

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Disiplin Belajar**

###### **a. Pengertian Disiplin Belajar**

Tu'us (2020, h.30) mengatakan istilah disiplin berasal dari bahasa latin yaitu "*Diciplina*" yang merujuk kepada kegiatan belajar. Hal ini juga hampir sama dengan istilah bahasa inggris "*Diciple*" yang artinya mengikuti orang untuk belajar di bawah pengawasan seorang pemimpin. Dalam kegiatan belajar pastinya seseorang dilatih untuk patuh dan taat pada peraturan yang dibuat oleh pemimpin.

Dakhi (2020, h.6) mengatakan bahwa disiplin adalah keinginan dan kesukarelaan dalam mamatuhi segala norma-norma peraturan yang berlaku disekitarnya. Sedangkan pengertian belajar menurut Santrok (dalam Nursalim, 2019, h.98) adalah perubahan perilaku, pengetahuan, dan keterampilan berpikir yang relatif bersifat permanen disebabkan oleh pengalaman.

Dari pendapat di atas, disiplin dan belajar maka digabung menjadi disiplin belajar. "Disiplin belajar adalah sikap atau tingkah laku peserta didik yang taat dan patuh untuk menjalankan kewajibannya dalam belajar, baik belajar di sekolah maupun di rumah" (Isnaini & Rifai, 2018, h.13).

“Disiplin belajar adalah membiasakan diri dalam menuntut ilmu dengan tugas belajar setiap saat dan tidak memaksakan untuk belajar sehari penuh tapi dengan belajar sedikit demi sedikit” (Riyadi, Rochmanudin, & Narni, 2016, h.102).

“Disiplin belajar adalah suatu kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban” (Wahyono dalam Isnaini & Rifai, 2018, h.13).

Dari pendapat diatas, maka pengertian disiplin belajar adalah tingkah laku peserta didik yang taat pada saat kondisi belajar agar terbentuknya serangkaian sikap yang baik untuk membiasakan dirinya dalam belajar.

#### **b. Tujuan Disiplin Belajar**

Schaefer (dalam Isnaini & Rifai, 2018, h.16) mengemukakan dua jenis tujuan disiplin belajar, yaitu tujuan jangka pendek dan panjang. Berikut tujuan disiplin belajar, yaitu:

- 1) Tujuan jangka pendek adalah untuk membuat peserta didik terkontrol dengan mengajarkan bentuk-bentuk tingkah laku yang pantas dan tidak pantas bagi mereka.
- 2) Tujuan jangka panjang adalah untuk perkembangan dan pengendalian diri sendiri dan mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.

Menurut Isnaini & Rifai (2018, h.17) tujuan disiplin belajar adalah untuk membuat peserta didik terlatih dan terkontrol dalam belajar sehingga mencapai pribadi yang baik tercemin dalam penyesuaian perilaku dengan aturan-aturan belajar yang ditetapkan, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri sendiri tanpa adanya pengaruh dan pengendalian dari luar.

Jadi, dapat ditarik kesimpulannya bahwa, tujuan disiplin belajar adalah untuk membuat peserta didik terlatih dan terkontrol dalam mengembangkan diri, mengendalikan diri dan mengarahkan dirinya dalam menaati aturan belajar yang telah ditetapkan.

**c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar**

Menurut Unaradjan (2003, h.27) terbentuknya kedisiplinan dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut.

- 1) Faktor internal yang dimaksud adalah yang berasal dari dalam individu. Faktor ini dipengaruhi oleh keadaan fisik dan psikis. Keadaan fisik yang dimaksud adalah individu yang sehat secara fisik dapat melaksanakan tugas dengan baik, sedangkan keadaan psikis yang dimaksud adalah keadaan individu yang normal atau sehat secara psikis yang dapat menghayati norma-norma yang ada di masyarakat.
- 2) Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini memiliki tiga unsur, yaitu:

- a) Keadaan keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga adalah tempat pertama dalam pembinaan kedisiplinan.
- b) Keadaan sekolah yang dimaksud adalah ada tidaknya sarana dan prasarana yang diperlukan untuk kelancaran proses belajar.
- c) Keadaan masyarakat sebagai lingkungan yang lebih luas ikut serta dalam menentukan berhasil tidaknya dalam membina kedisiplinan karena situasi masyarakat tidak selamanya stabil.

Jadi, faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar meliputi faktor internal dan eksternal yang mana faktor eksternal terbagi lagi menjadi tiga unsur yaitu, keadaan keluarga, keadaan sekolah, dan keadaan masyarakat.

#### **d. Macam-macam Disiplin Belajar**

Untuk mengetahui disiplin belajar yang baik maka perlu diketahui apa saja macam-macam disiplin belajar. Berikut adalah pendapat Imron (2011, h.173) menguraikan tiga macam disiplin belajar, yaitu: (1) Disiplin otoritarian, (2) Disiplin permisif dan (3) Disiplin kebebasan terkendali. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut.

##### **1) Disiplin Otoritarian**

Peserta didik dinyatakan memiliki disiplin tinggi manakala mau duduk tenang sambil memerhatikan penjelasan pendidik saat

berlangsungnya proses pembelajaran. Peserta didik diharuskan mengikuti setiap ucapan yang disampaikan dan dilakukan oleh pendidik tanpa adanya keberatan apalagi bantahan.

## 2) Disiplin Permisif

Konsep disiplin permisif memberikan kebebasan seluas-luasnya kepada peserta didik selama ia berada di kelas dan lingkungan belajar. Sejalan pemahaman peserta didik perbuatannya baik, ia dapat berbuat apa saja sesukanya.

## 3) Disiplin Kebebasan Terkendali

Peserta didik yang hidup dalam konsep ini berarti ia diberikan kebebasan, asalkan tidak menyalahgunakan kebebasan yang diberikan karena tidak ada kebebasan yang mutlak. Ada batasan yang harus diperhatikan peserta didik dalam kehidupan akademi dan sosialnya.

Menurut Blegur (2020, h.7) ada dua macam disiplin belajar, yaitu: (1) Disiplin negatif dan (2) Disiplin positif. Berikut adalah uraiannya:

### 1) Disiplin Negatif

Pengentasan perilaku indiscipliner tentu tidak dapat teratasi secara spontan, karena ini sudah menjadi tabiat yang telah bertahun-tahun terbentuk. Pendidik mungkin ingin perubahan secara cepat, namun hal itu sulit, maka dibuatlah perubahan secara bertahap. Aturan yang dibuat boleh jadi mengantarkan

peserta didik dalam perilaku yang disiplin. Perubahan perilaku peserta didik atas aturan ini yang dimaksud disiplin negatif karena peserta didik mengikuti aturan karena ketentuan dari luar.

## 2) Disiplin Positif

Disiplin positif merupakan perilaku peserta didik yang taat terhadap aturan-aturan tanpa adanya desakan atau paksaan.

Jadi, dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa macam-macam disiplin belajar meliputi kemauan dari diri sendiri yang mana bisa membuat dampak positif bagi dirinya dan disiplin belajar yang di terapkan dari luar bisa saja berdampak negatif.

### e. Perlunya Disiplin Belajar

Musbikin (2021, h.7) mengemukakan ada beberapa alasan mengenai pentingnya disiplin pada siswa antara lain:

- 1) Disiplin yang muncul karena kesadaran diri akan membawa siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya, siswa yang kerap kali melanggar aturan sekolah pada umumnya terhambat dalam mengoptimisasi potensi dan prestasinya.
- 2) Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Secara positif disiplin memberi dukungan lingkungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran.
- 3) Orang tua senantiasa berharap di sekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan dan disiplin. Dengan

demikian, anak-anak dapat menjadi individu yang tertib, teratur, dan disiplin.

- 4) Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja. Kesadaran pentingnya norma, aturan, kepatuhan, dan ketaatan merupakan prasyarat kesuksesan seseorang.

Disiplin belajar di sekolah diperlukan agar siswa tidak mudah melanggar aturan yang telah ditetapkan sehingga akan terciptanya disiplin belajar yang baik. Hal ini karena *“Discipline is a very important behavior that is owned by everyone because it is related to the behavior/character of each person”* (Darmaji dkk, 2019, h.101).

#### **f. Indikator Disiplin Belajar**

Seorang peserta didik dapat dikatakan memenuhi disiplin belajar bila sesuai dengan indikator disiplin belajar. Penelitian ini akan lebih di fokuskan ke arah pendapat Tu'us (2020, h.91). Kemudian indikator yang dikemukakan oleh Tu'us tersebut akan di diuraikan sebagai berikut.

##### **1) Dapat Mengatur Waktu Belajar di Rumah**

Dapat mengatur waktu belajar di rumah dimaksudkan bahwa peserta didik dalam kesehariannya bisa mengendalikan diri untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.

Keterampilan dalam mengatur waktu belajar di rumah dikaitkan dengan deskripsi yang dibagi lagi menjadi yang

menguntungkan dan tidak menguntungkan, yaitu belajar setiap hari di rumah, jadwal belajar di rumah, waktu belajar di rumah, mengulangi pelajaran di rumah, mengerjakan PR yang ditugaskan dari guru, belajar sesuai jadwal di rumah, jarang belajar di rumah karena keseringan main Hp, belajar jika dimarahi orang tua, menunda pengerjaan tugas di rumah, belajar jika ada PR dan ulangan dan kesulitan membagi waktu belajar di rumah dengan kegiatan ekstrakurikuler.

## 2) Rajin dan Teratur Belajar

Rajin dan teratur belajar dimaksudkan bahwa peserta didik dapat membiasakan diri untuk selalu terbiasa dalam mengatur waktu belajarnya.

Rajin dan teratur belajar dikaitkan dengan deskripsi yang dibagi lagi menjadi yang menguntungkan dan tidak menguntungkan, yaitu menyelesaikan tugas tepat waktu, belajar terlebih dahulu sebelum kegiatan belajar di mulai, memanfaatkan jam kosong untuk belajar, tidak pernah belajar di rumah, lupa mengerjakan PR, mengerjakan PR di sekolah dan mengerjakan tugas saat waktu pengumpulan sudah dekat.

## 3) Perhatian yang Baik saat Belajar di Kelas

Perhatian yang baik saat belajar di kelas adalah peserta didik dapat menyimak dan mendengarkan dengan sungguh-sungguh terhadap pembelajaran di kelas.

Perhatian yang baik saat belajar di kelas dikaitkan dengan deskripsi yang dibagi lagi menjadi yang menguntungkan dan tidak menguntungkan, yaitu fokus memperhatikan guru, membuat catatan setelah guru menjelaskan materi, bertanya kepada guru tentang materi yang tidak dipahami, mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, menjawab soal jika ditunjuk guru, menyimak dikte dari guru, membantu teman kelompok dalam mengerjakan tugas, menyimak dan tidak ribut, berdiskusi dengan teman mengenai pelajaran, memperhatikan guru, bosan belajar, berbicara dengan teman saat guru menjelaskan materi, hilang fokus, tidak menanyakan materi yang belum dipahami, tidak suka guru dan mata pelajaran, membaca materi lain saat pembelajaran, tidur di kelas, mengajak teman berbicara dan diam saja jika ada tugas kelompok.

#### 4) Ketertiban Diri saat Belajar di Kelas

Ketertiban diri saat belajar di kelas adalah peserta didik diharapkan dapat mengikuti aturan yang berlaku dan tidak membuat keributan di dalam kelas.

Ketertiban diri saat belajar di kelas dikaitkan dengan deskripsi yang dibagi lagi menjadi yang menguntungkan dan tidak menguntungkan, yaitu diam di kelas saat guru tidak ada, membawa buku sesuai jadwal, tidak mengganggu teman yang belajar, saat guru menjelaskan tidak main sendiri, tidak bersorak

kepada teman yang salah menjawab, tidak pernah menolak mengerjakan tugas di depan kelas, lupa membawa buku paket, berbicara padahal bukan gilirannya, makan saat pembelajaran, mencontek karena tidak paham, ribut di kelas saat tidak ada guru, membolos dan main Hp.

Kemudian ada pendapat lain, yaitu dari Isnaini & Rifai (2018, h.13) yang mengemukakan indikator disiplin belajar, yaitu:

- 1) Ketaatan terhadap tata tertib di sekolah
- 2) Ketaatan terhadap kegiatan belajar di sekolah
- 3) Ketaatan dalam mengerjakan tugas-tugas pelajaran
- 4) Ketaatan terhadap kegiatan belajar di rumah

Dari beberapa indikator di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator disiplin belajar meliputi, dapat mengatur belajar di rumah, rajin dan teratur dalam mengerjakan tugas-tugas pelajaran, ketaatan terhadap kegiatan belajar di sekolah dan ketaatan terhadap tata tertib di kelas dan sekolah.

## **2. Konseling Kelompok**

### **a. Pengertian Konseling Kelompok**

Azam (2016, h.159) mengatakan bahwa “Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara

bersama-sama”. Dengan maksud bahwa konseling kelompok membuat anggota kelompok dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan juga membantu pemecahan masalah antar anggota kelompok lainnya.

Prayitno (dalam Folastri & Rangka, 2016, h.21) mengatakan bahwa “Konseling kelompok adalah proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat dan memuaskan”. Dengan kata lain, permasalahan akan di bahas bersama-sama lalu saling mengeluarkan pendapatnya agar terbentuknya kesadaran dalam menemukan pemecahan masalah yang tepat.

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi (2017, h.41) menjelaskan bahwa kelompok 4-8 orang adalah kelompok yang besarnya sedang yang dapat diselenggarakan dalam rangka bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, dengan besar jumlahnya konseling kelompok ini biasanya akan mudah untuk dikendalikan dan membangun suasana yang hangat.

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi (2017, h.90-93) mengemukakan perbedaan antara konseling dan bimbingan kelompok pada tabel 2.1. berikut ini.

**Tabel 2.1***Perbedaan antara Konseling dan Bimbingan Kelompok*

<b>Konseling kelompok</b>	<b>Bimbingan kelompok</b>
Pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok	Pembahasan masalah atau topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok
Aktif membahas permasalahan tertentu (pribadi) dalam membantu memecahkan masalah teman sekelompok	Aktif membahas permasalahan atau topik umum tertentu yang hasil pembahasannya berguna bagi anggota kelompok
Pribadi dan rahasia	Umum dan tidak rahasia
Topik bebas	Topik tugas dan bebas
Masalah sendiri/perorangan	Topik umum

Sumber: (Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, 2017, h.90-93)

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan konseling kelompok adalah proses konseling yang dilaksanakan melalui interaksi sosial antar anggota yang dipimpin oleh pemimpin kelompok untuk memecahkan permasalahan yang dialami anggota kelompok dan sebagai tempat untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik.

#### **b. Tujuan Konseling Kelompok**

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi (2017, h.90) mengemukakan tujuan konseling kelompok, yaitu:

- 1) Pengembangan pribadi
- 2) Membahas dan memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Dimana artinya pengembangan pribadi dibutuhkan anggota kelompok agar terbentuknya kemampuan bersosial dan komunikasi yang baik sehingga munculah rasa tanggung jawab yang akhirnya anggota kelompok akan aktif dalam membahas dan memecahkan masalah untuk memperoleh berbagai informasi dan wawasan yang mana apabila mereka mengalami permasalahan yang sama mereka dapat mengatasinya.

Ristianti & Fathurrochman (2020, h.32) mengatakan bahwa tujuan utama dari konseling kelompok adalah untuk mengembangkan pandangan anggota kelompok terhadap masalah dan perasaan mereka dan membantu mereka untuk memahami penyebab permasalahan mereka. Yang mana, memahami penyebab permasalahan disini dimaksudkan untuk menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu anggota kelompok berkaitan di bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah agar anggota kelompok mampu mengembangkan dirinya dalam menghadapi masalah untuk memahami perasaannya dan mampu mengatur diri dalam mengambil sikap sehingga jika terjadi permasalahan di diri individu maka individu dapat mengatasi

masalahnya sendiri dan dapat membantu temannya yang mengalami permasalahan.

**c. Asas Konseling Kelompok**

Di dalam kegiatan konseling kelompok terdapat asas-asas yang harus dipatuhi agar konseling kelompok berjalan dengan lancar. Asas-asas konseling kelompok, yaitu: (1) Asas kerahasiaan, (2) Asas keterbukaan, (3) Asas kesukarelaan dan (4) Asas kenormatifan. Adapun menurut Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi (2017, h.238-239) diuraikan sebagai berikut.

- 1) Asas kerahasiaan, yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang di dengar dan dibicarakan dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.
- 2) Asas keterbukaan, yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang di rasakannya dan dipikirkannya, tidak merasa takut, malu, dan bebas berbicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga, dan sebagainya.
- 3) Asas kesukarelaan, yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara apa adanya tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pembimbing kelompok.

- 4) Asas kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku dan yang dibicarakan dalam konseling kelompok harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hukum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.

Dapat ditarik kesimpulannya bahwa keempat asas diatas sangat berperan penting di dalam konseling kelompok karena asas kerahasiaan berperan besar untuk membuat anggota kelompok merasa nyaman bercerita karena asas ini menjamin kerahasiaan permasalahan anggota kelompok, asas keterbukaan dibutuhkan untuk membuat anggota kelompok bebas dalam mengeluarkan pendapat sehingga tidak ada yang ditutup-tutupi yang membuat konseling kelompok akan berjalan dengan lancar, asas kesukarelaan ini dibutuhkan agar anggota kelompok dapat menceritakan permasalahannya tanpa ada paksaan yang membuat anggota merasa nyaman berada di kelompok, dan yang terakhir asas kenormatifan ini berguna untuk mengontrol ucapan dan segala tindakan dalam pelaksanaan konseling kelompok agar tidak melenceng dari norma-norma yang berlaku.

#### **d. Tahapan dalam Konseling Kelompok**

Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi (2017, h.245-251) mengemukakan tahapan-tahapan dalam konseling, yaitu terbagi

menjadi tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Adapun uraian tahap konseling kelompok sebagai berikut.

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan kelompok. Hal-hal yang dibicarakan dalam pembentukan kelompok ini adalah tentang pengertian, tujuan, cara-cara pelaksanaan dan asas-asas yang digunakan dalam konseling kelompok. Kegiatan ini diikuti dengan pengenalan secara lebih luas dan mendalam antara seluruh peserta didik dan pembimbing kelompok.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini, para anggota dituntut untuk membuka diri bahkan mengemukakan masalah pribadinya masing-masing. Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ke tahap selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Kegiatan kelompok pada tahap ini berjalan dengan baik karena didukung oleh keberhasilan kedua tahap sebelumnya, yaitu tahap pembentukan dan tahap peralihan. Karena kelompok ini jenis kelompok bebas dan terbuka mengemukakan pikiran dan perasaannya. Setiap anggota mengemukakan pikiran dan perasaannya secara bergantian.

#### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini, perhatian ditujukan kepada hasil yang dicapai oleh seluruh anggota kelompok. Untuk itu, pembimbing kelompok meminta para anggota untuk menyimpulkan hasil yang diperoleh dan memberikan kesan-kesan terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Setelah itu, dilanjutkan dengan penetapan waktu dan tempat pertemuan selanjutnya. Sebelum kelompok bubar didahului oleh doa dan penutup.

Jadi, tahapan konseling menurut prayitno terdiri dari empat tahap dimana tahapan tersebut menjadi bagian satu kesatuan untuk dapat dilaksanakannya konseling kelompok.

Adapun pendapat dari Gladding (2016, h.82) terdapat empat tahapan konseling kelompok terdiri dari tahap awal (*Beginning a Group*), tahap transisi (*The Transition Stage in a Group*), tahap kerja (*The Working Stage in a Group*), dan tahap terminasi (*Termination of a Group*). Yang mana pada tahapan ini, peneliti melihat garis besar di jurnal Indri Astuti dan peneliti mencari sumber kutipan di jurnal dari bukunya yang asli dan diuraikan sebagai berikut.

- 1) Tahap Awal (*Beginning a Group*). Dalam pembentukan kelompok, konselor perlu mempertimbangkan yaitu, tahapan-tahapan pembentukan kelompok (*step in the forming stage*), tugas-tugas pembentukan kelompok (*task of beginning group*), mengatasi potensi masalah pembentukan kelompok (*resolving*

*potential group problems in forming*), prosedur pembentukan kelompok (*useful procedures for beginning stages of a group*).

- 2) Tahap Transisi (*The Transition Stage in a Group*). Tahap transisi adalah periode kedua pasca pembentukan kelompok dan merupakan tahap awal sebelum memasuki tahap kerja. Tahap ini ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota.
- 3) Tahap Kerja (*The Working Stage in a Group*). Masing-masing anggota kelompok terfokus pada peningkatan kualitas kerja untuk mencapai tujuan individu dan kelompok.
- 4) Tahap Terminasi (*Termination of a Group*). Dalam tahap terminasi, anggota kelompok mencoba untuk mengenal dan memahami lebih dalam lagi.

Jadi, dari pendapat Gladding ini terdapat empat tahapan yang mana tahap awal adalah tahap awal pembentukan kelompok, tahap transisi adalah tahapan setelah pembentukan kelompok yang mana siap untuk memasuki tahap kerja, tahap kerja adalah tahapan inti dari fokus permasalahan dan tahap terminasi adalah tahapan untuk mengakhiri konseling dimana setiap anggota kelompok akan lebih memahami tentang permasalahannya.

Jacobs, Masson, Harvill, & Scimmel (2012, h.35) Mengatakan bahwa “*All groups go thorough three stage, regardless of the type of group or style of leadership*”. Oleh karena itu, Jacobs, Masson, Harvill, & Scimmel (2012, h.36) mendefinisikan ada tiga tahapan

dalam konseling kelompok, yaitu tahap permulaan ( *The Beginning Stage*), tahap kerja (*The Working Stage*), dan tahap penutupan (*The Closing Stage*) yang diuraikan sebagai berikut.

- 1) Tahap Permulaan (*The Beginning Stage*), yaitu pada tahap awal mengacu pada periode waktu yang digunakan untuk perkenalan dan diskusi tentang topik-topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, ketakutan, aturan kelompok, tingkat kenyamanan, dan isi kelompok.
- 2) Tahap Kerja (*The Working Stage*), yaitu tahap dimana anggota kelompok mempelajari materi baru, membahas berbagai topik secara menyeluruh, menyelesaikan tugas atau terlibat dalam berbagi pribadi. Tahap ini adalah di mana anggota kelompok mendapat manfaat dari berada dalam suatu kelompok.
- 3) Tahap Penutupan (*The Closing Stage*), yaitu anggota kelompok membagikan apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka telah berubah, dan bagaimana mereka berencana untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari.

Tahapan dari Jacobs ini adalah tahapan yang lebih sedikit dibandingkan dari pendapat Prayitno dan Gladding dimana tahapan ini memuat tiga tahapan yaitu tahap awal yang digunakan untuk perkenalan, tahap kerja dimana anggota membahas mengenai masalah antar anggota dan tahap penutupan dimana anggota akan menerapkan

apa yang telah mereka pelajari selama berlangsungnya konseling kelompok.

Jadi, dari beberapa pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulannya bahwa tahapan-tahapan di atas mempunyai langkah yang hampir sama dan dimulai dari tahap awal/pembentukan, transisi/peralihan, kegiatan/kerja, dan pengakhiran. Selaras dengan pendapat Astuti (2016, h.3) “Keberhasilan tahap pembentukan akan menentukan keberhasilan tahap berikutnya”. Yang mana dari ketiga pendapat ahli di atas selalu dimulai dengan tahap pembentukan/awal.

### **3. Teknik *Self-Management***

#### **a. Pengertian Teknik *Self-Management***

Teknik *self-management* menurut Komalasari, Wahyuni, & Karsih (2011, h.180) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan ditetapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Manz & Snyder (dalam Saks & Ashforth, 1996, h.303) mendefinisikan “*self-management as the influence we exert over ourselves to help us achieve the self-motivation and self-direction we need to behave in desirable ways*”.

Thompson (dalam Amin, 2017, h.49) mengatakan bahwa *self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang menekankan pada kemauan dan kemampuan konseli untuk mengubah dan mengatur perilakunya sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulannya bahwa teknik *self-management* adalah kemampuan individu untuk mengubah dan mengatur perilakunya sendiri.

#### **b. Tujuan Teknik *Self-Management***

Teknik *self-management* penting untuk pelaksanaan konseling kelompok untuk itu perlunya mengetahui tujuan dari teknik *self-management*. Berikut ini adalah tujuan *self-management* menurut Isnaini & Rifai (2018, h.27):

- 1) Untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri.
- 2) Mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa lingkungannya.
- 3) Menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Tujuan dari teknik *self-management* adalah agar setiap individu dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang dapat menghambat tingkah laku yang ingin dihilangkan dan belajar

mencegah munculnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. (Amin, 2017, h.50).

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan teknik *self-management* adalah untuk membantu individu mengubah perilaku negatifnya yang ingin dihilangkan.

**c. Manfaat Teknik *Self-Management***

Amin (2017, h.50) merumuskan manfaat yang didapat dari pemberian teknik *self-management*, yaitu:

- 1) Membantu individu untuk mengelola diri baik pikiran, perasaan, dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka ia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri.
- 4) Individu akan semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

**d. Tahapan dalam Teknik *Self-Management***

Sukadji (dalam Komalasari, 2011, h.182) mengemukakan tahapan dalam *self-management*, yaitu: (1) Tahap monitor diri atau observasi diri, (2) Tahap evaluasi diri dan (3) Tahap pemberian

penguatan, penghapusan, atau hukuman. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut.

1) Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2) Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target perilaku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

3) Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, atau Hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemampuan yang kuat dari konseli untuk melakukan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Jadi dari tahapan dalam Teknik *Self-Management* di atas, terdapat tiga tahapan dimana tahapan ini akan berguna untuk memperjelas kelangsungan konseling kelompok agar anggota kelompok lebih mudah dalam mencapai tujuan.

## **B. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah dugaan yang harus dicari tau kebenarannya untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2014, h. 110) yang mengatakan bahwa “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

$H_a$  : Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat disiplin belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

$H_o$  : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat disiplin belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.