

EFEKTIFITAS PENGGUNAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK PENINGKATAN DISIPLIN BELAJAR SISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

OLEH

THERESIA MONIKA KUJO KOTEN
NIM: 11115034

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2022

LEMBAR PENGESAHAN

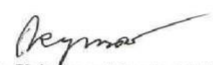
Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal: 29 juni 2022

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II


P. Yohanes G. Sahu, SVD, MA
NIDN: 0812075502


Drs. Kristianus Manek, M. Sc
NIDN: 0813045601

Mengtahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling


Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN.0815056602

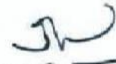
Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

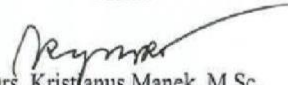

Drs. Kristianus Talok, MA
NIDN.0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan Panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan jenjang strata 1 (S-1) pada tanggal 26 Maret 2022.

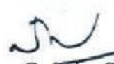
Panitia Ujian


Pater. Yohanes G. Salu, SVD., MA
NIDN: 0812075502

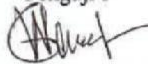
Ketua


Drs. Kristianus Manek, M.Sc.
NIDN: 0813045601

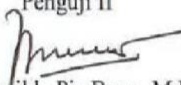
Sekretaris


Pater. Yohanes G. Salu, SVD., MA
NIDN: 0812075502

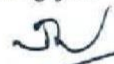
Penguji I


Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons
NIDN: 0828116301

Penguji II


Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN: 0818066201

Penguji III


Pater. Yohanes G. Salu, SVD., MA
NIDN: 0812075502

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Sukses hanya bisa diraih melalui belajar yang giat, kerja keras dan doa yang ikhlas
(Refleksi Pribadi)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta Bapak

Wilhelmus Suban Koten dan Mama Elisabeth

Titin Kelen.

2. Suamiku yang tersayang Fransiskus Marselinus Lewo Maran.

3. Adik-adikku yang terkasih Avin Koten, Miki Koten, Riki Koten, Iko

Koten, Melki Koten dan anaku tersayang Marselo Maran dan

Raysa Maran.

4. Almamaterku tercinta Universitas Katolik

Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan tuntunan-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Judul skripsi Efektifitas Penggunaan Teknik *Self Management* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini adalah: 1) mengapa teknik *self management* melalui bimbingan kelompok digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. 2) bagaimana langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dan 3) apakah penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.

Tujuan dari penulisan skripsi ini untuk mengetahui: 1) alasan penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, 2) langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dan 3) Efektifitas penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah membantu peneliti dalam memperlancar urusan administrasi.

2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang selalu memberikan motivasi, serta arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Pater.Yohanes G. Salu, SVD. MA. sebagai Pembimbing I, yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Kristianus Manek, M.Sc. sebagai Pembimbing II yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak, ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Marselina Yunita Aso S.Pd, sebagai pegawai tata usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan skripsi ini.
7. Kedua orang tua tercinta bapak Wilhelmus Suban Koten dan mama Elisabeth Titin Kelen yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti, baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
8. Suamiku tercinta Fransiskus Marselinus Lewo Maran yang selalu mendukung peneliti baik dalam bentuk materi maupun moril pada penyelesaian skripsi ini.
9. Adik tercinta Avin Koten, Miki Koten, Riki Koten, Iko Koten, Melki Koten dan anakku tersayang Marselo Maran dan Raysa Maran yang selalu mendoakan dan memberi semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

10. Sahabat-sahabat yang selalu membantu (Heni Kehi dan Ani Bahy) dan teman-teman seperjuangan angkatan 2015, yang selalu memberi motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini. Terima Kasih.

Kupang, Maret 2022

Peneliti

ABSTRAK

Judul Skripsi: Efektifitas Penggunaan Teknik *Self Management* Melalui Bimbingan Kelompok untuk Peningkatan Disiplin Belajar Siswa. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Mengapa penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok perlu diberikan untuk peningkatan disiplin belajar siswa, (2) Bagaimana langkah-langkah penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa, (3) Apakah penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan disiplin belajar siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Alasan penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa. (2) Langkah-langkah penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa. (3) Efektifitas penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa. Metode kajian dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan. Objek Kajian berupa teknik *self management*, bimbingan kelompok dan disiplin belajar. Sumber data, data sekunder. Jenis data berupa jenis data kualitatif. Hasil pembahasan sebagai berikut: Alasan penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa karena penggunaan teknik *self management* dapat membantu konseli mengubah perilaku negatif (dari kurangnya disiplin dalam belajar) dan mengembangkan perilaku positif (disiplin belajar yang tinggi) dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya. Langkah-langkah penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa mengikuti tahap-tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan konselor memfasilitasi konseli untuk meningkatkan disiplin belajar menggunakan teknik *self management* dengan tahap-tahap sebagai berikut, tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Efektifitas penggunaan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa didukung oleh hasil penelitian Rahmawati (2019) dan Febrianti (2018). Bertolak dari pembahasan di atas, maka peneliti memberikan saran kepada: (1) Guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk memperdalam pengetahuan, pemahaman dan wawasan tentang teknik *self management* melalui bimbingan kelompok agar terampil menggunakan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa. (2) Peneliti diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok sehingga peneliti terampil menggunakan teknik *self management* untuk peningkatan disiplin belajar siswa.

Kata kunci: Teknik Self Management, Bimbingan Kelompok , Disiplin Belajar

ABSTRACT

The title of this thesis: The effectiveness of using *self management* techniques through group guidance to improve student learning discipline. The problem in this research is: (1) Why the use of *self management* techniques through group guidance needs to be given to improve student learning discipline? (2) What is the steps for using *self management* techniques through group guidance to improve student learning discipline? (3) Is the use of *self management* techniques through group guidance effective for improving student learning discipline? The purpose of this research is to find out: (1) Reasons for using *self management* techniques through group guidance to improve student learning discipline. (2) Step by step use of *self management* techniques through group guidance to improve student learning discipline. (3) The effectiveness of using *self management* techniques through group guidance to improve student learning discipline. The method of study in this research is literature study. The object of study is in the form of *self management* techniques, group guidance and study discipline. Source of data, in the form of secondary data. The type of data in the form of qualitative data. The results of the discussion are as follows: The reasons for using *self management* techniques can help counselees change negative behavior (form lack of discipline in learning) and develop positive behaviors (thoughts, feelings and actions) about him self and his interactions with environmental events. The steps for using *self management* techniques through group guidance to improve student learning discipline following the stages of group guidance, namely: stage of formation, stage of transition, stage of activity and stage of termination, at the stage of activities the counselor facilitates the counselee to improve learning discipline using *self management* techniques with the following stage: self monitoring stage or self observation stage, self evaluation stage and the stage of providing reinforcement for elimination and punishment. The effectiveness of using *self management* techniques through group guidance to improve student learning discipline, the suport by research of Rahmawati (2019) and Febrianti (2018). Starting from the discussion above, the researcher gives advice to (1) Guidance and counseling teachers are expected to deepen their knowledge, understanding and insigeht into *self management* techniques through group guidance to help improve student learning discipline. (2) For researchers, are expected to be able to increase knowledge, understanding and skills in applying *self management* techniques to improve student learning discipline.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	6
A. Teknik <i>Self Management</i>	6
1. Pengertian teknik <i>Self Management</i>	6
2. Tujuan Teknik teknik <i>Self Management</i>	7
3. Aspek-aspek teknik <i>Self Managemet</i>	8
4. Ciri-ciri Teknik <i>Self Managemet</i>	11
5. Tahap–tahap teknik <i>Self Managemet</i>	12
6. Teknik <i>Self Managemet</i> dalam Belajar	13
7. Kelebihan dan kekurangan teknik <i>Self Managemet</i>	16
B. Bimbingan Kelompok	16
1. Pengertian layanan bimbingan kelompok	16
2. Tujuan layanan bimbingan kelompok	17
3. Manfaat layanan bimbingan kelompok	19
4. Karakteristik layanan bimbingan kelompok	19
5. Materi layanan bimbingan kelompok	20
6. Teknik layanan bimbingan kelompok	20
7. Asas- asas layanan bimbingan kelompok	23
8. Langkah-langkah dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ..	24
C. Disiplin Belajar.....	26
1. Pengertian disiplin belajar	26
2. Fungsi disiplin belajar	26
3. Macam-macam disiplin belajar.....	27
4. Faktor-faktor disiplin belajar	38

5. Ciri-ciri disiplin belajar	32
6. Tujuan disiplin belajar	34
7. Unsur-unsur disiplin belajar	34
D. Hasil Kajian Yang Relevan	35
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Metode Kajian	47
B. Objek Kajian	48
C. Sumber Data	49
D. Jenis Data	50
E. Pembahasan Masalah	50
BAB IV PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 : Abstrak hasil penelitian Gheta Ayu Rahmawati Yang Berjudul Efektifitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X TPM SMK Muhamadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019
2. Lampiran 2 : Abstrak hasil penelitian Reza Febrianti Yang Berjudul Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI APB di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung, 2018.
3. Lampiran 3 : Abstrak hasil penelitian Nurul Fauqan Nurin Yang Berjudul Efektifitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh, 2019.
4. Lampiran 4 : Abstrak hasil penelitian Safirah Nurohmah Yang Berjudul Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Penelitian Pada Kelas IX A MTs Muhamadiyah Srumbung Kabupaten Magelang) 2019.
5. Lampiran 5 : Abstrak hasil penelitian Eny Awaln Yang Berjudul Efektifitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Bandung, 2014.