, peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* memberikan pengaruh yang lebih kuat dalam meningkatkan disiplin belajar siswa dibandingkan tanpa perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa di SMK Negeri 3 Medan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol.

Peningkatan disiplin belajar yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa teknik *self management* mampu membantu siswa dalam mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku belajarnya secara mandiri. Melalui layanan bimbingan kelompok, siswa juga memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya disiplin dalam belajar.

Sementara itu, peningkatan yang terjadi pada kelompok kontrol cenderung lebih kecil dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kebiasaan belajar, pengalaman sebelumnya, atau lingkungan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya perlakuan khusus, peningkatan disiplin belajar tidak terjadi secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa teknik *self management* merupakan salah satu strategi yang efektif dalam mengubah perilaku individu, termasuk dalam meningkatkan disiplin belajar. Dengan adanya kemampuan mengelola diri, siswa dapat lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan

kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan serta analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka diperoleh gambaran yang jelas mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMK Negeri 3 Medan. Seluruh proses penelitian yang dilakukan, mulai dari pemberian pretest, pelaksanaan layanan, hingga posttest, menunjukkan adanya perubahan yang terjadi pada subjek penelitian.

Perubahan tersebut dapat dilihat dari adanya peningkatan skor disiplin belajar siswa, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, meskipun peningkatan yang lebih signifikan terjadi pada kelompok yang diberikan perlakuan. Hasil analisis statistik yang telah dilakukan juga memperkuat temuan tersebut, sehingga dapat memberikan dasar yang kuat dalam penarikan kesimpulan penelitian ini. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perbedaan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dengan teknik *self-management*. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat adanya perubahan yang signifikan pada tingkat disiplin belajar siswa di kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest serta nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05. Temuan ini menegaskan bahwa teknik *self-management* mampu

meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola dan mengontrol perilaku belajarnya secara lebih disiplin.

2. Perbedaan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen (layanan bimbingan kelompok). Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perkembangan positif pada disiplin belajar siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan bimbingan kelompok memberikan dampak yang baik, terutama melalui interaksi antar anggota kelompok, seperti bertukar pengalaman dan berdiskusi mengenai pentingnya disiplin dalam belajar.
3. Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data menunjukkan adanya perbedaan tingkat peningkatan disiplin belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam bimbingan kelompok lebih efektif dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan khusus.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMK Negeri 3 Medan. Teknik ini membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan diri, yang berdampak pada peningkatan kedisiplinan dalam kegiatan belajar.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* secara berkelanjutan sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Selain itu, guru BK juga diharapkan dapat mengembangkan variasi teknik dalam layanan bimbingan kelompok agar lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan teknik *self-management* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengatur waktu belajar, menetapkan target belajar, serta mengontrol perilaku yang dapat menghambat proses belajar. Dengan demikian, siswa dapat meningkatkan kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap kegiatan belajar secara mandiri.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan kelompok, dengan menyediakan fasilitas, waktu, serta kebijakan yang mendukung. Dukungan ini penting agar layanan dapat berjalan secara optimal dan memberikan manfaat yang maksimal bagi siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, seperti menambah jumlah sampel, menggunakan desain penelitian yang berbeda, atau mengombinasikan teknik *self-management* dengan teknik lainnya. Selain itu, penelitian juga dapat diarahkan pada variabel lain yang berkaitan dengan perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, A., & Lianawati, A. (2021). Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 24 Surabaya. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 69–78.
- Andani, N. A.-Z. P., & Nursalim, M. (2021). Penerapan konseling individu teknik self management terhadap school refusal peserta didik kelas X SMAN 8 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 12(1).
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of Innovative Counseling*, 4(01), 41–56.
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54–68.
- Dr. Zainuddin Iba, S. M. (2023). *Metode Penelitian*. Jawa Tengah: CVEUREKA MEDIA AKSARA.
- Ester, E. R. A. F. (2023). *Upaya Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa Mengerjakan Tugas Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Di Kelas X Smk Pgri Pontianak*. Ikip Pgri Pontianak.
- Febriyanti, P. (2024). Gambaran Faktor-Faktor yang Melandasi Perilaku Terlambat Siswa di SMK Hatawana. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 41(2), 58–67.
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2020). *Metodologi penelitian: Penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. Sukabumi, Indonesia: CV Jejak.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan kelompok*. Duta Sablon.
- Hartika, R. S. D., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa

- SMP Pertiwi Medan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 1137–1142.
- Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). *Bimbingan Kelompok: Teori dan Praktik*. Duta Media Publishing.
- Jannah, M., Alam, F. A., & Taufik, T. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa UPTD SMP Negeri 33 Barru. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 27–38.
- Madidar, S. M., & Muhid, A. (2022). Literature Review: Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 5(1), 19–26.
- Manurung, K. S. B., & Darmayanti, N. (2024). Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Systematic Literature Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1574–1590.
- Matussolikhah, R., & Rosy, B. (2021). Pengaruh disiplin belajar dan gaya belajar terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(2), 225–236.
- Natasyah, N., Siregar, A., & Rusman, A. A. (2024). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Waktu Pada Siswa Kelas VIII di MTs. Madinatussalam Tembung. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(1), 51–61.
- Nurindah Sari, A. S. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa. *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*, 244-256.
- Nurma Said, F. A. (2023). Efektivitas Teknik Self Management Dalam Mendorong Peningkatan Disiplin Siswa Di Smkn 1 Tinambung. *CONSILIUM Journal*, 38-47.

- Novitasari, D. W., & Abduh, M. (2022). Upaya guru dalam melatih karakter disiplin siswa sekolah dasar berbasis teori behaviorisme. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6373–6378.
- Pohan, R. A., & Indra, S. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kegiatan merespon pembelajaran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 17.
- Pradana, A. P. T. 2020. Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik modeling Terhadap Peningkatan konsep Diri Siswa (Penelitian Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 13 Magelang
- Prasasti, S., & Dewi, E. R. (2023). Layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi insecurity pada siswa SMA. *PROFICIO*, 4(1), 27–33.
- Prayitno. 2019. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (L6) (L7)*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahayu, D. T., & Setyawati, S. P. (2025). Penerapan Self-Management dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 8, 175–183.
- Rahmatyana, N., & Irmayanti, R. (2020). Teknik Modeling dalam Bimbingan Kelompok untuk Perencanaan Karier Siswa SMA. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 3(2), 61–71.
- Rifasya, N. H., Syam, H., & Desi, N. (2025). Pentingnya bimbingan kelompok dalam perkembangan pribadi di panti asuhan mitra Payakumbuh. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEGURUAN*, 3(8), 673–678.
- Rismawati, R. (2023). *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Manajement Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Siswa Datang Ke Sekolah Di Sma Negeri 10 Luwu Utara*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.

- Safna, O. P., & Wulandari, S. S. (2022). Pengaruh Motivasi, Disiplin Belajar, dan Kemampuan Berpikir Kritis terhadap Hasil Belajar Siswa. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 4(2), 140–154.
- Sari, L. T., Aimang, H. A., Mohzana, H., Mardiah, H., Kurdi, M. S., Heswari, S., Rukhmana, T., Rahim, H. A., & Kurdi, M. S. (2025). *KUALITAS PENDIDIKAN DASAR*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Stan, M. (2021). Self-management skills and student achievement – A pilot study. ATEE 2020 - Winter Conference: Teacher Education for Promoting Well-Being in School.
- Sari, F. R., & Firman, F. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Sma. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 4(9), 2699–2708.
- Serikandi, B. (2020). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Kelas XII-IIS-1 SMA Negeri 1 Pujut. *Jurnal Paedagogy*, 7(2), 78–89.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 3). Bandung: Alfabeta. (Halaman 147-148).
- Umam, A. K. U., & Hasanah, M. (2023). Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 9(2), 57–66.

LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 01: RPL Layanan Bimbingan Kelompok

a. Kelompok Eksperimen



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SMK NEGERI 3 MEDAN
TAHUN AJARAN 2025/2026**

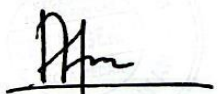


SPESIFIKASI		Komponen	Layanan Dasar
Topik layanan	Membangun Kebiasaan Belajar yang Konsisten	Bidang	Belajar
Sasaran	X APL I	Semester/TP	Genap/ 2025-2026
Metode/teknik	Ceramah, Curhat Pendapat, dan tanya jawab.	Media/Alat	Power Point , Laptop


Tujuan Layanan	Capaian layanan : 5. Kesadaran Tanggung Jawab Tahap Akomodasi		
	Peserta didik mampu memahami pentingnya disiplin belajar terhadap keberhasilan akademik serta memiliki sikap dan perilaku disiplin dalam proses belajar yang meliputi disiplin waktu, ketaatan pada tata tertib dan peraturan sekolah, kedisiplinan dalam mengikuti pembelajaran, disiplin dalam mengerjakan tugas, disiplin belajar di rumah dan perilaku dan sikap disiplin lainnya.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat menyebutkan pengertian kebiasaan belajar, mengetahui pentingnya kebiasaan belajar yang konsisten, serta Hubungan kebiasaan belajar dengan prestasi. (C1)	2. Peserta didik mampu Memahami pentingnya kebiasaan belajar yang konsisten, Menyadari bahwa disiplin belajar dapat meningkatkan prestasi (C3)	3. Peserta didik mampu merencanakan kebiasaan belajar secara rutin agar dapat meningkatkan prestasi belajar mereka. (C6)
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik(menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya,) 3. Menyampaikan tujuan yang akan dicapai 4. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cangkupan materi 5. Melakukan ice breaking/permainan 6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk kegiatan selanjutnya 		
Kegiatan Inti	<p>Apresiasi : Curah pendapat tentang kebiasaan belajar dalam keberhasilan akademik bagi masing-masing peserta didik, serta tanya jawab mengenai pengalaman mereka mengenai kebiasaan belajar yang pernah mereka buat.</p> <p>a. Pengalaman konkrit (<i>Concret Experience</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK dan peserta didik melakukan curah pendapat mengenai pengalaman pribadi peserta didik saat mereka melakukan kebiasaan 		

	<p>a. Pengalaman konkrit (<i>Concret Experience</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK dan peserta didik melakukan curah pendapat mengenai pengalaman pribadi peserta didik saat mereka melakukan perilaku yang tidak disiplin (misalnya datang terlambat ke sekolah, membolos di jam pelajaran dan lain sebagainya). <p>b. Observasi (<i>Reflective Observation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK menayangkan slide PowerPoint dan/atau video singkat yang berkaitan dengan disiplin belajar itu penting untuk keberhasilan akademik mereka, kemudian peserta didik diminta mengamati dan merefleksikan pesan yang disampaikan. <p>c. Konseptualisasi (<i>Abstract Conceptualization</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik bersama guru BK mendiskusikan pengertian disiplin belajar, faktor yang memengaruhinya, contoh sikap disiplin belajar dan tidak disiplin belajar serta dampak disiplin belajar terhadap keberhasilan akademik. ❖ Peserta didik mengikuti aktivitas sederhana atau games ringan yang bertujuan menumbuhkan disiplin belajar. <p>d. Rencana Tindakan (<i>active experimentation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK memberikan tugas kepada setiap peserta didik untuk menuliskan langkah apa yang akan mereka lakukan dalam meningkatkan disiplin belajar, menentukan perilaku apa saja yang akan mereka rubah atau menghilangkan perilaku tersebut, agar keberhasilan akademik mereka berjalan secara maksimal.
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru BK memberikan kesimpulan secara garis besar tentang topik yang dibahas dan menyampaikan pengumuman tugas minggu depan 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana
2. Penilaian hasil	Understanding, Comfortabel, Action
3. Tindak Lanjut	Memberikan tugas berupa format yang akan mereka isi selama seminggu yang berisikan langkah yang akan mereka lakukan untuk memperbaiki disiplin belajar mereka, yaitu berisikan apa saja sikap yang akan mereka ubah, apa yang mereka lakukan jika sikap itu tercapai dan lain sebagainya.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

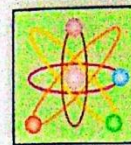

Asnah, S.Pd., M.Si
NIP: 19700207199301 2 003

Medan, 27 Januari 2026
Guru BK/Konselor


Ika Novita Wahyu Siahaan
2202080035



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SMK NEGERI 3 MEDAN
TAHUN AJARAN 2025/2026

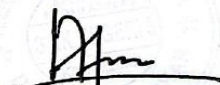


SPESIFIKASI		Komponen	Layanan Dasar
Topik layanan	Pentingnya Disiplin dalam Belajar	Bidang	Belajar
Sasaran	X APL 1	Semester/TP	Genap/ 2025-2026
Metode/ teknik	Ceramah, Curhat Pendapat, dan tanya jawab.	Media/Alat	Power Point , Laptop

Tujuan Layanan	Capaian layanan : 5. Kesadaran Tanggung Jawab Tahap Akomodasi		
	Peserta didik mampu memahami pentingnya disiplin belajar terhadap keberhasilan akademik serta memiliki sikap dan perilaku disiplin dalam proses belajar yang meliputi disiplin waktu, ketaatan pada tata tertib dan peraturan sekolah, kedisiplinan dalam mengikuti pembelajaran, disiplin dalam mengerjakan tugas, disiplin belajar dirumah dan perilaku dan sikap disiplin lainnya.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat menyebutkan pengertian disiplin belajar, faktor-faktor yang memengaruhi, serta pentingnya disiplin belajar bagi keberhasilan akademik. (C1)	2. Peserta didik mampu menentukan langkah untuk memperbaiki disiplin belajar mereka yang berkaitan dengan keberhasilan akademik mereka (C3)	3. Peserta didik mampu merencanakan langkah sederhana untuk meningkatkan disiplin belajar mereka agar lebih baik lagi sesuai dengan kepribadian mereka. (C6)
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> Membuka dengan salam dan berdoa Membina hubungan baik dengan peserta didik(menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya,) Menyampaikan tujuan yang akan dicapai Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cangkupan materi Melakukan ice breaking/permainan Menanyakan kesiapan peserta didik untuk kegiatan selanjutnya 		
Kegiatan Inti	Apresiasi : Curah pendapat tentang disiplin belajar dalam keberhasilan akademik bagi masing-masing peserta didik, serta tanya jawab mengenai pengalaman mereka mengenai perilaku yang tidak disiplin apa yang pernah mereka perbuat dan apa dampaknya bagi mereka.		

	<p>belajar (misalnya waktu yang mereka sediakan untuk belajar, dan lain sebagainya).</p> <p>b. Observasi (<i>Reflective Observation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK menayangkan slide PowerPoint dan/atau video singkat yang berkaitan dengan kebiasaan belajar yang konsisten untuk keberhasilan akademik mereka, kemudian peserta didik diminta mengamati dan merefleksikan pesan yang disampaikan. <p>c. Konseptualisasi (<i>Abstract Conceptualization</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik bersama guru BK mendiskusikan pengertian kebiasaan belajar, mengetahui pentingnya kebiasaan belajar yang konsisten, serta Hubungan kebiasaan belajar dengan prestasi, mendiskusikan mengenai kebiasaan belajar siswa sehari-hari. ❖ Peserta didik mengikuti aktivitas sederhana atau games ringan yang bertujuan menumbuhkan disiplin belajar. <p>d. Rencana Tindakan (<i>active experimentation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK memberikan tugas kepada setiap peserta didik untuk menuliskan/mencanakan kebiasaan belajar secara rutin agar dapat meningkatkan prestasi belajar mereka
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru BK memberikan kesimpulan secara garis besar tentang topik yang dibahas dan menyampaikan pengumuman tugas minggu depan 4. Guru Bk mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana
2. Penilaian hasil	Understanding, Comfortabel, Action
3. Tindak Lanjut	Memberikan tugas Membuat jadwal belajar harian, mencatat kegiatan belajar selama satu minggu.


Mengetahui,
Kepala Sekolah


Asnah, S.Pd., M.Si

NIP: 19700207199301 2 003

Medan, 23 Februari 2025

Guru BK/Konselor


Ika Novita Wahyu Siahaan
2202080035

b. Kelompok Kontrol



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SMK NEGERI 3 MEDAN
TAHUN AJARAN 2025/2026

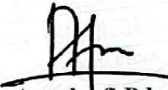


SPESIFIKASI		Komponen	Layanan Dasar
Topik layanan	Pentingnya Disiplin dalam Belajar	Bidang	Belajar
Sasaran	X FKK 1	Semester/TP	Genap/ 2025-2026
Metode/ teknik	Ceramah, Curhat Pendapat, dan tanya jawab.	Media/Alat	Power Point , Laptop

Tujuan Layanan	Capaian layanan : 5. Kesadaran Tanggung Jawab Tahap Akomodasi		
	Peserta didik mampu memahami pentingnya disiplin belajar terhadap keberhasilan akademik serta memiliki sikap dan perilaku disiplin dalam proses belajar yang meliputi disiplin waktu, ketaatan pada tata tertib dan peraturan sekolah, kedisiplinan dalam mengikuti pembelajaran, disiplin dalam mengerjakan tugas, disiplin belajar dirumah dan perilaku dan sikap diiplin lainnya.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat menyebutkan pengertian disiplin belajar, faktor-faktor yang memengaruhi, serta pentingnya disiplin belajar bagi keberhasilan akademik. (C1)	2. Peserta didik mampu menentukan langkah untuk memperbaiki disiplin belajar mereka yang berkaitan dengan keberhasilan akademik mereka (C3)	3. Peserta didik mampu merencanakan langkah sederhana untuk meningkatkan disiplin belajar mereka agar lebih baik lagi sesuai dengan kepribadian mereka. (C6)
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik(menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya,) 3. Menyampaikan tujuan yang akan dicapai 4. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cangkupan materi 5. Melakukan ice breaking/permainan 6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk kegiatan selanjutnya 		
Kegiatan Inti	Apresiasi : Curah pendapat tentang disiplin belajar dalam keberhasilan akademik bagi masing-masing peserta didik, serta tanya jawab mengenai pengalaman mereka mengenai perilaku yang tidak disiplin apa yang pernah mereka perbuat dan apa dampaknya bagi mereka.		

	<p>a. Pengalaman konkrit (<i>Concret Experience</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK dan peserta didik melakukan curah pendapat mengenai pengalaman pribadi peserta didik saat mereka melakukan perilaku yang tidak disiplin (misalnya datang terlambat ke sekolah, membolos di jam pelajaran dan lain sebagainya). <p>b. Observasi (<i>Reflective Observation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK menayangkan slide PowerPoint dan/atau video singkat yang berkaitan dengan disiplin belajar itu penting untuk keberhasilan akademik mereka, kemudian peserta didik diminta mengamati dan merefleksikan pesan yang disampaikan. <p>c. Konseptualisasi (<i>Abstract Conceptualization</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik bersama guru BK mendiskusikan pengertian disiplin belajar, faktor yang memengaruhinya, contoh sikap disiplin belajar dan tidak disiplin belajar serta dampak disiplin belajar terhadap keberhasilan akademik. ❖ Peserta didik mengikuti aktivitas sederhana atau games ringan yang bertujuan menumbuhkan disiplin belajar. <p>d. Rencana Tindakan (<i>active experimentation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK memberikan tugas kepada setiap peserta didik untuk menuliskan langkah apa yang akan mereka lakukan dalam meningkatkan disiplin belajar, menentukan perilaku apa saja yang akan mereka rubah atau menghilangkan perilaku tersebut, agar keberhasilan akademik mereka berjalan secara maksimal.
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru BK memberikan kesimpulan secara garis besar tentang topik yang dibahas dan menyampaikan pengumuman tugas minggu depan 4. Guru Bk mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana
2. Penilaian hasil	Understanding, Comfortabel, Action
3. Tindak Lanjut	Memberikan tugas berupa format yang akan mereka isi selama seminggu yang berisikan langkah yang akan mereka lakukan untuk memperbaiki disiplin belajar mereka, yaitu berisikan apa saja sikap yang akan mereka ubah, apa yang mereka lakukan jika sikap itu tercapai dan lain sebagainya.


Mengetahui,
Kepala Sekolah


Asnah, S.Pd., M.Si

NIP: 19700207199301 2 003

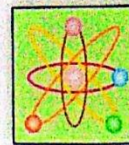
Medan, 27 Januari 2026

Guru BK/Konselor


Ika Novita Wahyu Siahaan
2202080035



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN DAN KONSELING
SMK NEGERI 3 MEDAN
TAHUN AJARAN 2025/2026

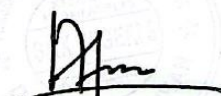


SPESIFIKASI		Komponen	Layanan Dasar
Topik layanan	Membangun Kebiasaan Belajar yang Konsisten	Bidang	Belajar
Sasaran	X FKK 1	Semester/TP	Genap/ 2025-2026
Metode/teknik	Ceramah, Curhat Pendapat, dan tanya jawab.	Media/Alat	Power Point , Laptop

Tujuan Layanan	<p>Capaian layanan : 5. Kesadaran Tanggung Jawab Tahap Akomodasi</p> <p>Peserta didik mampu memahami pentingnya disiplin belajar terhadap keberhasilan akademik serta memiliki sikap dan perilaku disiplin dalam proses belajar yang meliputi disiplin waktu, ketaatan pada tata tertib dan peraturan sekolah, kedisiplinan dalam mengikuti pembelajaran, disiplin dalam mengerjakan tugas, disiplin belajar di rumah dan perilaku dan sikap disiplin lainnya.</p>		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peserta didik dapat menyebutkan pengertian kebiasaan belajar, mengetahui pentingnya kebiasaan belajar yang konsisten, serta Hubungan kebiasaan belajar dengan prestasi. (C1)	2. Peserta didik mampu Memahami pentingnya kebiasaan belajar yang konsisten, Menyadari bahwa disiplin belajar dapat meningkatkan prestasi (C3)	3. Peserta didik mampu merencanakan kebiasaan belajar secara rutin agar dapat meningkatkan prestasi belajar mereka. (C6)
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik(menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya,) 3. Menyampaikan tujuan yang akan dicapai 4. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cangkupan materi 5. Melakukan ice breaking/permainan 6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk kegiatan selanjutnya 		
Kegiatan Inti	<p>Apresiasi : Curah pendapat tentang kebiasaan belajar dalam keberhasilan akademik bagi masing-masing peserta didik, serta tanya jawab mengenai pengalaman mereka mengenai kebiasaan belajar yang pernah mereka buat.</p> <p>a. Pengalaman konkrit (<i>Concret Experience</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK dan peserta didik melakukan curah pendapat mengenai pengalaman pribadi peserta didik saat mereka melakukan kebiasaan 		

	<p>belajar (misalnya waktu yang mereka sediakan untuk belajar, dan lain sebagainya).</p> <p>b. Observasi (<i>Reflective Observation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK menayangkan slide PowerPoint dan/atau video singkat yang berkaitan dengan kebiasaan belajar yang konsisten untuk keberhasilan akademik mereka, kemudian peserta didik diminta mengamati dan merefleksikan pesan yang disampaikan. <p>c. Konseptualisasi (<i>Abstract Conceptualization</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik bersama guru BK mendiskusikan pengertian kebiasaan belajar, mengetahui pentingnya kebiasaan belajar yang konsisten, serta Hubungan kebiasaan belajar dengan prestasi, mendiskusikan mengenai kebiasaan belajar siswa sehari-hari. ❖ Peserta didik mengikuti aktivitas sederhana atau games ringan yang bertujuan menumbuhkan disiplin belajar. <p>d. Rencana Tindakan (<i>active experimentation</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru BK memberikan tugas kepada setiap peserta didik untuk menuliskan/merencanakan kebiasaan belajar secara rutin agar dapat meningkatkan prestasi belajar mereka
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan kegiatan bersama 2. Peserta didik merefleksi kegiatan 3. Guru BK mmeberikan kesimpulan secara garis besar tentang topik yang dibahas dan menyampaikan pengumuman tugas minggu depan 4. Guru Bk mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian proses	Antusiasme peserta didik, Kesesuaian program, Ketersediaan sarana prasarana
2. Penilaian hasil	Understanding, Comfortabel, Action
3. Tindak Lanjut	Memberikan tugas Membuat jadwal belajar harian, mencatat kegiatan belajar selama satu minggu.

Mengetahui,
Kepala Sekolah



Asnah, S.Pd., M.Si

NIP: 19700207199301 2 003

Medan, 23 Februari 2025

Guru BK/Konselor



Ika Novita Wahyu Siahaan
2202080035

Lampiran 02. Laporan Pelaksanaan Program

Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Medan

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Bidang Belajar
Topek/Tema Layanan	Pentingnya Disiplin dalam Belajar
Kelas	X FKK 1 dan X APL 1
Alokasi Waktu	45 menit
Tujuan	Peserta didik mampu memahami pentingnya disiplin belajar terhadap keberhasilan akademik serta menunjukkan sikap dan perilaku disiplin dalam proses belajar, seperti disiplin waktu, ketaatan terhadap aturan sekolah, disiplin dalam mengikuti pembelajaran, serta disiplin dalam mengerjakan tugas.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	<p>Kegiatan layanan telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Peserta didik mengikuti kegiatan dengan cukup antusias, terutama saat sesi curah pendapat dan berbagi pengalaman.</p> <p>Pada saat diskusi, sebagian besar peserta didik mampu mengidentifikasi perilaku tidak disiplin yang pernah mereka lakukan serta memahami dampaknya terhadap proses belajar mereka.</p> <p>Peserta didik juga aktif dalam menyusun rencana tindakan untuk meningkatkan disiplin belajar mereka masing-masing.</p>
Hasil Yang Diperoleh	Hasil dari pelaksanaan layanan menunjukkan bahwa peserta didik mulai memahami pentingnya disiplin dalam belajar. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta didik dalam menjelaskan kembali konsep disiplin

	<p>belajar serta kesadaran mereka untuk memperbaiki perilaku belajar.</p> <p>Selain itu, peserta didik menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif, seperti keinginan untuk lebih tepat waktu, lebih fokus saat belajar, dan lebih bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas.</p>
Kesimpulan yang Didapat	<p>Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topik pentingnya disiplin dalam belajar berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana.</p> <p>Layanan ini mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya disiplin belajar dalam menunjang keberhasilan akademik.</p>
Tindak Lanjut Kegiatan Ini	<p>Tindak lanjut yang dilakukan adalah memberikan tugas kepada peserta didik berupa lembar pemantauan disiplin belajar yang akan diisi selama satu minggu.</p> <p>Peserta didik diminta mencatat perilaku yang ingin diubah, langkah yang dilakukan, serta hasil yang diperoleh sebagai bentuk evaluasi diri dalam meningkatkan disiplin belajar.</p>

Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Medan

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Bidang Belajar
Topek/Tema Layanan	Membangun Kebiasaan Belajar yang Konsisten
Kelas	X FKK 1 dan X APL 1
Alokasi Waktu	45 menit
Tujuan	Peserta didik mampu memahami pentingnya kebiasaan belajar yang konsisten dalam meningkatkan prestasi akademik serta mampu merencanakan kebiasaan belajar yang teratur dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	<p>Kegiatan layanan telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Peserta didik mengikuti kegiatan dengan cukup aktif dan antusias, terutama saat sesi berbagi pengalaman mengenai kebiasaan belajar mereka.</p> <p>Sebagian besar peserta didik mampu mengungkapkan kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan serta menyadari bahwa kebiasaan belajar yang tidak teratur dapat memengaruhi hasil belajar mereka.</p> <p>Peserta didik juga mampu menyusun rencana kebiasaan belajar yang lebih teratur dan konsisten.</p>
Hasil Yang Diperoleh	<p>Hasil pelaksanaan layanan menunjukkan bahwa peserta didik mulai memahami pentingnya kebiasaan belajar yang konsisten dalam meningkatkan prestasi akademik.</p> <p>Peserta didik menunjukkan adanya kesadaran untuk memperbaiki kebiasaan belajar mereka, seperti membuat jadwal belajar, mengatur waktu belajar, serta berkomitmen untuk belajar secara rutin.</p>

	Selain itu, peserta didik terlihat lebih termotivasi untuk menerapkan kebiasaan belajar yang baik dalam kehidupan sehari-hari.
Kesimpulan yang Didapat	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan topik membangun kebiasaan belajar yang konsisten berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana. Layanan ini mampu meningkatkan pemahaman serta kesadaran peserta didik mengenai pentingnya kebiasaan belajar yang teratur dalam menunjang keberhasilan akademik.
Tindak Lanjut Kegiatan Ini	Tindak lanjut yang dilakukan adalah memberikan tugas kepada peserta didik untuk membuat jadwal belajar harian serta mencatat kegiatan belajar yang dilakukan selama satu minggu. Hasil catatan tersebut akan digunakan sebagai bahan evaluasi untuk melihat perkembangan kebiasaan belajar peserta didik.

Lampiran 03. Format Self-Management

LEMBAR KERJA SISWA (LKS)

Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jurusan :

Hari/Tanggal :

A. Tahap Self-Monitoring (Pemantauan Diri)

Petunjuk: Isilah tabel berikut sesuai dengan kebiasaan belajar kamu selama 1 minggu terakhir.

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Keterangan
1	Datang ke sekolah tepat waktu			
2	Mengumpulkan tugas tepat waktu			
3	Belajar di rumah sesuai jadwal			
4	Tidak menunda-nunda tugas			
5	Fokus saat belajar (tidak main HP)			

Kesimpulan Perilaku Saya:

Jawaban:

B. Tahap Self-Contracting (Kontrak Diri)

1. Perilaku yang ingin diperbaiki:
Jawaban:

2. Target perubahan perilaku:
Jawaban:

3. Waktu pelaksanaan:
Mulai tanggal :
Sampai :

Saya berjanji akan melaksanakan target tersebut dengan sungguh-sungguh.

Medan,2026

(.....)

C. Tahap Stimulus-Control

No	Hal yang Mengganggu Belajar	Cara Mengatasinya
1		
2		
3		

Lingkungan belajar yang akan saya ciptakan:

Jawaban:

D. Tahap Self-Reward (Penguatan Diri)

Jika saya berhasil menjalankan kontrak diri, saya akan memberi hadiah berupa:

- Waktu bermain
- Menonton film
- Jajan favorit
- Lainnya: (Tuliskan Hal Lain Tersebut)

Alasan memilih hadiah tersebut:

Jawaban:

E. Refleksi Diri

1. Apa perubahan yang kamu rasakan setelah mencoba disiplin belajar?

Jawaban:

2. Kesulitan apa yang masih kamu hadapi?

Jawaban:

3. Apa rencana kamu agar disiplin belajar terus terjaga?

Jawaban:

Lampiran 04. Instrumen Penelitian

ANGKET/KUISIONER

I. Petunjuk Pengisian Instrumen

1. Angket ini adalah untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan proposal
2. Diharapkan kepada anda, jawablah pertanyaan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.
3. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang disediakan yang sesuai dengan keadaan diri anda
4. Kepada anda selamat mengerjakan, sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih.

II. Identitas

Nama :

L / P :

Kelas :

Umur :

III. Daftar Pertanyaan Instrumen

No	Pernyataan	SS (5)	S (4)	CS (3)	TS (2)	STS (1)
1	Saya selalu datang ke sekolah tepat waktu setiap hari.					
2	Saya menyiapkan perlengkapan sekolah di malam hari agar tidak terlambat di pagi hari.					
3	Saya selalu datang ke sekolah setelah bel masuk berbunyi.					
4	Saya masuk ke kelas sesuai jadwal tanpa terlambat.					
5	Saya langsung menuju kelas ketika bel tanda pelajaran berbunyi.					
6	Saya sering terlambat masuk ke dalam kelas setelah jam istirahat.					
7	Saya menggunakan waktu belajar di sekolah dengan baik.					
8	Saya tidak suka menunda kegiatan belajar ketika waktunya tiba.					

9	Saya sering membuang-buang waktu dengan berbicara saat pelajaran berlangsung.					
10	Saya selalu mematuhi aturan yang berlaku di sekolah.					
11	Saya berusaha mengikuti semua tata tertib yang ditetapkan sekolah.					
12	Saya sering melanggar aturan sekolah.					
13	Saya berpakaian rapi dan sopan sesuai ketentuan sekolah.					
14	Saya berbicara sopan kepada guru dan teman.					
15	Saya tidak peduli dengan peraturan sekolah.					
16	Saya berusaha menjadi contoh bagi teman dalam menaati peraturan sekolah.					
17	Saya membiarkan teman saya melanggar aturan tanpa menegurnya.					
18	Saya mendengarkan penjelasan guru dengan penuh perhatian.					
19	Saya aktif bertanya atau menjawab saat proses belajar berlangsung.					
20	Saya tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan pelajaran.					
21	Saya tidak keluar kelas tanpa izin dari guru.					
22	Saya tetap berada di kelas selama jam pelajaran berlangsung.					
23	Saya sering keluar masuk kelas tanpa izin guru.					
24	Saya tidak menggunakan handphone selama proses pembelajaran.					
25	Saya sering bermain handphone saat pelajaran sedang berlangsung.					
26	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu sesuai jadwal yang ditentukan.					
27	Saya tidak menunda pekerjaan rumah (PR) yang diberikan guru.					
28	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas sekolah.					
29	Saya berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan tugas sendiri tanpa menyontek teman.					
30	Saya membaca dan memahami soal sebelum mengerjakan tugas.					

31	Saya menyalin pekerjaan teman tanpa berusaha mengerjakannya sendiri.					
32	Saya menyelesaikan tugas segera setelah diberikan guru.					
33	Saya merasa puas jika hasil tugas saya dikerjakan dengan sungguh-sungguh.					
34	Saya sering menunda-nunda tugas hingga waktu pengumpulan hampir habis.					
35	Saya menyediakan waktu khusus untuk belajar setiap hari di rumah.					
36	Saya belajar di rumah pada waktu yang sudah saya tetapkan.					
37	Saya jarang belajar di rumah kecuali menjelang ujian.					
38	Saya belajar tanpa harus disuruh oleh orang tua.					
39	Saya menyadari pentingnya belajar di rumah secara teratur.					
40	Saya belajar hanya ketika diminta orang tua.					
41	Saya mengatur waktu belajar agar tidak terganggu kegiatan lain.					
42	Saya menyeimbangkan antara waktu belajar dan waktu beristirahat.					
43	Saya lebih memilih bermain atau menonton daripada belajar di rumah.					

Lampiran 05: Instrumen Penelitian (valid)

ANGKET/KUISIONER

I. Petunjuk Pengisian Instrumen

1. Angket ini adalah untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan proposal
2. Diharapkan kepada anda, jawablah pertanyaan dengan jujur dan sesuai dengan keadaan anda sebenarnya.
3. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang disediakan yang sesuai dengan keadaan diri anda
4. Kepada anda selamat mengerjakan, sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih.

II. Identitas

Nama :

L / P :

Kelas :

Umur :

III. Keterangan

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

CS : Cukup Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

IV. Daftar Pertanyaan Instrumen

No	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1	Saya selalu datang ke sekolah tepat waktu setiap hari.					
2	Saya masuk ke kelas sesuai jadwal tanpa terlambat.					
3	Saya langsung menuju kelas ketika bel tanda pelajaran berbunyi.					
4	Saya menggunakan waktu belajar di sekolah dengan baik.					
5	Saya tidak suka menunda kegiatan belajar ketika waktunya tiba.					
6	Saya selalu mematuhi aturan yang berlaku di sekolah.					

7	Saya berusaha mengikuti semua tata tertib yang ditetapkan sekolah.					
8	Saya berpakaian rapi dan sopan sesuai ketentuan sekolah.					
9	Saya membiarkan teman saya melanggar aturan tanpa menegurnya.					
10	Saya mendengarkan penjelasan guru dengan penuh perhatian.					
11	Saya aktif bertanya atau menjawab saat proses belajar berlangsung.					
12	Saya tidak memperhatikan guru ketika menjelaskan pelajaran.					
13	Saya tetap berada di kelas selama jam pelajaran berlangsung.					
14	Saya sering keluar masuk kelas tanpa izin guru.					
15	Saya tidak menggunakan handphone selama proses pembelajaran.					
16	Saya sering bermain handphone saat pelajaran sedang berlangsung.					
17	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu sesuai jadwal yang ditentukan.					
18	Saya tidak menunda pekerjaan rumah (PR) yang diberikan guru.					
19	Saya sering terlambat mengumpulkan tugas sekolah.					
20	Saya berusaha semaksimal mungkin menyelesaikan tugas sendiri tanpa menyontek teman.					
21	Saya membaca dan memahami soal sebelum mengerjakan tugas.					
22	Saya menyalin pekerjaan teman tanpa berusaha mengerjakannya sendiri.					
23	Saya menyelesaikan tugas segera setelah diberikan guru.					
24	Saya merasa puas jika hasil tugas saya dikerjakan dengan sungguh-sungguh.					
25	Saya sering menunda-nunda tugas hingga waktu pengumpulan hampir habis.					
26	Saya menyediakan waktu khusus untuk belajar setiap hari di rumah.					
27	Saya belajar di rumah pada waktu yang sudah saya tetapkan.					

28	Saya belajar tanpa harus disuruh oleh orang tua.					
29	Saya menyadari pentingnya belajar di rumah secara teratur.					
30	Saya belajar hanya ketika diminta orang tua.					
31	Saya mengatur waktu belajar agar tidak terganggu kegiatan lain.					
32	Saya menyeimbangkan antara waktu belajar dan waktu beristirahat.					
33	Saya lebih memilih bermain atau menonton daripada belajar di rumah.					

Lampiran 07: Dokumentasi Penelitian



Pertemuan Pertama Bimbingan Kelompok pada Kelompok Kontrol



Pertemuan Pertama Bimbingan Kelompok pada Kelompok Eksperimen



Pertemuan Kedua Bimbingan Kelompok pada Kelompok Kontrol



Pertemuan Kedua Bimbingan Kelompok Pada Kelompok Eksperimen



Foto Bersama dengan Guru BK di SMK Negeri 3 Medan

Lampiran 08. Surat-Surat Perlengkapan Skripsi

FORM K 1



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Yth : Ketua dan Sekretaris
 Program Studi Bimbingan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Ika Novita Wahyu Siahaan
 NPM : 2202080035
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 120 SKS

IPK = 3,86

Persetujuan Ketua/ Sekretaris Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disyahkan Oleh Dekan Fakultas
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 3 Medan	
	Pengaruh Strategi Layanan Bimbingan Klasikal Sebagai Proses Pengembangan Character Building Pada Peserta Didik Di SMK Negeri 3 Medan	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Pendekatan Cooperative Learning Dalam Meningkatkan Karakter Self-Leadership Siswa Di SMK Negeri 3 Medan	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 29 September 2025

Hormat Pemohon,

Ika Novita Wahyu Siahaan

Keterangan:
 Dibuat Rangkap 3:
 - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua Prodi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 661 9056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
 Program Studi Bimbingan Konseling
 FKIP UMSU

Form K-2

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Ika Novita Wahyu Siahaan
 NPM : 2202080035
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk
 Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 3 Medan**

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/Ibu

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons - *29/9*

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi Saya

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhir kata atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 29 September 2025

Hormat Pemohon,

Ika Novita Wahyu Siahaan

Keterangan:
 Dibuat Rangkap 3 :
 - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua Prodi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Jln. Mukthar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2203/II.3-AU/UMSU-02/F/2025
Lamp : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Ika Novita Wahyu Siahaan**
N P M : 2202080035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : **Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMK Negeri 3 Medan**

Pembimbing : **Asbi, S.Pd.,M.Pd.,Kons.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 29 September 2026

Medan, 07 Rabiul Awwal 1447 H
29 September 2025 M



Wassalam
Dekan

Dra. H. Syamsuyurnifa, M.Pd.
NIDN : 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
 2. Ketua Program Studi
 3. Dosen Pembimbing
 4. Mahasiswa Yang Bersangkutan
- WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhamadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama : Ika Novita Wahyu Siahaan
 NPM : 2202080035
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 3 Medan
 Nama Pembimbing : Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
29 September 2025	Acc sudui proposal	✓
14 Oktober 2025	Perbaikan BAB I 1. Penambahan Hasil Observasi Pada Latar Belakang 2. Memperkuat Dengan Penelitian terdahulu	✓
27 Oktober 2025	Perbaikan kesinambungan antara Rumusan Masalah Dengan tujuan Penelitian	✓
07 November 2025	Perbaikan BAB II 1. Tata Bahasa Dalam Kerangka teoritis 2. Perbaikan Kerangka Konseptual	✓
15 November 2025	Perbaikan BAB III 1. Penentuan Populasi dan Sampel Penelitian 2. Kesesuaian kata Dalam Definisi Operasional	✓
29 November 2025	Perbaikan pada bagian Instrumen Penelitian Dan teknik Analisis Data	✓
08 Desember 2025	Acc Untuk Diseminarkan	✓

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Medan, 8 Desember 2025
 Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Medan 20238 Telp. (061) 6619056 Ext. 22, 23, 30
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Rabu, Tanggal 13 Desember 2025 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama : Ika Novita Wahyu Siahaan
 NPM : 2202080035
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 3 Medan

No	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	- Menambahkan dasar hukum tentang pendidikan - Mendefinisikan perilaku kontrol diri
Bab II	
Bab III	
Lainnya	- penambahan peraturan yang ada di sekolah tersebut - membuat formasi dari setiap tahapan teknik self-management
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan., S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Medan 20238 Telp. (061) 6619056 Ext. 22, 23, 30
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Ika Novita Wahyu Siahaan
NPM : 2202080035
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMK Negeri 3 Medan

Pada hari Sabtu, Tanggal 13 Desember 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, 5 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembahas

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Dosen Pembimbing

Asbi, S.Pd., M.Pd., Kons

Diketahui oleh
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



UMSU

Unggul | Cerdas | Berprestasi

Bila menjabah surat ini, agar disebutkan nomor dan tanggalnya.

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
PERPUSTAKAAN

Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Perpustakaan Nasional Republik Indonesia No. 00059/LAP.PT.IX.2018
 Pusat Administrasi : Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 66224567
 NPT. 1271202D1000003 <http://perpustakaan.umsu.ac.id> perpustakaan@umsu.ac.id [perpustakaan_umsu](#)

SURAT KETERANGAN

Nomor: 01939/KET/II.4-AU/UMSU-P/M/2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Berdasarkan hasil pemeriksaan data pada Sistem Perpustakaan, maka Kepala Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan ini menerangkan :

Nama : Ika Novita Wahyu Siahaan
NPM : 2202080035
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/ P.Studi : Bimbingan Konseling

telah menyelesaikan segala urusan yang berhubungan dengan Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 18 Syawal 1447 H

06 April 2026 M



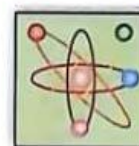
Lampiran 09. Surat Balasan Izin Penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
(SMK) NEGERI 3 MEDAN**

Jl. STM No. 12 B Kp. Baru Medan – Kode Pos 20219
Telp.(061) 7866530 – Fax 061-7853381

Website : www.smkn3medan.sch.id - E-mail : smektrimcd@yahoo.co.id



Nomor : 420/ *SA* /SMK.3/II/2026
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Dekan
Universita Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
di –
Tempat

Dengan Hormat,
Schubungan dengan Surat Universita Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nomor : 118/II.3-AU/UMSU-02/F/2026 Tanggal 13 Januari 2026, Perihal : Mohon Izin Riset, Bersama ini kami sampaikan bahwa yang tersebut dibawah ini:

No.	Nama Mahasiswa	NIM	Program Studi
1	Ika Novita Wahyu Siahaan	2202080035	Bimbingan dan Konseling

Dengan ini memberikan Izin Observasi di SMK Negeri 3 Medan dengan judul **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMK Negeri 3 Medan”**, dengan ketentuan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar dan segala peraturan yang berlaku di SMK Negeri 3 Medan supaya dilaksanakan dengan baik.

Demikian Surat Izin Penelitian ini kami sampaikan, agar dapat dipergunakan dengan seperlunya.

Medan, 4 Februari 2026
Kepala Sekolah

ASNANI, S.Pd, M.Si
NIP. 19700207 199301 2 003

Lampiran 10. Tata Tertib Siswa

Lampiran 1 : Surat Keputusan Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Medan
 Nomor : 422/366/SMK.3/VIII/2024
 Tanggal : 22 Juni 2024
 Tentang : Tata Tertib Siswa

TATA TERTIB SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 3 MEDAN

A. KETENTUAN UMUM

1. Tata tertib ini disusun untuk menciptakan proses pembelajaran yang kondusif demi tercapainya tujuan pendidikan itu sendiri dan wajib dipatuhi oleh seluruh siswa di SMK Negeri 3 Medan.
2. Siswa yang melanggar tata tertib akan dikenakan sanksi dan pembinaan sesuai dengan jenis dan sifat pelanggaran.
3. Siswa dikembalikan kepada orang tua atau dikeluarkan apabila melakukan pelanggaran secara berulang dan sudah sampai pada surat perjanjian istimewa.
4. Dalam hal penerapannya, ketentuan ini dapat menyesuaikan menurut pertimbangan lain yang terjadi di lapangan.

B. BENTUK PELANGGARAN

Bentuk pelanggaran yang mendapat sanksi meliputi kerajinan, kerapian, dan kelakuan dengan ketentuan sebagai berikut :

I. KERAJINAN

NO	JENIS PELANGGARAN
1.	Tidak masuk sekolah tanpa pemberitahuan (alpa)
2.	Tidak masuk sekolah tanpa pemberitahuan 3 kali berturut-turut
3.	Tidak mengikuti proses belajar mengajar / Keluar kelas tanpa izin guru mata pelajaran
4.	Datang terlambat ke sekolah lebih dari 10 menit tanpa alasan yang jelas atau dengan alasan yang dibuat-buat
5.	Meninggalkan sekolah tidak sesuai waktunya/membolos/cabut
6.	Tidak mengerjakan tugas/PR yang diberikan oleh guru mata pelajaran

II. KERAPIAN

NO	JENIS PELANGGARAN
7.	Berpakaian tidak sesuai ketentuan, atribut tidak lengkap, tidak memakai ikat pinggang
8.	Tidak memakai topi dan dasi saat upacara bendera

9.	Memakai kaos olahraga pada saat pelajaran di kelas selain pelajaran olahraga
10.	Memakai jaket pada saat pelajaran di kelas kecuali dalam keadaan sakit
11.	Memakai perhiasan, aksesoris, <i>make-up</i> yang tidak wajar/berlebihan
12.	Memakai sepatu, kaos kaki yang tidak sesuai aturan, termasuk memakai sandal ke sekolah.
13.	Seragam sekolah yang dicoret-coret atau diberi gambar yang tidak sesuai dengan ketentuan sekolah
14.	Mewarnai rambut (selain hitam) dan model potongan rambut yang tidak wajar
15.	Rambut siswa laki-laki melebihi 2 cm dan apabila dalam 3 hari setelah diberi peringatan tidak memangkas rambutnya dapat langsung ditindak ditempat
16.	Memelihara kuku panjang atau mengecat kuku dengan kuteks
17.	Bertindik, bertato permanen maupun semi permanen bagi siswa laki-laki

III. KELAKUAN

NO	JENIS PELANGGARAN
18.	Bersikap tidak sopan kepada guru baik saat di kelas maupun di luar kelas, dalam proses pembelajaran maupun di luar proses pembelajaran
19.	Tidak melaksanakan tugas piket yang diberikan
20.	Berada di kantin saat proses pembelajaran
21.	Bermain permainan olahraga di luar jam pelajaran olahraga, atau memainkan alat musik yang dapat mengganggu ketertiban.
22.	Berselisih/berkelahi dengan sesama siswa SMK Negeri 3 Medan
23.	Membuat surat izin palsu
24.	Merusak sarana atau prasarana yang ada di sekolah.
25.	Menggunakan iuran sekolah (SPP) untuk kepentingan pribadi
26.	Mengganggu proses pembelajaran karena bermain HP atau hal lainnya
27.	Menolak perintah (yang wajar) dari guru, melawan, dan berbicara kotor
28.	Bermesraan atau melakukan tindakan tidak sopan di lingkungan sekolah
29.	Mencuri barang/uang teman atau guru
30.	Membawa barang/benda terlarang ke lingkungan sekolah seperti rokok, minuman keras, senjata tajam, media pornografi, dan sebagainya.
31.	Merokok di lingkungan sekolah, bermain judi, mengancam dengan senjata tajam, terlibat tawuran
32.	Mengunggah konten yang menghina, tidak pantas, berbau pornografi di media sosial siswa yang dapat meresahkan dan mencemarkan nama baik SMK Negeri 3 Medan

33.	Membentuk atau menjadi anggota geng/kelompok yang bersifat negatif, atau mengikuti organisasi terlarang
34.	Tertangkap satpol PP
35.	Berurusan dengan polisi karena tindakan kriminal/kejahatan
36.	Hamil/menghamili atau menikah masih dalam keadaan berstatus sebagai siswa SMK Negeri 3 Medan

C. SANKSI DAN PENERAPANNYA

No	SURAT PERINGATAN (SP)	SANKSI	PELAKSANA
1.	SP-1	Pembinaan	Guru Mata Pelajaran/Pihak Terkait
2.	SP-2	Panggilan Orang Tua / Pembinaan	Wali Kelas
3.	SP-3	Panggilan Orang Tua / Pembinaan	Guru BK
4.	SP-Istimewa	Panggilan Orang Tua / Pembinaan	Guru BK dan Waka Kesiswaan
5.	Surat Pengeluaran	Dikembalikan ke Orang tua	Kepala Sekolah

Medan, 22 Juni 2024

Kepala Sekolah



Asnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19700207199301 2 003

Skripsi Ika Novita Siahaan

ORIGINALITY REPORT

19%	21%	12%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.umsu.ac.id Internet Source	14%
2	proceeding.unpkediri.ac.id Internet Source	<1%
3	Hana Amalia Amalia, Eem Munawaroh. "Efektivitas Konseling Kelompok Realita Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMK N 1 Bawang", JKP (Jurnal Konseling Pendidikan), 2025 Publication	<1%
4	repository.upr.ac.id Internet Source	<1%
5	opac.uad.ac.id Internet Source	<1%
6	repo.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	<1%
7	Aulia Muthia Khansa, Tri Suyati, Ismah Ismah. "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SOSIODRAMA	<1%

TERHADAP PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK
KELAS XI MIPA SMA NEGERI 1 GUBUG",
Pamomong: Journal of Islamic Educational
Counseling, 2021

Publication

-
- | | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 8 | <p>Juhri A M.. "GROUP GUIDANCE SERVICES
MANAGEMENT OF BEHAVIORAL TECHNIC
HOMEWORK MODEL", GUIDENA: Jurnal Ilmu
Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan
Konseling, 2013</p> <p>Publication</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 9 | <p>Oktaviangga Putri Safna, Siti Sri Wulandari.
"Pengaruh Motivasi, Disiplin Belajar, dan
Kemampuan Berpikir Kritis terhadap Hasil
Belajar Siswa", Scaffolding: Jurnal Pendidikan
Islam dan Multikulturalisme, 2022</p> <p>Publication</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 10 | <p>Submitted to Abdullah Gul University</p> <p>Student Paper</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 11 | <p>digilib.uinkhas.ac.id</p> <p>Internet Source</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 12 | <p>e-theses.iaincurup.ac.id</p> <p>Internet Source</p> | <1 % |
| <hr/> | | |
| 13 | <p>repository.unigal.ac.id:8080</p> <p>Internet Source</p> | <1 % |
-

14 Maya Dhewi Restanti,, Ardi Paminto,, Michael Michael,. "Pengaruh Kompetensi Intelektual dan Emosional serta Sosial Terhadap Kepuasan Kerja Guru", Jurnal Bisnis dan Manajemen, 2020
Publication <1 %

15 admin.ebimta.com
Internet Source <1 %

16 Rizky Andana Pohan, Syaiful Indra. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Kegiatan Merespon Pembelajaran", Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2020
Publication <1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Ika Novita Wahyu Siahaan
NPM : 2202080035
Tempat Tanggal Lahir : Negeri Lama, 29 September 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Suku : Batak
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : T. Tinggi Negeri Lama, Kec. Bilah Hilih, Kab. Labuhan Batu, Sumatera Utara
Anak ke : 3 dari 3 bersaudara
Email : novitaika2909@gmail.com

B. DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Khairuddin Siahaan
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Majidah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : T. Tinggi Negeri Lama, Kec. Bilah Hilih, Kab. Labuhan Batu, Sumatera Utara

C. PENDIDIKAN

1. TK Nurul Huda Negeri Lama: 2009-2010
2. SD N 1 Negeri Lama : 2010-2016
3. SMP N 1 Negeri Lama : 2016-2019
4. SMA N 1 Negeri Lama : 2019-2022
5. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara : 2022-2026

