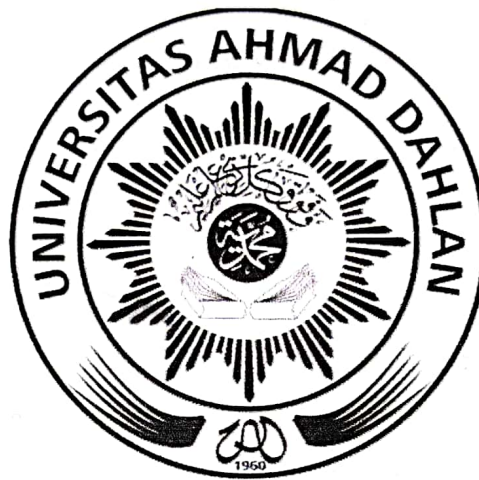


**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR PADA SISWA
DI MTs MUHAMMADIYAH
KARANGKAJEN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**



Oleh :

**Anindita Hapsari Widyawati
2000001180**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR PADA SISWA
DI MTs MUHAMMADIYAH
KARANGKAJEN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi

Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Strata Satu (S1) Pendidikan

Disusun Oleh :

Nama : Anindita Hapsari Widyawati

NIM : 2000001180

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR PADA SISWA
DI MTs MUHAMMADIYAH
KARANGKAJEN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Anindita Hapsari Widyawati

2000001180

Telah Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
Dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan



Dosen Pembimbing

Ariadi Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIPM. 19880915201208 111 1141081

SKRIPSI
EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
***SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN**
KEDISIPLINAN BELAJAR PADA SISWA
DI MTs MUHAMMADIYAH
KARANGKAJEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Anindita Hapsari Widyawati
2000001180

Telah Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
Dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan



Yogyakarta, 10 September 2024

Mengetahui,
Kaprodik BK,

Dr. Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd
NIPM. 198804032012081111138129

Dosen Pembimbing,

Ariadi Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIPM. 19880915201208 111 1141081

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR PADA SISWA DI MTs MUHAMMADIYAH KARANGKAJEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Anindita Hapsari Widyawati
2000001180

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal 28 September 2024 dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Ariadi Nugraha S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Prof. Dr. Siti Partini S

Penguji 2 : Siti Muyana, S.Pd., M.Pd

Yogyakarta, 28 September 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D
NIPM. 19710317 200803 111 0763796

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anindita Hapsari Widyawati
NIM : 2000001180
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Karangajen” ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi di perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 10 September 2024

Penulis



Anindita Hapsari Widyawati
2000001180

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anindita Hapsari Widyawati
NIM : 2000001180
Email : anindita2000001180@webmail.uad.ac.id
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Tugas Akhir : "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Karangajen"

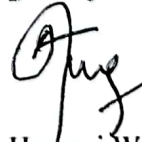
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 10 September 2024

Yang Menyatakan



(Anindita Hapsari Widyawati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

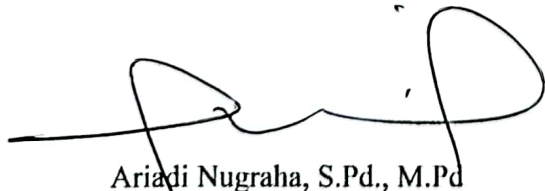
Nama : Anindita Hapsari Widyawati
NIM : 2000001180
Email : anindita2000001180@webmail.uad.ac.id
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Tugas Akhir : “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Karangkajen”

Dengan ini saya menyatakan hak sepenuhnya kepada pusat sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya ini dengan mengacu kepada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak) :

☒ Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi Repository Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Ariadi Nugraha, S.Pd., M.Pd
NIPM. 19880915201208 111 1141081

Yogyakarta, 10 September 2024

Penulis



Anindita Hapsari Widyawati
2000001180

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

lâ yukallifullâhu nafsân illâ wus‘ahâ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya”
(Qs. Al-Baqarah ayat : 289)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Allah Swt yang telah memberikan karunia-Nya serta memberikan kemudahan dan petunjuk Alhamdulillahirobbilalamin saya ucapkan atas dukungan dan dari orang-orang tercinta akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Maka oleh karena itu dengan sebuah rasa syukur dan bahagia saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orangtua saya tercinta, ayahanda Sunardiyanto dan ibunda Asih Purwaningtyas Rachmawati yang telah memberikan dukungan, semangat , doa dan kasih sayangnya. Saya ucapkan terimakasih atas segalanya yang telah ayahanda dan ibunda berikan sehingga saya dapat Menyusun dan skripsi ini dengan baik dan tuntas.
2. Adik saya tercinta Cintya Pradipta Nindyasari yang telah memberikan support dan selalu mendoakan saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dan juga akan menjadi teladan dimasa depan kelak.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dorongan selama penulis menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T, Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di lembaga ini;
2. Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;
3. Dr. Irvan Budhi Handaka, M.Pd, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan dan dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi;
4. Ariadi Nugraha, S.Pd.,M.Pd. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi sampai penulis berhasil menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa untuk mencapai gelar.
5. Prof. Dr. Siti Partini S, sebagai dosen Penguji 1 yang telah memberikan bimbingan serta saran untuk memperbaiki guna menyempurnakan penulisan skripsi.
6. Siti Muyana, M.Pd., sebagai dosen Penguji 2 yang telah memberikan bimbingan serta saran untuk memperbaiki guna menyempurnakan penulisan skripsi.
7. Bahrudin ARK, S.Ag.,MSI Kepala Madrasah MTs Muhammadiyah Karangkajen yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi.
8. Hardi Pasetiawan, S.Pd.,M.Pd Dosen Ahli Validator yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis dalam penyusunan instrumen penelitian

9. Citra Ayesya Putri S.Pd guru Bimbingan dan Konseling MTs Muhammadiyah Karangkajen yang telah memberikan izin penelitian serta membimbing penulis terhadap penulisan kegiatan skripsi.
10. Kepada teman saya, Fadhilah Salmaeka dan Siti Azahra yang selalu mendampingi dan memberikan dukungan serta bantuannya selama masa perkuliahan.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan, baik secara moral maupun material yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak dengan berkali-kali lipat.

Dengan rasa syukur, penulis berharap dengan terselesaikannya skripsi ini dapat menjadikan langkah baru bagi penulis untuk memberikan manfaat dan kontribusi nyata bagi sesama. Segala kritik maupun saran dengan senang hati akan penulis terima sebagai perbaikan.

Yogyakarta, 10 September 2024

Penulis

Anindita Hapsari Widyawati
2000001180

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Teori	11
1. Kedisiplinan Belajar Siswa	11
a. Pengertian Kedisiplinan Belajar.....	11
b. Tujuan Kedisiplinan Belajar.....	12
c. Faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan Belajar.....	13
d. Fungsi Kedisiplinan.....	14

2. Konseling Kelompok	15
a. Pengertian Konseling Kelompok	15
b. Tujuan Konseling Kelompok	16
d. Tahap Konseling Kelompok	20
3. Teknik <i>Self-management</i>	22
a. Pengertian <i>Self-management</i>	22
b. Tujuan <i>Self-management</i>	24
c. Keunggulan Teknik <i>Self-management</i>	25
d. Tahap Teknik <i>Self-management</i>	25
B. Kajian Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Pikir	28
D. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional	34
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Persiapan Penelitian	44
B. Pelaksanaan Penelitian	45
1. Pelaksanakan Pretest	45
2. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i>	48
3. Pelaksanaan Posttest	60
C. Analisis Data Penelitian	61
D. Pengujian Hipotesis	62
E. Pembahasan Penelitian	64

F. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain One Group Pretest-Posttest	33
Tabel 2. Populasi Kelas IX.....	33
Tabel 3. Skala Likert	37
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Kedisiplinan Belajar Siswa Sebelum Uji Coba	37
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Kedisiplinan Belajar Siswa Setelah Uji Coba...	39
Tabel 6. Hasil Uji Coba Instrumen	41
Tabel 7. Hasil Realibilitas Skala Kedisiplinan Belajar	42
Tabel 8. Kategorisasi Skala Kedisiplinan Belajar	48
Tabel 9. Tabulasi Skor Hasil Pretest	48
Tabel 10. Tabulasi Skor Posttest	61
Tabel 11. Hasil Pretest dan Posttest Kedisiplinan Belajar	62
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 13. Paired Sample T-Test	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	29
Gambar 2. Grafik Skor Perbandingan Pretest dan Posttest.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing.....	79
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian PDM (Pimpinan Daerah Muhammadiyah).....	81
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	82
Lampiran 5. Surat Izin Permohonan Uji Validasi Skala.....	83
Lampiran 6. Pedoman Wawancara.....	84
Lampiran 7. Hasil Penilaian Kisi – Kisi Instrumen Skala Kedisiplinan Belajar.....	85
Lampiran 8. Skala Kedisiplinan Belajar Sebelum Uji Coba.....	86
Lampiran 9. Tabulasi Hasil Uji Coba.....	89
Lampiran 10. Uji Coba Reabilitas.....	90
Lampiran 11. Skala Setelah Uji Coba.....	91
Lampiran 12. Tabulasi Hasil Pretest.....	94
Lampiran 13. Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest Subjek yang Terpilih.....	95
Lampiran 14. Hasil Uji T.....	96
Lampiran 15. RPL Konseling Kelompok.....	97
Lampiran 16. Daftar Hadir Anggota Kelompok.....	113
Lampiran 17. Lembar Kesiapan Anggota Kelompok.....	116
Lampiran 18. Lembar Peserta Didik.....	122
Lampiran 19. Kesan Pesan.....	128
Lampiran 20. Dokumentasi.....	130

Widyawati. Anindita Hapsari. 2024. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Karangkajen” *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Kedisiplinan belajar merupakan hal yang penting dalam proses belajar dan mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, siswa tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik. Kedisiplinan membantu siswa untuk menumbuhkan kepercayaan serta kontrol diri yang baik. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang melakukan pelanggaran kedisiplinan belajar seperti terlambat datang ke sekolah, tidak mengerjakan tugas, membolos pada saat jam pelajaran berlangsung, berbicara di kelas saat guru sedang menjelaskan pelajaran, mengerjakan PR di kelas, tidur di kelas pada saat jam pelajaran. Maka diperlukan tindakan untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa, salah satunya dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di MTs Muhammadiyah Karangkajen.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre eksperimental dengan menggunakan model *One Group pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 90 orang siswa kelas IX (C,D,E,F) yang dikategorikan memiliki kedisiplinan belajar rendah. Kemudian diambil 6 sampel dengan kategori kedisiplinan belajar rendah berdasarkan hasil pretest. Pelaksanaan treatment dilakukan 6 kali pertemuan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kedisiplinan belajar dengan bentuk skala likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Hasil uji validitasnya yaitu dari 38 item pernyataan, terdapat 6 item pernyataan yang gugur dan terdapat 32 item yang valid. Adapun hasil uji reliabilitas Alpha Cronbach dihasilkan nilai sebesar 0,897 yang menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel. Analisis data pada penelitian ini menggunakan paired sample t-test karena data berdistribusi normal.

Dari Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan treatment terdapat perbedaan skor Mean (rata-rata) pre-test sebelum diberikan treatment 52 dan Mean (rata-rata) post-test setelah diberikan treatment 98. Setelah itu diperoleh t hitung dengan sig $0,00 < 0,05$ yang artinya H_a diterima H_o ditolak, dengan demikian kedisiplinan belajar siswa meningkat setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Kata kunci : Konseling kelompok, *Self-management*, kedisiplinan belajar