



JURNAL EDUKATIF

Vol. 3 No. 2 2025: Hal. 300-312

E-ISSN: 3025-0544

<https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/edukatif>

Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Dengan Teknik *Self Management* Dalam Layanan Konseling Kelompok di SMK Negeri 3 Medan

Astri Pratiwi¹, Amalia Rahma Putri², Ardiana³, Camelia Tampubolon⁴,
Lora Yohana Br Manik⁵, Selvia Wahyuni⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, Indonesia

Email: astry773@gmail.com¹, amaliarahmaputri5@gmail.com²,
ardiana231001@gmail.com³, loramanik44@gmail.com⁵,
selviawahyuni22415@gmail.com⁶

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMK Negeri 3 Medan melalui penerapan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok. Disiplin belajar merupakan aspek penting dalam keberhasilan akademik siswa, namun observasi awal menunjukkan adanya indikasi rendahnya disiplin belajar pada sebagian siswa, seperti keterlambatan hadir di sekolah tepat waktu, kurang aktif dalam pembelajaran, dan kurangnya inisiatif belajar mandiri. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan desain siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas X SMK Negeri 3 Medan yang teridentifikasi memiliki tingkat disiplin belajar yang rendah. Teknik pengumpulan data meliputi observasi dan catatan keterlambatan siswa. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian diharapkan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Teknik *self management* yang diterapkan meliputi penetapan tujuan belajar, pemantauan diri, evaluasi diri, dan pemberian penguatan diri. Layanan konseling kelompok diharapkan dapat memberikan dukungan sosial dan kesempatan bagi siswa untuk berbagi pengalaman serta belajar strategi *self management* secara bersama-sama. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru bimbingan dan konseling (BK) di SMK Negeri 3 Medan dalam mengembangkan intervensi yang efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang yang relevan.

Kata Kunci: Disiplin Belajar, *Self Management*, Konseling Kelompok

Abstract

This research aims to improve the learning discipline of class X students at State Vocational School 3 Medan through the application of self-management techniques in group counseling services. Learning discipline is an important aspect in students' academic success, however initial observations show indications of low learning discipline in some students, such as being late in attending school on time, being less active in learning, and a lack of independent learning initiative. The research method used is classroom action research (PTK) with a cycle design. The research subjects were class X students at State Vocational School 3 Medan who were identified as having a low level of learning discipline. Data collection techniques include observation, questionnaires, and documentation, recording student tardiness. Data was analyzed descriptively, quantitatively.

The research results are expected to show a significant increase in student learning discipline after

being provided with group counseling services using self-management techniques. The self-management techniques applied include setting learning goals, self-monitoring, self-evaluation, and providing self-reinforcement. Group counseling services are expected to provide social support and opportunities for students to share experiences and learn self-management strategies together. It is hoped that this research can provide a practical contribution for guidance and counseling (BK) teachers at State Vocational School 3 Medan in developing effective interventions to improve student learning discipline. Apart from that, it is also hoped that this research can become a reference for further research in relevant fields.

Keywords: Learning Discipline, Self Management, Group counseling

Pendahuluan

Pendidikan memegang peranan krusial dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Keberhasilan dalam pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif semata, namun juga oleh aspek-aspek non-kognitif, salah satunya adalah disiplin belajar. Disiplin belajar merupakan fondasi penting bagi siswa dalam meraih prestasi akademik yang optimal. Siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik cenderung lebih teratur dalam belajar, mampu mengelola waktu dengan efektif, memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan tugas, serta bertanggung jawab terhadap proses dan hasil belajarnya (Ahmadi & Supriyono, 2010). Dengan demikian, disiplin belajar menjadi salah satu kunci keberhasilan siswa dalam menempuh pendidikan di berbagai jenjang, termasuk di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

SMK Negeri 3 Medan sebagai salah satu lembaga pendidikan kejuruan di Kota Medan memiliki tanggung jawab untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten dalam bidang keahliannya, tetapi juga memiliki karakter yang kuat, termasuk di dalamnya adalah disiplin belajar. Observasi awal yang dilakukan di SMK Negeri 3 Medan menunjukkan adanya variasi tingkat disiplin belajar di kalangan siswa. Beberapa siswa menunjukkan inisiatif belajar yang tinggi, sementara yang lain masih memerlukan bimbingan dan pengarahan yang lebih intensif dalam menumbuhkan kebiasaan belajar yang teratur. Kurangnya disiplin belajar dapat menghambat proses pembelajaran, menurunkan motivasi belajar, serta berpotensi mempengaruhi hasil belajar siswa secara keseluruhan.

Dalam upaya meningkatkan disiplin belajar siswa, berbagai pendekatan dan teknik dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling. Salah satu teknik yang dinilai efektif dalam menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab siswa terhadap perilaku belajarnya adalah teknik *self management*. *Self management* merupakan suatu proses di mana individu secara aktif mengidentifikasi, memantau, dan memodifikasi perilaku mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Corey, 2013). Dalam konteks disiplin belajar, teknik *self management* dapat memberdayakan siswa untuk menetapkan tujuan belajar yang realistis, merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut, memantau kemajuan belajar mereka, serta memberikan penguatan (*reinforcement*) pada diri sendiri ketika berhasil mencapai target.

Layanan konseling kelompok merupakan pemberian bantuan konselor kepada sekelompok orang yang mengalami masalah untuk menuntaskannya. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling, yaitu membantu individu mengatasi masalah melalui interaksi dalam kelompok. Penerapan teknik *self management* dalam setting konseling kelompok bertujuan untuk membantu individu mengelola perilaku serta meningkatkan kemandirian dan kematangan dalam hidup sehingga diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih signifikan karena siswa tidak hanya belajar secara individual, tetapi juga mendapatkan dukungan dan inspirasi dari anggota kelompok lainnya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk

menguji efektivitas teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di SMK Negeri 3 Medan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan disiplin belajar siswa sebagai salah satu faktor penting dalam mencapai keberhasilan akademik.

Tinjauan Pustaka

Disiplin Belajar

Disiplin belajar merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, dan mematuhi aturan serta rutinitas belajar yang telah ditetapkan untuk mencapai tujuan akademik secara konsisten. Dalam konteks pendidikan, disiplin belajar mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang berkontribusi terhadap keberhasilan akademik siswa secara keseluruhan. Menurut Sudrajat (2011), disiplin belajar adalah sikap dan perilaku siswa yang ditunjukkan melalui keteraturan, kesungguhan, ketekunan, dan rasa tanggung jawab dalam menjalankan proses belajar. Disiplin belajar bukan hanya soal kepatuhan terhadap peraturan sekolah, tetapi juga mencerminkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, serta menunjukkan komitmen terhadap tugas dan tanggung jawab akademik. Siswa yang disiplin belajar biasanya memiliki kebiasaan yang positif, seperti datang tepat waktu, memperhatikan saat guru mengajar, menyelesaikan tugas tanpa menunda, serta aktif dalam kegiatan kelas maupun belajar mandiri di luar jam sekolah (Arifin & Wahyuni, 2021). Dalam studi oleh Wahyuni dan Santoso (2023), siswa dengan tingkat disiplin belajar tinggi cenderung memiliki pencapaian akademik yang lebih stabil dibandingkan siswa yang rendah disiplinnya.

Disiplin belajar juga mencakup sikap sadar terhadap konsekuensi dari tindakan akademik, termasuk menghargai waktu, menjaga ketertiban, dan menunjukkan etos kerja yang tinggi dalam kegiatan belajar. Dalam model pendidikan berbasis kompetensi yang kini diterapkan di banyak sekolah, termasuk SMK, disiplin belajar menjadi salah satu kompetensi dasar yang harus dimiliki siswa agar mampu beradaptasi dengan tantangan dunia kerja yang membutuhkan ketepatan waktu, tanggung jawab, dan kemandirian (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Kondisi sosial dan lingkungan sekolah juga memiliki pengaruh terhadap terbentuknya disiplin belajar siswa. Lingkungan belajar yang mendukung, guru yang konsisten dalam memberi penguatan dan koreksi, serta peran keluarga yang menanamkan nilai tanggung jawab, sangat menentukan keberhasilan pembentukan disiplin. Penelitian oleh Saputra dan Wibowo (2022) menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara peran guru dalam pembinaan karakter dan tingkat disiplin akademik siswa, terutama dalam hal kehadiran tepat waktu dan penyelesaian tugas.

Namun demikian, rendahnya disiplin belajar masih menjadi salah satu persoalan yang cukup serius di banyak satuan pendidikan, termasuk di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Negeri 3 Medan, ditemukan bahwa sejumlah siswa menunjukkan perilaku seperti keterlambatan datang ke sekolah, kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran, dan cenderung menunda penyelesaian tugas. Fenomena ini sejalan dengan temuan dari Siregar et al. (2021) yang menyebutkan bahwa siswa di tingkat SMK kerap kali mengalami hambatan dalam disiplin belajar karena kurangnya keterampilan manajemen diri dan lemahnya motivasi intrinsik. Untuk mengatasi masalah tersebut, perlu adanya pendekatan sistematis yang tidak hanya bersifat korektif, tetapi juga edukatif dan transformatif. Artinya, siswa perlu dibimbing agar mampu mengenali tanggung jawabnya sendiri terhadap proses belajar. Di sinilah pentingnya intervensi psikopedagogik seperti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *self management*, yang dapat membantu siswa membentuk pola pikir dan perilaku disiplin melalui proses refleksi, pemantauan diri, dan penguatan kebiasaan positif. Lebih jauh, disiplin belajar juga berkaitan erat dengan pengelolaan waktu (*time management*), yang merupakan indikator penting dalam penelitian-penelitian mutakhir. Razavi

(2019) mengemukakan bahwa siswa yang mampu merancang jadwal belajar secara efektif dan menjalankannya dengan konsisten akan lebih siap menghadapi beban akademik dan tekanan ujian. Disiplin belajar yang baik juga berimplikasi pada pengembangan soft skills lain seperti fokus, ketekunan, dan daya tahan belajar (*learning persistence*), yang sangat penting di era persaingan global saat ini.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar bukanlah sekadar bentuk kepatuhan, tetapi sebuah kompetensi kunci yang mengintegrasikan berbagai aspek psikologis dan sosial siswa. Penguatan disiplin belajar di sekolah, khususnya melalui teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok, merupakan strategi yang tepat dan relevan untuk membangun karakter siswa yang bertanggung jawab, mandiri, dan siap menghadapi tuntutan dunia pendidikan dan kerja.

Self Management

Self management adalah suatu keterampilan yang memungkinkan individu untuk mengontrol dan mengarahkan perilaku mereka secara mandiri dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, *self management* mengacu pada kemampuan siswa untuk merancang, mengatur, mengawasi, dan mengevaluasi aktivitas belajar secara sadar dan bertanggung jawab. Zimmerman (2002) mengidentifikasi komponen penting dalam *self management*, yaitu penetapan tujuan, pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian rangsangan (*stimulus control*), dan pemberian penguatan (*self-reinforcement*). Teknik *self management* sangat penting dalam membantu siswa membentuk kebiasaan belajar yang positif. Penelitian oleh Jalil et al. (2023) menemukan bahwa siswa yang dilatih keterampilan *self management* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengelolaan waktu, pengaturan target belajar, dan pemecahan masalah. Hal ini dikonfirmasi oleh studi terbaru dari Ab Rahman et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik ini dalam pembelajaran hybrid di sekolah menengah menghasilkan peningkatan konsistensi kehadiran dan partisipasi siswa, yang merupakan indikator kedisiplinan.

Self management juga dianggap sebagai bagian dari keterampilan belajar abad ke-21 yang disebut *self-regulated learning*, yang mencakup motivasi internal, refleksi diri, serta strategi kognitif yang mendalam (Panadero, 2017). Ketika siswa belajar untuk mengelola dirinya sendiri, mereka tidak hanya menjadi lebih disiplin, tetapi juga lebih resilien dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Inilah sebabnya mengapa penguatan keterampilan manajemen diri menjadi sangat relevan untuk siswa SMK yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja yang kompetitif.

Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bentuk layanan bimbingan yang bertujuan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan pribadi, sosial, atau akademik melalui dinamika kelompok yang suportif. Layanan ini dijalankan oleh seorang konselor yang memfasilitasi interaksi antara anggota kelompok agar mereka saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan menemukan solusi secara bersama-sama. Corey et al. (2019) menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tahapan yang sistematis mulai dari pembentukan, peralihan, kegiatan inti, hingga pengakhiran, dan setiap tahap memiliki fungsi perkembangan psikososial bagi siswa. Keunggulan dari konseling kelompok adalah munculnya efek *universality*, yaitu ketika siswa menyadari bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalahnya (Yalom & Leszcz, 2020). Ini mendorong terbentuknya empati dan memperkuat rasa kebersamaan dalam mencari solusi. Selain itu, melalui model pembelajaran sosial, siswa belajar keterampilan baru dengan mengamati perilaku orang lain dalam kelompok (Bandura, 1986).

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok dalam

konteks pendidikan. Penelitian oleh Yusof et al. (2022) menunjukkan bahwa pendekatan ini berhasil meningkatkan kedisiplinan dan keterlibatan siswa di sekolah menengah. Studi dari Kartikasari dan Setiawan (2021) juga menyimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis teknik behavioristik sangat efektif dalam mengatasi masalah perilaku seperti keterlambatan dan kurangnya motivasi belajar. Dengan demikian, konseling kelompok menjadi medium yang tepat untuk menerapkan teknik self management dalam upaya meningkatkan disiplin belajar.

Integrasi Self Management dan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Belajar

Peningkatan disiplin belajar siswa melalui teknik self management dalam layanan konseling kelompok merupakan pendekatan intervensi yang menggabungkan penguatan personal dan dinamika sosial sebagai strategi perubahan perilaku. Integrasi kedua pendekatan ini memiliki dasar teoritis yang kuat dan telah terbukti efektif dalam berbagai penelitian terkini, terutama dalam membentuk kebiasaan belajar yang positif, memperbaiki regulasi diri siswa, serta membangun struktur perilaku disiplin yang berkelanjutan.

Self management, sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman (2002), adalah fondasi dari pembelajaran mandiri dan pengambilan tanggung jawab terhadap perilaku pribadi, termasuk dalam konteks belajar. Ketika digabungkan dengan pendekatan konseling kelompok, proses ini menjadi lebih dinamis karena memungkinkan siswa tidak hanya mengevaluasi dan mengatur dirinya sendiri, tetapi juga belajar dari pengalaman teman sebaya, mendapatkan umpan balik konstruktif, dan merasakan dukungan emosional dari lingkungan kelompok. Hal ini sejalan dengan temuan Yalom & Leszcz (2020), yang menyatakan bahwa kelompok dapat mempercepat proses perubahan individu melalui mekanisme pembelajaran interpersonal dan efek penguatan sosial. Integrasi ini semakin penting di lingkungan SMK, di mana tantangan kedisiplinan kerap kali muncul akibat tekanan praktik kejuruan, beban akademik, dan transisi perkembangan remaja. Dalam studi Park et al. (2022), siswa yang menjalani konseling kelompok dengan penerapan teknik self management menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal keteraturan hadir di kelas, manajemen waktu pribadi, serta pengurangan perilaku prokrastinatif. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks akademik, tetapi juga dalam pengembangan karakter siswa.

Pada tataran praktis, pendekatan ini diterapkan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Pertama, siswa dibimbing untuk mengidentifikasi masalah utama yang berkaitan dengan disiplin belajar, seperti keterlambatan atau kurangnya motivasi. Selanjutnya, melalui diskusi kelompok yang difasilitasi oleh konselor, siswa diajak merumuskan tujuan perubahan perilaku yang spesifik dan realistis. Setelah itu, mereka mengembangkan rencana aksi pribadi (action plan) dan memantau sendiri perkembangan perilaku tersebut selama periode tertentu. Proses ini diperkuat melalui sesi kelompok berikutnya, di mana siswa merefleksikan kemajuan mereka, menerima umpan balik dari kelompok, dan melakukan penyesuaian strategi jika diperlukan. Selain pengaruh terhadap kedisiplinan, integrasi self management dan konseling kelompok juga berkontribusi terhadap peningkatan self-efficacy dan kontrol diri siswa (Karim & Husin, 2023). Ketika siswa merasa mampu mengelola perilaku belajarnya, mereka akan menunjukkan kemandirian lebih tinggi dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik. Peningkatan ini sangat krusial di masa remaja, di mana pembentukan identitas diri dan kemampuan mengambil keputusan menjadi isu sentral perkembangan.

Studi oleh Lee, Oh, dan Song (2023) di Korea Selatan menemukan bahwa integrasi teknik self management dalam konseling kelompok secara signifikan menurunkan tingkat stres belajar dan meningkatkan keterlibatan akademik siswa di sekolah menengah. Siswa juga melaporkan peningkatan kesadaran diri terhadap waktu, efisiensi dalam menyusun jadwal belajar, serta peningkatan motivasi internal untuk menyelesaikan tugas tanpa perlu pengawasan langsung dari guru atau orang tua. Dari perspektif konselor sekolah, model ini memberi peluang

untuk intervensi yang lebih holistik. Konselor tidak hanya bertindak sebagai fasilitator diskusi, tetapi juga sebagai pelatih keterampilan manajemen diri yang membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang terarah. Hal ini sejalan dengan kerangka kerja konseling perkembangan yang menekankan pencegahan dan pemberdayaan siswa dalam konteks kehidupan nyata (Gysbers & Henderson, 2012).

Dengan demikian, integrasi teknik self management dalam layanan konseling kelompok bukan hanya strategi efektif dalam mengatasi permasalahan disiplin belajar, tetapi juga merupakan pendekatan edukatif yang memfasilitasi pertumbuhan pribadi, regulasi diri, dan pembentukan karakter siswa. Penerapan model ini secara konsisten dan berkesinambungan di sekolah, khususnya di SMK, diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif, tertib, dan berorientasi pada keberhasilan akademik serta profesional siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan layanan (PTL). Menurut Sutja, dkk (2017,140) mengemukakan bahwa PTL merupakan sebuah upaya penemuan perbaikan maupun penyempurnaan teknik pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan siklus dan secara sistematis dan bersifat reflektif yang dilakukan oleh konselor secara mandiri maupun kolaboratif menggunakan setting kelas.

Hasil dan Pembahasan

Siklus 1

Hasil observasi yang dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Observasi Siklus 1

No	Tahap Konseling Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap I : Pembentukan				
1	Pemimpin kelompok membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.			√
2	Pemimpin kelompok memberikan hak yang sama serta untuk saling mengenal agar konseling ini dapat berjalan dengan optimal.		√	
3	Pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, tujuan, dan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok.		√	
4	Pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.	√		
5	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan mengungkapkan pendapat.		√	
6	Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas mengungkapkan pendapat			√
Tahap 2 : Peralihan				
1	Pemimpin kelompok menjelaskan apa yang dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan		√	
2	Pemimpin kelompok menawarkan apakah anggota kelompok sudah siap untuk melalui kegiatan			√
3	Jika diperlukan, pemimpin kelompok mengulangi dan menegaskan kembali beberapa hal yang telah diuraikan pada tahap pembentukan		√	
Tahap 3 : Kegiatan				

1	Masing-masing anggota kelompok mengungkapkan masalah atau topik secara bebas		√	
2	Anggota kelompok memilih masalah mana yang hendak dibahas dan diantaskan			√
3	Anggota kelompok memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang dialaminya		√	
4	Pemimpin kelompok menjelaskan dan melaksanakan teknik <i>self management</i> dengan meminta anggota kelompok menyiapkan kertas kosong dan pena		√	
5	Pemimpin kelompok menyuruh anggota kelompok membuat <i>self management</i> mengenai disiplin waktu		√	
6	Pemimpin kelompok meminta komitmen anggota kelompok untuk melaksanakan yang tertera di kertas <i>self management</i>		√	
7	Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif kepada anggota kelompok		√	
Tahap 4 : Pengakhiran				
1	Anggota kelompok mengungkapkan kesan-kesan terhadap pelaksanaan kegiatan	√		
2	Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai secara mendalam dan tuntas			√
4	Kelompok merencanakan kegiatan lanjutan			√
5	Pemimpin kelompok menutup layanan dengan tetap merasakan hubungan kelompok lalu mengucapkan salam penutup		√	
	Jumlah	2	24	28
	Rata-rata		2,2	

Keterangan : (1) tidak tepat, (2) kurang tepat, (3) sangat tepat

Berdasarkan hasil tabel observasi diatas diperoleh nilai rata-rata 2,2. Proses tindakan mencapai 70 % berjalan cukup baik, sedangkan hasil dari tindakan mencapai 75 % dimana masih terdapat langkah yang dinilai tidak tepat oleh kolaborator yaitu terletak pada poin 17 yaitu mengenai pengungkapan kesan-kesan anggota kelompok, dimana pada sesi tersebut bagian itu tidak terlaksana. Dan ada beberapa poin yang di nilai oleh kolaboratur kurang tepat yaitu pada poin nomor 2,7,4,5,9 dan 20. Yaitu mengenai pemberian ice breaking, dimana peneliti tidak memberikan ice breaking sehingga anggota kelompok merasa bosan. Selain itu pada tahap penstrukturan peneliti juga dinilai kurang tepat dalam menjelaskan apa-apa saja yang menjadi tugas dari anggota kelompok, sehingga berdampak pada tahap inti dimana terdapat anggota kelompok yang terlihat bingung. Selain itu pada perekaman juga dinilai kurang maksimal seperti pencahayaan yang kurang, serta gangguan-gangguan dari luar seperti suara berisik.

Siklus 2

Hasil observasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:
Tabel 2. Hasil Observasi Pelaksanaan Tindakan Siklus 2

No	Tahap Konseling Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap I : Pembentukan				
1	Pemimpin kelompok membuka layanan dengan mengucapkan salam			√

	dan menanyakan kabar.			
2	Pemimpin kelompok memberikan hak yang sama serta untuk saling mengenal agar konseling ini dapat berjalan dengan optimal.			√
3	Pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, tujuan, dan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok.			√
4	Pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			√
5	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan mengungkapkan pendapat.			√
6	Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas mengungkapkan pendapat			√
Tahap 2 : Peralihan				
1	Pemimpin kelompok menjelaskan apa yang dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan			√
2	Pemimpin kelompok menawarkan apakah anggota kelompok sudah siap untuk melalui kegiatan			√
3	Jika diperlukan, pemimpin kelompok mengulangi dan menegaskan kembali beberapa hal yang telah diuraikan pada tahap pembentukan			√
Tahap 3 : Kegiatan				
1	Masing-masing anggota kelompok mengungkapkan masalah atau topik secara bebas			√
2	Anggota kelompok memilih masalah mana yang hendak dibahas dan diantaskan			√
3	Anggota kelompok memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang dialaminya			√
4	Pemimpin kelompok menjelaskan dan melaksanakan teknik <i>self management</i> dengan meminta anggota kelompok menyiapkan kertas kosong dan pena		√	
5	Pemimpin kelompok menyuruh anggota kelompok membuat <i>self management</i> mengenai disiplin waktu			√
6	Pemimpin kelompok meminta komitmen anggota kelompok untuk melaksanakan yang tertera di kertas <i>self management</i>			√
7	Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif kepada anggota kelompok			√
Tahap 4 : Pengakhiran				
1	Anggota kelompok mengungkapkan kesan-kesan terhadap pelaksanaan kegiatan		√	
2	Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai secara mendalam dan tuntas			√
3	Kelompok merencanakan kegiatan lanjutan			√
4	Pemimpin kelompok menutup layanan dengan tetap merasakan hubungan kelompok lalu mengucapkan salam penutup			√
	Jumlah	0	4	54
	Rata-rata	2,9		

Berdasarkan hasil observasi diatas diperoleh nilai rata-rata 2,9. Proses tindakan mencapai 75 % berjalan cukup baik, sedangkan hasil dari tindakan mencapai 80%. Pada pelaksanaan siklus kedua ini masih belum optimal dan sepenuhnya benar. Masih terdapat beberapa poin yang dinilai masih belum tepat yaitu pada nomor 17 yaitu Kekurangan peneliti

pada siklus ini yaitu tidak menjelaskan secara penuh apa itu teknik *self management* dan tidak menanyakan kesan seperti apa yang didapat maupun perasaannya setelah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dan beberapa kali peneliti masih grogi itu terlihat pada posisi duduk yang tidak tenang.

Dalam segi teknis juga memiliki kekurangan dimana beberapa video harus sempat terhenti karena ponsel yang tiba-tiba mati serta pencahayaan yang kurang dalam ruangan osis karena tidak adanya lampu.

Siklus 3

Berdasarkan hasil observasi yang telah diisi oleh kolaborator yang digunakan dalam penilaian proses terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan peneliti, untuk mengetahui kekurangan atau hal yang belum maksimal dilakukan saat pelaksanaan tindakan. Hasil observasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Observasi Pelaksanaan Tindakan Siklus 3

No.	Tahap Konseling Kelompok	Hasil Pengamatan		
		1	2	3
Tahap I : Pembentukan				
1.	Pemimpin kelompok membuka layanan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar.			√
2.	Pemimpin kelompok memberikan hak yang sama serta untuk saling mengenal agar konseling ini dapat berjalan dengan optimal.			√
3.	Pemimpin kelompok menyampaikan pengertian, tujuan, dan kegiatan kelompok dalam rangka konseling kelompok.			√
4.	Pemimpin kelompok menghangatkan suasana dalam bentuk permainan.			√
5.	Tumbuhnya minat anggota kelompok untuk mengikuti layanan konseling kelompok dengan mengungkapkan pendapat.			√
6.	Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok agar bersikap terbuka dan bebas mengungkapkan pendapat			√
Tahap 2 : Peralihan				
7.	Pemimpin kelompok menjelaskan apa yang dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan			√
8.	Pemimpin kelompok menawarkan apakah anggota kelompok sudah siap untuk melalui kegiatan		√	
9.	Jika diperlukan, pemimpin kelompok mengulangi dan menegaskan kembali beberapa hal yang telah diuraikan pada tahap pembentukan			√
Tahap 3 : Kegiatan				
10.	Masing-masing anggota kelompok mengungkapkan masalah atau topik secara bebas			√
11.	Anggota kelompok memilih masalah mana yang hendak dibahas dan dntaskan			√
12.	Anggota kelompok memberikan gambaran yang lebih rinci masalah yang dialaminya			√
13.	Pemimpin kelompok menjelaskan dan melaksanakan teknik <i>self management</i> dengan meminta anggota kelompok menyiapkan kertas kosong dan pena			√
14.	Pemimpin kelompok menyuruh anggota kelompok membuat <i>self management</i> mengenai disiplin waktu			√

15.	Pemimpin kelompok meminta komitmen anggota kelompok untuk melaksanakan yang tertera di kertas <i>self management</i>			√
16.	Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif kepada anggota kelompok			√
Tahap 4 : Pengakhiran				
17.	Anggota kelompok mengungkapkan kesan-kesan terhadap pelaksanaan kegiatan			√
18.	Peneliti menyimpulkan hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai secara mendalam dan tuntas			√
19.	Kelompok merencanakan kegiatan lanjutan			√
20.	Pemimpin kelompok menutup layanan dengan tetap merasakan hubungan kelompok lalu mengucapkan salam penutup			√
	Jumlah	0	2	58
	Rata-rata	2,95		

Berdasarkan table hasil observasi diatas didapat nilai rata-rata 2,95. Proses tindakan mencapai 80 % berjalan baik, sedangkan hasil dari tindakan mencapai 84% dimana masih terdapat langkah yang dinilai kurang tepat oleh kolaborator yaitu terletak pada poin nomor 8 dimana peneliti tidak menanyakan kesiapan anggota kelompok. Secara garis besar pelaksanaan konseling pada siklus ketiga ini sudah baik namun masih belum apat dikatakan sempurna. Pada siklus ketiga ini sudah terbina dengan baik dinamika kelompok, klien mengemukakan pendadatnya dengan baik dan tidak malu-malu dan klien merasa mengerti apa yang harus dilakukan untuk menghadapi masalahnya. Peneliti sudah berusaha untuk melaksanakan siklus ini dengan efektif.

Pembahasan

Disiplin belajar merupakan fondasi penting bagi siswa dalam meraih prestasi akademik yang optimal. Siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik cenderung lebih teratur dalam belajar, mampu mengelola waktu dengan efektif, memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan tugas, serta bertanggung jawab terhadap proses dan hasil belajarnya (Ahmadi & Supriyono, 2010). Dengan demikian, disiplin belajar menjadi salah satu kunci keberhasilan siswa dalam menempuh pendidikan di berbagai jenjang, termasuk di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Permasalahan disiplin menjadi sangat kompleks di lingkungan pendidikan, khususnya disiplin berangkat ke sekolah. Jika peserta didik tidak disiplin waktu dan terus menerus terlambat ke sekolah tentu akan mempengaruhi capaian akademiknya di sekolah dan pemahaman belajarnya. Untuk itu perlu manajemen diri yang baik dan pemahaman terhadap diri sendiri dalam mencapai dan terwujudnya disiplin belajar.

Penelitian ini membahas tentang penerapan teknik *self management* sebagai upaya meningkatkan disiplin belajar peserta didik dalam layanan konseling kelompok di SMK Negeri 3 Medan. Penerapan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok di lakukan sebanyak 3 siklus yaitu pada tanggal 23 April 2025, 30 April 2025, dan 8 Mei 2025.

Pada siklus I peneliti melakukan konseling kelompok dengan masalah disiplin dengan indikator ketepatan dan kehadiran tepat waktu. karena berdasarkan asesmen dan observasi permasalahan disiplin ini menjadi masalah yang cukup banyak di alami oleh peserta didik di SMK Negeri 3 Medan. Disiplin ini di fokuskan untuk disiplin waktu yaitu siswa kerap kali terlambat ketika berangkat ke sekolah sehingga mengganggu proses belajarnya di sekolah. 8 dari 10 siswa yang mengikuti konseling kelompok menyebutkan bahwa penyebab mereka terlambat ialah ketidakmampuan mereka dalam mengelola waktu dan manajemen dirinya sendiri sebagai siswa yang memiliki banyak tugas, schedule dan praktek serta waktu istirahat di rumah sehingga mereka terlambat berangkat ke sekolah. Untuk itu pada siklus ini di terapkan suatu

teknik untuk membantu mereka dalam meningkatkan disiplin waktu. Pada siklus ini konselor sebagai pemimpin kelompok membantu klien untuk bagaimana mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik lebih disiplin melalui teknik manajemen waktu. Pada siklus ini hal yang harus di evaluasi adalah dinamika kelompok di dalam layanan yang harus di tingkatkan. Karena dengan adanya dinamika kelompok akan mempermudah layanan berlangsung. Selanjutnya dalam pelaksanaan teknik *self management* kurang efektif karena hal hal apa saja yang akan mereka manajemen hanya diucapkan secara langsung tidak di tulis. Untuk itu pada siklus berikutnya konselor menyiapkan segala bentuk apapun yang di butuhkan.

Selanjutnya pada siklus kedua, Proses tindakan mencapai 75 % berjalan cukup baik, sedangkan hasil dari tindakan mencapai 80%. Pada pelaksanaan siklus kedua ini masih belum optimal dan sepenuhnya benar. Masih terdapat beberapa poin yang dinilai masih belum tepat yaitu pada nomor 17 yaitu Kekurangan peneliti pada siklus ini yaitu tidak menjelaskan secara penuh apa itu teknik *self management* dan tidak menanyakan kesan seperti apa yang didapat maupun perasaannya setelah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Dan beberapa kali peneliti masih grogi itu terlihat pada posisi duduk yang tidak tenang.

Selanjutnya pada siklus ketiga ini dilakukan layanan konseling kelompok dengan masalah disiplin waktu dengan indikator perilaku dan sikap yang sesuai dengan disiplin. Untuk siklus kedua ini secara teknis dan pelaksanaannya sudah cukup baik dimana sudah terdapat dinamika kelompok yang terjalin antar sesama anggota kelompok dengan menggunakan ice breaking. Peserta didik sudah mampu menjelaskan dan memaparkan hal hal apa saja yang akan di rubah untuk disiplin tepat waktu, bagaimana sikap dan perilaku yang sesuai dengan disiplin seperti hadir sekolah tepat waktu. Peserta didik juga sudah mampu menuangkan aktivitas hariannya dalam notebook guna mempermudah mengatur waktu untuk manajemen dirinya sendiri. Setelah di observasi 10 siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok 6 diantaranya sudah mampu mendisiplinkan dirinya sendiri dengan hadir tepat waktu.

Dari kedua siklus yang dilaksanan, laiseg selalu dibagikan setiap pelaksanaan siklusnya dan ini menjadi pertimbangan peneliti dalam memperkuat hasil konseling kelompok ini, dan pola pikir dan kebiasaan baru peserta didik pun meningkat dalam disiplin waktu sehingga peserta didik dapat belajar dengan maksimal dan mencegah adanya permasalahan akademiknya. Peneliti pada setiap siklusnya selalu memberi penguatan kepada klien agar selalu senantiasa mengingat nilai-nilai yang sudah di dapat untuk di laksanakan dan di lakukan secara konsisten.

Disiplin waktu yaitu hadir ke sekolah tepat waktu merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam belajar dimana peserta mampu manajemen dirinya akan tanggung jawabnya sebaliknya jika peserta didik selalu hadir tidak tepat waktu tentu akan menjadi masalah belajar dan mempengaruhi hasil akademiknya. Permasalahan disiplin waktu dari kesepuluh peserta didik ini merupakan bagian kecil dari permasalahan disiplin waktu di SMK Negeri 3 Medan. Penelitian ini mengajarkan peneliti bahwa peningkatan disiplin waktu dengan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok ini cukup efektif, Karena dalam proses penyelesaian masalah dan pembinaan lebih dekat dan intens yaitu tertuju pada 10 orang dan peserta didik merasa tertarik karena hal ini belum pernah dilakukan sebelumnya terlebih menggunakan teknik *self management*.

Setelah pelaksanaan siklus penerapan teknik *self management* ini dengan dua siklus, peneliti dapat menyimpulkan peneliti pada siklus pertama mengalami kesulitan pada kegiatan inti yaitu pelaksanaan teknik *self management* karena siswa merasa kebingungan atas penyampaian dan alur yang disampaikan oleh konselor, serta manajemen diri yang hanya di ucapkan yang menyebabkan siswa lupa dan kesulitan. Sehingga pada siklus berikutnya konselor menggunakan bahasa yang sederhana dalam penyampaian tekniknya. Dan mempersiapkan notebook yang sudah disusun sedemikian rupa yang memudahkan peserta didik dalam manajemen dirinya.

Kesimpulan

Disiplin waktu peserta didik sebelum melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan kurang dan cukup disiplin hal itu berdasarkan angket dan observasi pada pra penelitian.

Setelah diketahui permasalahan tersebut, dilaksanakanlah layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* yang dilakukan sebanyak siklus. Hal tersebut dilakukan agar siswa memiliki pemahaman baru dalam berperilaku dan mengatur dirinya supaya meningkatkan disiplin waktu

Layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dilakukan sebanyak tiga siklus. Siklus pertama memperoleh rata-rata proses tindakan 70% yang tergolong cukup kemudian pada siklus kedua memperoleh proses tindakan 75 % yang artinya terdapat peningkatan. Dan siklus ketiga memperoleh proses tindakan 80% Berdasarkan observasi dan rata rata proses tindakan penggunaan teknik *self managemnt* dalam layanan konseling kelompok ini cukup efektif dalam meningkatkan disiplin siswa. Hal itu terlihat dari proses tindakan dan adanya pola pemahaman perilaku siswa mengenai disiplin waktu.

Daftar Pustaka

- Akmal, Sutja dkk. (2017). Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Wahana Revolus
- Razavi, S. H. (2019). The impact of time management skills on students' academic performance. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 143-148.
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: Investigating time-related individual differences and their impact on organizational behavior outcomes. *Organizational Psychology Review*, 7(3), 271-292.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2019). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Cengage Learning.
- Ab Rahman, F., Sulaiman, T., & Musa, S. (2024). The effectiveness of self-management strategies on students' attendance and engagement in hybrid classrooms. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 21(1), 88–102.
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Organizational Psychology Review*, 7(3), 271–298. <https://doi.org/10.1177/2041386617701739>
- Arifin, Z., & Wahyuni, S. (2021). Peran disiplin belajar terhadap prestasi akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 28(1), 45–52.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2019). *Groups: Process and practice* (10th ed.). Cengage Learning.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and managing your school guidance and counseling program* (5th ed.). American Counseling Association.
- Jalil, N. A., Hussin, Z., & Omar, F. (2023). Self-management strategies and academic success among high school students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 45(2), 89–97. <https://doi.org/10.9734/ajess/2023/v45i21027>
- Karim, N., & Husin, S. (2023). Enhancing student behaviour through integrated counseling interventions: A meta-analysis. *International Journal of School Psychology*, 5(2), 134–149.
- Kartikasari, R., & Setiawan, B. (2021). Efektivitas konseling kelompok behavioristik dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1), 45–

55.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Panduan implementasi Kurikulum Merdeka untuk SMK. Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi.
- Lee, H. S., Oh, S., & Song, M. Y. (2023). The effects of group counseling using self-management strategies on academic stress and engagement. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 35(1), 67–88.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Park, J., Kim, S., & Lee, H. (2022). Group counseling with a self-management approach: Effects on students' self-regulation and class attendance. *Journal of Counseling and Development*, 100(1), 45–56. <https://doi.org/10.1002/jcad.12342>
- Razavi, S. H. (2019). The impact of time management skills on students' academic performance. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 143–148. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n6p143>
- Saputra, R., & Wibowo, A. (2022). Peran guru dalam membentuk disiplin belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(2), 123–137.
- Siregar, H., Lubis, Z., & Yuliana, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya disiplin belajar siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 93–104.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sudrajat, A. (2011). Disiplin dalam pendidikan: Konsep dan implementasi. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1), 1–12.
- Tuckman, B. W. (2003). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 60(1), 47–55.
- Wahyuni, D., & Santoso, B. (2023). Hubungan antara disiplin belajar dan prestasi akademik siswa kelas XI SMK. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 33–41.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6th ed.). Basic Books.
- Yusof, N., Ahmad, R., & Halim, F. (2022). Effectiveness of group counseling in addressing students' behavioral problems. *International Journal of Instruction*, 15(3), 123–138. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.1537a>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2