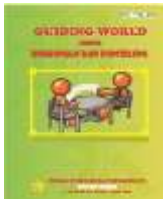
GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585



DOI: 1033627

Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self-Control* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas VIII UPTD SMPN 10 Kupang

The Effectiveness of Group Guidance Through *Self-Control* Techniques to Improve the Learning Discipline of Students in Class VIII UPTD SMPN 10 Kupang

Yohanista Bibiana Ose Labaona[1], Kristinus Sembiring[2], Enasely Mega Wenyi rohi[3]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Katolik Widya Mandira Kupang
Email: yannylabaona@gmail.com

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik self-control dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII UPTD SMPN 10 Kupang Tahun Pelajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental design melalui rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa kelas VIII J yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa angket disiplin belajar, sedangkan analisis data menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok melalui teknik self-control efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII UPTD SMPN 10 Kupang.*
Kata Kunci: *Bimbingan kelompo; teknik self-control; disiplin belajar.*

Abstract: *This study aims to determine the effectiveness of group guidance through self-control techniques in improving the learning discipline of students in grade VIII UPTD SMPN 10 Kupang for the 2025/2026 Academic Year. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design method through a one-group pretest-posttest design. The research sample amounted to 10 students of grade VIII J who had a low level of learning discipline and were selected using the purposive sampling technique. The data collection instrument was in the form of a learning discipline questionnaire, while the data analysis used a paired sample t-test. The results showed that there was a significant difference between the pretest and posttest scores, with a significance value of 0.000 (< 0.05), so the research hypothesis was accepted. These results show that group guidance through self-control techniques is effective in improving the learning discipline of grade VIII students of UPTD SMPN 10 Kupang.*
Keywords: *Group guidance; self-control techniques; learning discipline.*

PENDAHULUAN

Disiplin belajar merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan proses pendidikan karena mencerminkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, mematuhi aturan, serta melaksanakan tanggung jawab akademik secara konsisten. Menurut Slameto (2025), keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh sikap dan kebiasaan belajar, salah satunya adalah disiplin belajar. Siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik cenderung mampu mengatur kegiatan belajar secara terarah, memanfaatkan waktu secara efektif, serta menunjukkan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Sebaliknya, rendahnya disiplin belajar dapat menghambat proses pembelajaran dan memengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa. Selain itu, Tu'u (Anjani, 2020) menjelaskan bahwa disiplin belajar membantu siswa mengembangkan pengendalian diri, tanggung jawab, dan kemandirian dalam belajar. Hasil penelitian Anggraini dan Daulay (2023) serta Purnomosari (2018) juga menunjukkan bahwa peningkatan disiplin belajar berkontribusi terhadap meningkatnya keteraturan belajar, tanggung jawab akademik, dan keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Namun, disiplin belajar siswa masih menjadi permasalahan di berbagai sekolah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di UPTD SMPN 10 Kupang, masih terdapat siswa yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh kebiasaan terlambat masuk kelas, kurang tertib mengikuti pembelajaran, tidak mengerjakan tugas tepat waktu, serta rendahnya komitmen dalam melaksanakan tanggung jawab sebagai siswa. Perilaku tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar, kurangnya tanggung jawab akademik, serta belum terbentuknya kebiasaan belajar yang teratur. Temuan ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya yang dapat membantu siswa meningkatkan disiplin belajar agar proses pembelajaran berlangsung secara optimal.

Rendahnya disiplin belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan. Menurut Tu'u (2024), rendahnya disiplin belajar dapat disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri, rendahnya kesadaran diri, kurangnya keteladanan, lemahnya penerapan aturan, serta pengaruh lingkungan yang kurang mendukung. Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah bimbingan kelompok. Prayitno (2012) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai topik yang menjadi kepedulian bersama sehingga membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya, baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Agar pelaksanaan layanan lebih efektif, bimbingan kelompok dapat dipadukan dengan teknik *self-control*. Menurut Pear (2015), teknik *self-control* merupakan teknik pengendalian perilaku yang membantu individu mengatur dan mengubah perilakunya menjadi lebih baik melalui kesadaran serta kemampuan mengendalikan diri. Penerapan teknik ini diharapkan mampu membantu siswa mengurangi perilaku yang menghambat belajar dan membentuk kebiasaan disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *self-control* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Penelitian Adytia (2019) membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* mampu meningkatkan kedisiplinan belajar yang ditunjukkan melalui peningkatan ketepatan waktu masuk kelas, kepatuhan terhadap tata tertib sekolah, tanggung jawab dalam mengerjakan tugas, serta kemampuan mengendalikan perilaku yang menghambat belajar. Penelitian Nuryahani (2021) juga menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-control* efektif meningkatkan disiplin belajar siswa yang ditandai dengan meningkatnya skor disiplin belajar setelah diberikan perlakuan. Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII UPTD SMPN 10 Kupang

belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII UPTD SMPN 10 Kupang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design* menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Rancangan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada tahap awal, subjek penelitian diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat disiplin belajar sebelum memperoleh layanan. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* sebanyak empat kali pertemuan. Setelah seluruh perlakuan selesai dilaksanakan, subjek penelitian diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat disiplin belajar siswa. Perbedaan skor antara *pretest* dan *posttest* menjadi dasar untuk mengetahui efektivitas layanan yang diberikan. Penelitian dilaksanakan di UPTD SMPN 10 Kupang pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII J UPTD SMPN 10 Kupang. Populasi penelitian berjumlah 30 siswa. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian. Sampel dipilih berdasarkan hasil **pretest**, yaitu siswa yang memiliki tingkat disiplin belajar rendah. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 10 siswa sebagai subjek penelitian. Pemilihan sampel secara purposif dilakukan agar perlakuan diberikan kepada siswa yang benar-benar membutuhkan layanan sehingga efektivitas teknik *self-control* dapat diketahui secara lebih tepat.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket disiplin belajar sebagai instrumen utama penelitian. Angket disusun dalam bentuk skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen terdiri atas 35 butir pernyataan yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Selain angket, peneliti menggunakan pedoman pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai acuan dalam pemberian perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*. Perlakuan diberikan melalui empat kali pertemuan bimbingan kelompok dengan teknik *self-control* yang membahas indikator disiplin belajar, yaitu masuk kelas tepat waktu, mengikuti pembelajaran tanpa membolos, memiliki rencana belajar di rumah, dan mengerjakan tugas tepat waktu. Setelah seluruh layanan selesai, siswa kembali mengisi angket sebagai *posttest*.

Penelitian melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) adalah bimbingan kelompok melalui teknik *self-control*, yaitu layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan melalui tahapan menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, melakukan pemantauan perilaku (*self-monitoring*), menerapkan strategi pengendalian diri, dan mengevaluasi hasil perubahan perilaku. Variabel terikat (Y) adalah disiplin belajar, yaitu kepatuhan siswa terhadap aturan belajar yang ditunjukkan melalui perilaku masuk kelas tepat waktu, mengikuti pembelajaran tanpa membolos, memiliki rencana belajar di rumah, serta mengerjakan tugas tepat waktu. Tingkat disiplin belajar diukur menggunakan angket skala Likert yang terdiri atas 35 butir pernyataan. Hasil uji instrumen menunjukkan seluruh butir dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,891 sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Analisis data dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas instrumen, dilanjutkan dengan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui distribusi data.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS versi 26. Keputusan pengujian didasarkan pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05). Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis penelitian diterima, yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Selain itu, skor disiplin belajar dikategorikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan pedoman kategorisasi yang digunakan dalam penelitian sehingga memudahkan interpretasi hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ada perbedaan skor sebelum perlakuan *(pretest)* dan sesudah *(posttest),* yaitu adanya perbedaan peningkatkan disiplin belajar siswa. Berdasarkan data di bawah disimpulkan bahwa sebelum pemberian *treatment* ke 10 siswa subjek penelitian memperoleh skor 646, setelah diberikan perlakuan (*treatment)* dengan bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dan memperoleh skor 1067. Dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini setelah pemberian treatment kepada 10 siswa mengalami perubahan yaitu meningkatknya disiplin belajar siswa.

Tabel 1 Data Hasil Skor Pretest Dan Postest Disiplin Belajar Siswa

No	Nama	Nilai *pretest*	Kategori	Hasil *posttest*	Kategori
1	AT	67	Rendah	105	Sedang
2	FT	69	Rendah	107	Tinggi
3	TKB	60	Rendah	106	Tinggi
4	ADB	59	Rendah	108	Tinggi
5	AF	68	Rendah	107	Tinggi
6	MOT	60	Rendah	107	Tinggi
7	NH	63	Rendah	106	Tinggi
8	MS	66	Rendah	108	Tinggi
9	PMT	65	Rendah	106	Tinggi
10	RA	69	Rendah	107	Tinggi
Total		646		1067	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan nilai sig. padaa uji normalitas *Shapiro Wilk* pada *pretest* yaitu 0.175 > 0.05 dan *posttest* 0.287 > 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.183	10	.200*	.891	10	.175
Posttes	.224	10	.168	.911	10	.287

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 dan nilai t hitung sebesar -32,731 dengan df = 9, sedangkan nilai t tabel sebesar 2,26216. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest disiplin belajar siswa.

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - posttest	-42.100	4.067	1.286	-45.010	-39.190	-32.731	9	.000

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII UPTD SMPN 10 Kupang. Total peningkatkan skor sebesar 421, mengindikasikan bahwa siswa menjadi lebibih mampu mengatur, mengarahkan dan mengendalikan perilaku mereka untuk lebih sadar dan disiplin dalam belajar.

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *self-control*. Selama pelaksanaan treatment, perubahan perilaku siswa juga terlihat pada setiap pertemuan. Pada pertemuan pertama dengan topik masuk kelas tepat waktu, anggota kelompok diarahkan untuk mengidentifikasi kebiasaan yang menyebabkan keterlambatan, membuat komitmen untuk datang lebih awal, mencatat waktu bangun, berangkat, dan tiba di kelas, serta menyusun strategi seperti memasang alarm, menyiapkan perlengkapan sekolah pada malam hari, mengurangi penggunaan handphone sebelum tidur, dan berangkat lebih pagi. Pada pertemuan berikutnya, anggota kelompok membahas hasil refleksi dan mulai menunjukkan usaha untuk mempertahankan perubahan tersebut.

Pada aspek mengikuti pelajaran tanpa bolos, teknik *self-control* membantu siswa mengenali kebiasaan yang menyebabkan mereka meninggalkan pembelajaran atau tidak mengikuti kegiatan belajar secara tertib. Siswa diarahkan untuk membuat komitmen, memantau perilaku, mengidentifikasi penyebab, serta menyusun strategi untuk mengurangi perilaku yang menghambat proses belajar. Pada aspek memiliki rencana belajar di rumah, siswa mulai diarahkan untuk menyusun jadwal belajar secara teratur, menyediakan waktu khusus untuk belajar setiap hari, dan mengurangi aktivitas yang dapat mengganggu kegiatan belajar. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota kelompok mulai menerapkan jadwal belajar di rumah secara lebih teratur dan mengurangi penggunaan handphone sehingga kegiatan belajar menjadi lebih terarah.

Pada aspek mengerjakan tugas tepat waktu, siswa mengidentifikasi kebiasaan menunda tugas hingga mendekati batas pengumpulan atau mengerjakan tugas secara terburu-buru. Selanjutnya, siswa membuat komitmen untuk menyelesaikan tugas sebelum batas waktu, mencatat tugas yang sering terlambat beserta penyebabnya, serta menyusun strategi dengan mencicil tugas setiap hari dan mengurangi aktivitas yang mengganggu belajar. Siswa juga diarahkan untuk mengevaluasi keberhasilan dan memberikan penghargaan kepada diri sendiri ketika mampu mempertahankan perilaku positif. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-control* tidak hanya berfokus pada pemahaman

siswa terhadap masalah disiplin, tetapi juga mendorong siswa untuk mengendalikan perilaku dan menerapkan strategi perubahan dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nuryahani (2021) yang menyatakan bahwa teknik *self-control* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor disiplin belajar setelah diberikan perlakuan menggunakan teknik *self-control*. Hasil penelitian Yanti dan Rusydiana (2025) juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* efektif meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Perubahan tersebut terlihat melalui perilaku yang lebih tertib dalam mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas tepat waktu, serta kemampuan mengontrol perilaku yang menghambat proses belajar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Ghufron dan Risnawita (2020) yang menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan perilaku berdasarkan pertimbangan kognitif agar sesuai dengan tujuan dan norma yang berlaku. *Self-control* mencakup kemampuan mengendalikan perilaku, pikiran, dan keputusan dalam bertindak sehingga berperan penting dalam pembentukan disiplin belajar. Temuan penelitian Widodo (2023) juga menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self-control* yang baik cenderung mampu menaati aturan sekolah, datang tepat waktu, tidak membolos, dan mengikuti pembelajaran dengan tertib. Fachrurrozi et al. (2018) turut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dan disiplin belajar, sehingga semakin baik kontrol diri siswa, semakin baik pula disiplin belajarnya

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat disiplin belajar siswa sebelum diberikan treatment layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* berada pada kategori rendah. Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil pengukuran *pretest* terhadap 10 siswa yang menjadi subjek penelitian. Setelah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* sebanyak empat kali pertemuan, tingkat disiplin belajar siswa mengalami peningkatan dan berada pada kategori sedang dan tinggi, yang ditunjukkan melalui hasil *posttest*. Hasil analisis uji *paired sample t-test* menggunakan SPSS menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, diperoleh nilai t hitung sebesar -32,731 dengan df = 9, sedangkan t tabel sebesar 2,26216. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII J UPTD SMPN 10 Kupang. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai bimbingan kelompok melalui teknik *self-control* dengan subjek, lokasi, maupun aspek disiplin belajar yang lebih luas sehingga dapat memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Adytia, O. W. (2019). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-control untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Magelang.

Anggraini, A., & Daulay, N., Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Jurnal Pendidikan Edutama, Volume 10, Nomor 2, Tahun 2023.

Anjani, W. S, Pelatihan self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research, Volume 4, Tahun 2020.

Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim, Hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. Jurnal Pendidikan, Tahun 2018.
Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
Martin, G., & Pear, J. (2015). Modifikasi Perilaku: Makna dan Penerapannya. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
Nuryahani, F. (2021). Efektivitas teknik self-control untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VIII SMP Tri Tunggal Sugihwaras. Skripsi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
Prayitno. (2012). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Ghalia Indonesia.
Purnomosari, W., Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Jurnal Pendidikan Edutama, Volume 10, Nomor 2, Tahun 2023.
Slameto. (2025). Metode Penelitian dan Inovasi Pendidikan. Satya Wacana University Press.
Tu'u. (2024). Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Grasindo.
Widodo, B. 2023. Perilaku disiplin siswa ditinjau dari aspek pengendalian diri (self-control) dan keterbukaan diri (self-disclosure) pada siswa SMK Wonoasri Caruban Kabupaten Madiun. Widya Warta, Volume 37, Nomor 1, Tahun 2023.
Yanti, P., & Rusydiana, M. 2025. Bimbingan kelompok dengan teknik self-control. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan, Tahun 2025.