

**PENGGUNAAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK  
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR  
SISWA SMA N 1 JAYA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**NURUL NAFA CHALIDINNA  
NIM. 180213085**

Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
TAHUN 2022 M/1443 H**

**PENGGUNAAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN  
DISIPLIN BELAJAR SISWA SMA N 1 JAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Diajukan oleh

NURUL NAFA CHALIDINNA

NIM. 180213085

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

جامعة الرانيري

AR-RANIRY

Pembimbing I



Dr. Fakhri Yacob, M.Ed  
NIP. 196704011991031006

*Disetujui oleh:*  
*Nurul Nafa Chalidinna*

Pembimbing II



Asriyana, M.Pd

**PENGUNAAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN  
DISIPLIN BELAJAR SISWA SMA N 1 JAYA**

**SKRIPSI**

Telah di Uji Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/ Tanggal:

Kamis, 15 Desember 2022  
20 Jumadilawal 1444 H

**Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi**

Ketua,

**Dr. Fakhri Yacob, M.Ed**  
NIP.196704011991031006

Sekretaris,

**Irman Siswanto, S.Pd.I**  
NUK.201801080819891071

Penguji I,

**Asriyana, M.Pd**

Penguji II,

**Evi Zuhara, M.Pd**  
NIP.198903122020122016

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



**Prof. Saiful Mulki, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D**  
NIP.1975010219997031003

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Nafa Chalidinna

NIM : 180213085

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penggunaan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA N 1 Jaya

Dengan demikian menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ilmiah ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari adantuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat bertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 15 Desember 2022

Yang menyatakan,



Nurul Nafa Chalidinna  
NIM. 180213085

## ABSTRAK

Nama : Nurul Nafa Chalidinna  
NIM : 180213085  
Fakultas/ Prodi : FTK/ Bimbingan & Konseling  
Judul : Penggunaan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA N 1 Jaya  
Tebal Skripsi : 72 Halaman  
Tanggal Sidang : 15 Desember 2022  
Pembimbing I : Dr. Fakhri Yacob, M.Ed  
Pembimbing II : Asriyana, M.Pd  
Kata Kunci : Teknik *Self Control*, Disiplin Belajar

Disiplin belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan kata ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran. Disiplin dalam belajar penting dikarenakan menjaga diri dari perilaku yang menyimpang dan hal-hal yang dapat mengganggu dalam proses pembelajaran. Sehingga siswa yang tidak disiplin dalam belajarnya diberikan layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik *self control*, untuk dapat mengontrol perilaku kurang disiplin dalam belajarnya ke arah yang lebih baik. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penggunaan teknik *Self Control* efektif digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain *one group pre-test post-test design*. Data pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan rumus uji t paired sample test dengan bantuan aplikasi SPSS seri 16, peneliti juga melakukan uji N-gain untuk mengetahui peningkatan yang terjadi pada pre test dan post test dari proses layanan yang diberikan. Sampel yang digunakan adalah 8 siswa, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan disiplin belajar yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment). Dengan demikian penggunaan teknik *self control* efektif digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat serta karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa kita sampaikan kepada Nabi kita Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Pada kesempatan ini penulis telah dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Penggunaan Teknik *Self Control* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMAN 1 JAYA”**.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini banyak terdapat kendala. Namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat diatasi. Maka dari itu pada kesempatan ini perkenankan penulis dengan senang hati mengucapkan ribuan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mujiburrahman, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan kesempatan penulis untuk belajar di Universitas Islam Negeri Ar-raniry.
2. Bapak Dr. Safrul Muluk, M.A, M.Ed, Ph.D selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf

karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Bimbingan dan Konseling.

3. Ibu Muslimah, S.Ag., M.Ed selaku Ketua prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan bapak .. selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
4. Bapak Dr. Fakhri Yacob, M.Ed selaku dosen pembimbing I, dan Ibu Asriyana M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu penulis, dan telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktu yang telah ditentukan.
5. Seluruh dosen dan asisten dosen serta staf karyawan jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
6. Staf Administrasi dan staf Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
7. Teristimewa kepada Ayah tercinta Yusri dan Ibu tercinta Huslina yang telah menjadi orang tua yang sangat hebat bagi penulis, yang selalu menjadi kekuatan dan juga motivasi penulis menyelesaikan studi pendidikan.
8. Kepada sahabat-sahabat saya, dan kepada teman-teman satu Angkatan 2018 studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

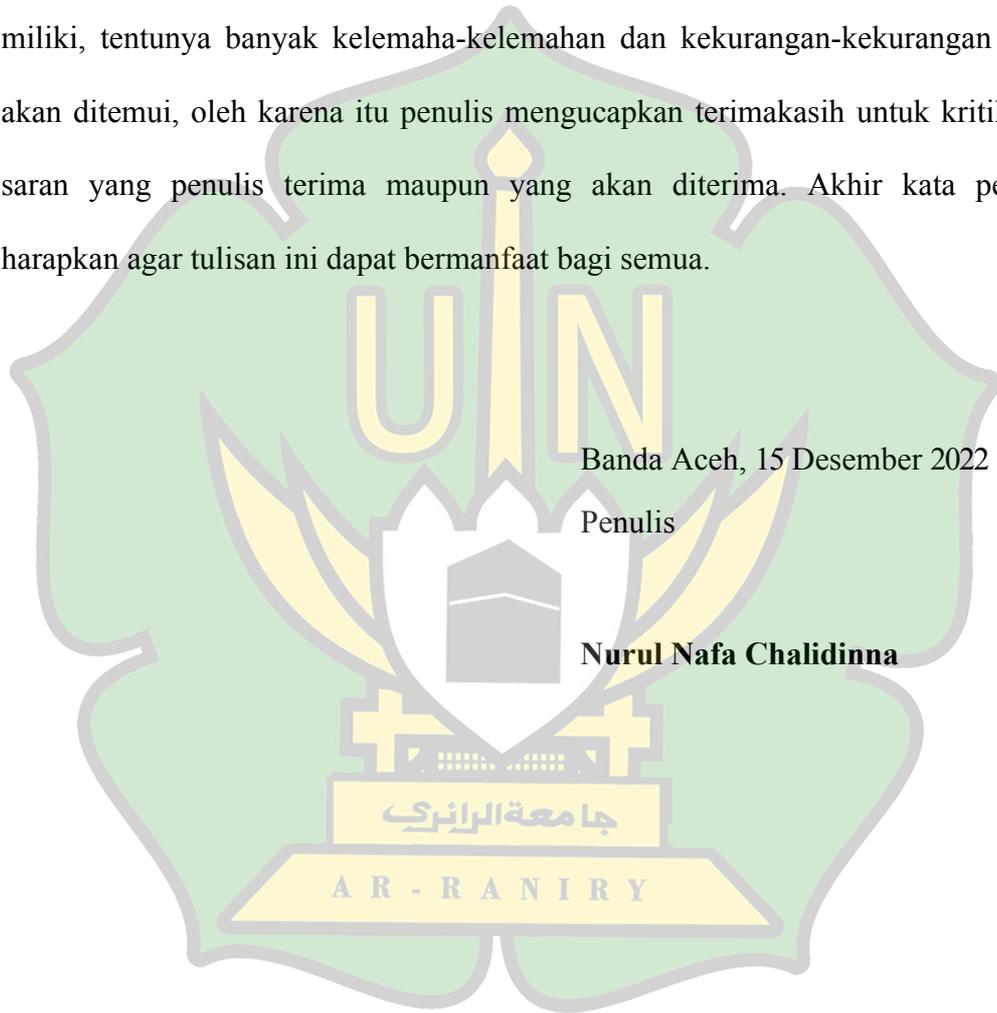
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, terimakasih banyak atas kerja samanya selama ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda untuk semuanya. Penulis menyadari dengan terbatasnya pengetahuan yang penulis miliki, tentunya banyak kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan yang akan ditemui, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih untuk kritik dan saran yang penulis terima maupun yang akan diterima. Akhir kata penulis harapkan agar tulisan ini dapat bermanfaat bagi semua.

Banda Aceh, 15 Desember 2022

Penulis

**Nurul Nafa Chalidinna**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SIDANG</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Hipotesis Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b> .....	<b>11</b>
A. Bimbingan Kelompok.....	11
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	11
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	11
3. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	12
4. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	13
B. Teknik <i>Self Control</i> .....	15
1. Pengertian Teknik <i>Self Control</i> .....	15
2. Jenis-jenis <i>Self Control</i> .....	17
3. Strategi <i>Self Control</i> .....	18
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	18
5. Langkah-langkah <i>Self Control</i> .....	19
C. Disiplin Belajar.....	19
1. Pengertian Disiplin Belajar.....	19
2. Indikator Disiplin Belajar.....	21
3. Jenis-jenis Disiplin Belajar.....	23
4. Fungsi Disiplin Belajar.....	24
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar.....	26
6. Macam-macam Disiplin Belajar.....	27
D. Kaitan <i>Self Control</i> dengan Disiplin Belajar.....	29

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian.....	34
C. Instrument Pengumpulan Data.....	35
1. Uji Validitas Instrument.....	37
2. Uji Reabilitas Instrumen.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Analisis Data.....	42
1. Analisis Peningkatan Disiplin Belajar Siswa.....	42
2. Uji Normalitas.....	43
3. Uji T.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian dan Pengolahan Data.....	47
1. Penyajian Data.....	47
2. Deskripsi Data Disiplin Belajar.....	57
3. Pengolahan Data.....	61
C. Analisis Data.....	63
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>68</b>
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>118</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pre-test and Post-test One Group Design.....	33
Tabel 3.2	Populasi Penelitian.....	34
Tabel 3.3	Skala Likert Untuk Menilai Skor Kuesioner Disiplin Belajar.....	36
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Instrumen Disiplin Belajar.....	36
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas Bitir Item.....	38
Tabel 3.6	Item Pernyataan Kuesioner Disiplin Belajar Setelah Uji Coba.....	38
Tabel 3.7	Klarifikasi Korelasi Koefisien Reabilitas.....	40
Tabel 3.8	Kategori Reabilitas Instrumen.....	41
Tabel 3.9	kriteria Nilai <i>N-Gain</i> .....	43
Tabel 3.10	Jumlah Siswa Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	47
Tabel 4.1	Standar Pembagian Kategori Pre-test.....	48
Tabel 4.2	Kategori Disiplin Belajar Siswa.....	49
Tabel 4.3	Skor Pre-test Siswa.....	49
Tabel 4.4	Skor Post-test Siswa.....	56
Tabel 4.5	Data Pre-test dan Post-test Disiplin Belajar.....	56
Tabel 4.6	Persentase Disiplin Belajar Siswa.....	57
Tabel 4.7	Perbandingan Skor Rata-rata pada Penggunaan Teknik <i>Self Control</i> untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa.....	58
Tabel 4.8	Nilai Rata-rata Khusus Uji Kuesioner Awal dan Akhir pada Penggunaan Teknik <i>Self Control</i> untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa.....	58
Tabel 4.9	Persentase <i>N-Gain</i> Rata-rata 8 Siswa pada Penggunaan Teknik <i>SelfControl</i> untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa.....	59
Tabel 4.10	Perbandingan Skor Rata-rata Uji Kuesioner Awal dan Akhir Disiplin Belajar Siswa.....	59
Tabel 4.11	Nilai Rata-rata Uji Kuesioner Awal dan Akhir Berdasarkan Indikator Disiplin Belajar Siswa.....	60
Tabel 4.12	Persentase <i>N-Gain</i> Rata-rata Disiplin Belajar Siswa.....	60
Tabel 4.13	One-Sample <i>Kolmogorov-Smirnov</i> Test.....	61
Tabel 4.14	Uji t Berpasangan Pre-Test dan Post-Test Disiplin Belajar Paired Samples Test.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 Surat Keterangan Izin Penelitian Dari Dekan Fakultas
- Lampiran 3 Surat keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Sekolah SMA N 1 Jaya
- Lampiran 4 Hasil Jugement Instrumen
- Lampiran 5 Item Pernyataan Kuesioner Disiplin Belajar Setelah Uji Coba
- Lampiran 6 Kuesioner Disiplin Belajar Siswa
- Lampiran 7 Modul
- Lampiran 8 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 9 Hasil Uji Reabilitas
- Lampiran 10 Hasil Uji *N-Gain*
- Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 12 Hasil Uji T
- Lampiran 13 Foto Penelitian
- Lampiran 14 Riwayat Hidup Penulis



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Siswa adalah seorang pelajar yang mengikuti program pembelajaran di sekolah di bawah bimbingan guru dan berada pada tingkatan jenjang pendidikan SD/SMP/SMA sederajat. Seorang siswa yang mengikuti program kegiatan pembelajaran di sekolah tentunya tidak terlepas dari berbagai peraturan dan tuntutan belajar. Oleh Karena itu, untuk menjalankan peraturan dalam kegiatan pembelajaran tersebut siswa harus memiliki kedisiplinan.

Disiplin dalam belajar penting dikarenakan menjaga diri dari perilaku yang menyimpang dan hal-hal yang dapat mengganggu dalam proses pembelajaran. Dengan disiplin membuat siswa dapat taat, patuh dan tertib terhadap kegiatan belajar mengajar. Menurut Arikunto, disiplin adalah “kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena didorong oleh adanya kesadaran yang ada pada kata hati”.<sup>1</sup> Kedisiplinan belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan kata ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran. Singgih Tego dan Padirman mengatakan bahwa disiplin merupakan sesuatu tentang pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan di mana aturan tersebut diterapkan oleh orang yang bersangkutan atau berasal dari luar.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, h. 144

<sup>2</sup> Singgih Tego Saputra dan Pardiman, *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 2012, h. 78

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ogan Wahyu Adytia, dijelaskan bahwa dalam proses belajar mengajar, disiplin terhadap peraturan dan tata tertib harus diterapkan, karena peraturan dan tata tertib merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan sebagai pembentukan disiplin siswa dalam mentaati peraturan didalam kelas maupun diluar kelas. Tanpa disiplin belajar yang baik, suasana kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran sehingga proses belajar mengajar tidak akan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana.<sup>3</sup>

Disiplin belajar bertujuan untuk membantu menemukan diri, mengatasi, dan mencegah timbulnya problem-problem kedisiplinan, serta berusaha menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan menyenangkan bagi kegiatan pembelajaran, sehingga siswa menaati segala peraturan yang ditetapkan.<sup>4</sup> Dengan demikian disiplin belajar mempunyai dampak yang baik bagi siswa yaitu Untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dan memperbaiki perilaku yang tidak baik pada siswa.<sup>5</sup>

Arikunto menjelaskan tiga indikator dalam disiplin belajar, yaitu perilaku kedisiplinan di dalam kelas (absensi, memperhatikan guru pada saat menjelaskan pembelajaran, mengerjakan tugas, membawa peralatan belajar), perilaku kedisiplinan di luar kelas (memanfaatkan waktu luang/istirahat untuk belajar) dan perilaku kedisiplinan di rumah (memiliki jadwal belajar, mengerjakan pekerjaan

---

<sup>3</sup> Ogan Wahyu Adytia, Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa, diakses pada Juni 2019 dari situs [http://eprintslib.umngl.ac.id/1312/1/14.0301.0058\\_BAB%20I\\_BAB%20II\\_BAB%20III\\_BAB%20V\\_DAF%20TAR%20PUSTAKA.pdf](http://eprintslib.umngl.ac.id/1312/1/14.0301.0058_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAF%20TAR%20PUSTAKA.pdf)

<sup>4</sup> E. Mulyasa, *Manajemen Pendidikan Karakter*, Jakarta: Bumi Aksara, 2013, h. 26

<sup>5</sup> Try Moehammad Rizky, "Dampak Disiplin Belajar Dan Konsep Diri Salam Prestasi Belajar Siswa Kognitif Sekolah Menengah Kejuruan", *Journal Pendidikan Manajemen*. Col 2 No 1, Januari 2017, h. 95

rumah).<sup>6</sup> Dengan beberapa indikator yang dijelaskan fenomena yang terjadi di dunia pendidikan sekarang banyak siswa yang tidak disiplin dalam belajar, siswa yang melanggar peraturan dalam proses belajar mengajar. Begitu pula pada sekolah yang peneliti ambil dalam penelitian ini, beberapa siswa mempunyai kurangnya disiplin dalam belajar.

Hasil wawancara di SMA N 1 Jaya peneliti dengan ibu Fitri Yanti S.Pd. I selaku guru BK di sekolah, diperoleh informasi bahwa salah satu permasalahan yang terjadi yaitu tentang disiplin belajar siswa. Sikap kurangnya disiplin yang terlihat yaitu siswa terlambat datang ke sekolah dan masuk ke ruang kelas, yang semestinya masuk jam 07.30 beberapa siswa masuk jam 08.00 bahkan ada yang lebih terlambat. Siswa yang tidak memperhatikan guru yang sedang memberikan pembelajaran, tidur di dalam kelas, makan dan keluar masuk kelas. Siswa tidak mengumpulkan PR yang diberikan oleh guru tepat waktu bahkan ada yang tidak mengerjakan PR yang diberikan dan juga tidak mengerjakan tugas yang guru berikan saat proses belajar mengajar di dalam kelas. Dari permasalahan tersebut terlihat bahwa rendahnya disiplin dalam belajar siswa.

Menunjang kedisiplinan siswa yang rendah tentunya tidak terlepas dari adanya peran layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Menurut Sukardi, “pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu atau

---

<sup>6</sup> Jamilin Simbolon, “Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa”, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol 13 No 1, April 2020, h. 78

kepada konseli”. Guru pembimbing di sekolah atau guru bimbingan dan konseling tentunya memiliki peran penting dalam menegakkan kedisiplinan siswa di suatu sekolah.<sup>7</sup> Dengan demikian diberikan suatu layanan yang dapat meningkatkan disiplin belajar siswa, salah satunya memberikan layanan dengan teknik *self control*.

*Self Control* menurut Golfird dan Merbsuw merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif.<sup>8</sup> Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif. Tujuan diterapkan teknik *self control* adalah untuk dapat memiliki kemampuan dalam memperhatikan cara agar melakukan sesuatu dengan tepat dalam kondisi apapun dan siswa memiliki kemampuan mengontrol diri dari tingkah laku yang melanggar, meningkatkan kemampuan berfikir sebelum bertindak, mampu membedakan tingkah laku positif dan negatif beserta konsekuensinya, serta mampu menahan diri dari hal-hal yang negatif.<sup>9</sup>

Dengan demikian menggunakan teknik *self control* dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya kearah yang lebih baik melalui beberapa tahap, yaitu mempebaiki

---

<sup>7</sup> Sukardi, D.K, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta 2008, h. 1

<sup>8</sup> M. Nur Ghufon, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010, h. 21-22

<sup>9</sup> Dita Rizky Elnina, Kemampuan *Self Control* Mahasiswa ditinjau dari Perilaku *Impulsif Buying* terhadap Produk *Fashion*, *Jurnal Literasi Psikologi*, Vol 2, No 1, Januari 2020, h. 5

perilaku ke arah yang positif, sehingga mampu menimbulkan kontrol diri yang positif dan meyakini bahwa itu prioritas, melakukan proses pembinaan keadaan internal pada diri sendiri sehingga memunculkan motivasi dalam diri sendiri, dan melakukan proses pembinaan dengan melatih kontrol diri dalam menghadapi kondisi-kondisi yang negatif.

Siswa yang memiliki *self control* yang tinggi akan membantunya dalam menentukan perilaku di berbagai situasi. Seperti siswa yang dapat mengontrol dirinya dalam perilaku melanggar aturan kedisiplinan belajar dengan memikirkan dampak yang akan terjadi jika melakukan hal tersebut. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Wahyudi, dijelaskan bahwa seseorang yang mempunyai *self control* yang tinggi akan membantunya dalam menentukan pilihan dan berperilaku dalam berbagai situasi. Peningkatan kemampuan *self control* berdampak terhadap perilaku yang sesuai dengan aturan yang telah menjadi ketetapan bersama(meningkatkan disiplin).<sup>10</sup>

Dengan menggunakan teknik *self control* dapat memberikan kesempatan kepada individu untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik melalui beberapa tahap yaitu, memperbaiki perilaku kearah yang positif, sehingga mampu menimbulkan kontrol diri yang positif dan meyakini bahwa itu adalah prioritas, melakukan proses pembinaan dengan mengstimulus keadaan internal pada diri sendiri sehingga memunculkan

---

<sup>10</sup> Nur Wahyudi, Efektivitas Cognitive behavioral Terhadap dengan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Kelas VIII di MTsN 9 Bantu, diakses pada Juli 2019 dari situs [https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/36620/1/15220057\\_BAB-I\\_V\\_DAFTAR-PUSTAKA.pdf](https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/36620/1/15220057_BAB-I_V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf)

motivasi dalam diri sendiri, dan melakukan proses pembinaan dengan melatih kontrol diri dalam menghadapi kondisi-kondisi yang negatif.<sup>11</sup>

Teknik *self control* dikatakan berhasil apabila siswa yang memiliki kedisiplinan belajar rendah mampu mengontrol dirinya sehingga dapat memiliki kedisiplinan belajar yang tinggi serta mampu bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukannya.<sup>12</sup>

Dari latar belakang fenomena-fenomena yang terjadi, peneliti tertarik ingin meneliti tentang “Penggunaan Tekni *Self Control* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA N 1 Jaya”.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian adalah, apakah teknik *self control* efektif digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah teknik *self control* efektif digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya.

---

<sup>11</sup> Muhammad Fadhil Alghi Fari Majid, Mulkul Farisa Nalfa, Baharuddin, ”*Self Control* dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik”, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol 1 No 1, Oktober 2019, h. 46

<sup>12</sup> Ogan Wahyu Adytia, Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa, diakses pada Juni 2019 dari situs [http://eprintslib.ummg.ac.id/1312/1/14.0301.0058\\_BAB%20I\\_BAB%20II\\_BAB%20III\\_BAB%20V\\_DAF%20TAR%20PUSTAKA.pdf](http://eprintslib.ummg.ac.id/1312/1/14.0301.0058_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAF%20TAR%20PUSTAKA.pdf)

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam kalimat pertanyaan. Berdasarkan bentuknya hipotesis dibagi menjadi tiga bentuk yaitu hipotesis deskriptif, hipotesis komparatif dan hipotesis asosiatif.<sup>13</sup>

Dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan dugaan sementara sebelum melakukan penelitian dan mendapatkan hasil.<sup>14</sup>

Dimana penelitian ini menggunakan dua macam hipotesis:

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Penggunaan teknik *self control* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya.
2. Hipotesis Nihil ( $H_0$ ): Penggunaan teknik *self control* tidak efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya.

#### E. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini dapat menambah wawasan/pengetahuan tentang pengaruh teknik *self control* terhadap peningkatan kedisiplinan peserta didik melalui layanan bimbingan kelompok terhadap peserta didik SMA Negeri 1 Jaya dengan membandingkan kenyataan yang ada di lapangan dengan teori yang ada. Sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang akan mengambil tema yang sama.

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Cet 4, Bandung: Alfabeta, 2013, h. 99

<sup>14</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif.....*, h. 103.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik khususnya guru bimbingan konseling untuk mencari dan menuntaskan berbagai permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik .

- a. Untuk mendorong para guru agar selalu membimbing peserta didik dalam meningkatkan kedisiplinan dalam belajar.
- b. Sebagai pedoman bagi guru bimbingan konseling agar dapat menerapkan strategi yang tepat untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik.
- c. Agar peserta didik sadar bahwa sikap kurang disiplin yang dilakukan tidak baik dalam belajarnya dan perlu diubah.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, menjadi *alternative* pendekatan untuk kemandirian dalam melakukan tugas peserta didik.

### b. Bagi Guru

Dapat membantu para guru untuk membimbing peserta didiknya mengenai kedisiplinan diri.

### c. Bagi Peserta Didik

Dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya dalam mengatur diri.

### d. Bagi Kampus

Dapat digunakan sebagai bahan referensi dan menambah ilmu pengetahuan khususnya bagi prodi Bimbingan dan Konseling dan mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu defenisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel penelitian yang dapat diamati.<sup>15</sup>

### 1. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Control*

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan dengan sekelompok orang yang memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya.

*Self control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan tingkah laku dari dorongan-dorongan yang terdapat pada diri sendiri serta membawa pada konsekuensi yang positif. Selain itu, *self control* diartikan sebagai pengendalian diri dengan memikirkan pertimbangan terlebih dahulu sebelum akan bertindak melakukan sesuatu.

Teknik *self control* yang diberikan dalam penelitian ini adalah untuk dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. Dengan adanya *self contro* (kontrol diri) yang tinggi maka siswa dapat mengendalikan tingkah laku tidak disiplin dalam belajar, sehingga siswa dapat meningkatkan disiplin belajarnya.

---

<sup>15</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Jakarta: PT Elex Media Komputerindo, 2003, h. 74.

## 2. Disiplin Belajar

Menurut Arikunto, disiplin belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran.<sup>16</sup> Disiplin belajar adalah ketaatan dan kepatuhan siswa untuk melaksanakan kewajiban belajar secara sadar sehingga diperoleh perubahan pada dirinya, baik itu berupa pengetahuan, perbuatan maupun sikap baik sehingga siswa setiap harinya akan terlatih untuk bertindak disiplin dan penuh tanggung jawab, baik itu belajar di rumah maupun belajar di sekolah.

Disiplin belajar yang dimaksud dalam penelitian dilihat dari indikator disiplin belajar yaitu: kedisiplinan di dalam kelas (kehadiran di dalam kelas, memperhatikan guru pada saat menjelaskan pembelajaran, mengerjakan tugas yang diberikan, membawa peralatan belajar), kedisiplinan diluar kelas (memanfaatkan waktu luang/istirahat untuk belajar), dan kedisiplinan di rumah (memiliki jadwal belajar, mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru).

---

<sup>16</sup> Suharsimi Arikunto, “ *Manajemen Pengajaran.....*, h. 145

## **BAB II** **LANDASAN TEORETIS**

### **A. Bimbingan Kelompok**

#### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Menurut Tohirin, bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.<sup>17</sup> Sedangkan menurut Gadza (Prayitno dan Amti), bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat.

Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan dengan sekelompok orang yang memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar dan karir.<sup>18</sup>

#### **2. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Menurut Tohirin, tujuan bimbingan kelompok yaitu:

##### **a. Tujuan umum**

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembang kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi siswa.

---

<sup>17</sup> Tohirin, "Bimbingan Konseling disekolh dan Madrasah Berbasis Integrasi", Jakarta: Rajawali Pers, h. 164

<sup>18</sup> Meiske Puluhulawan, Moh. RizkiDjibran, Mohammad Rizal Pautina, "Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya Terhadap *self-esteem* Siswa", *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNi*, Agustus 2017, h. 302

b. Tujuan khusus

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan komunikasi verbal maupun nonverbal para siswa.<sup>19</sup>

### 3. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

a. Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah semua data dan informasi yang didapatkan dari klien harus dirahasiakan, apalagi hal-hal yang tidak patut diketahui oleh orang lain dalam proses bimbingan kelompok, maka para anggota kelompok merahasiakan dan menyimpan berbagai informasi yang dibahas dalam kelompok, terutama hal yang tidak layak diketahui.

b. Asas keterbukaan

Dalam proses bimbingan dan konseling suasana keterbukaan sangat diperlukan baik dari pihak konselor maupun siswa. Siswa yang dibimbing diharapkan dapat berbicara jujur dan berterus terang. Dalam proses bimbingan kelompok asas ini digunakan agar semua anggota kelompok secara bebas mengemukakan ide-ide atau saran tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkan tanpa ada rasa malu dan ragu.

---

<sup>19</sup> Tohrin, "Bimbingan Konseling disekolh.....", h. 165

c. Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah proses pemberian layanan yang diberikan bersifat sukarela dari pihak konselor dan klien tanpa adanya paksaan. Dalam bimbingan kelompok, semua anggota dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa di paksa oleh pemimpin kelompok atau teman dalam kelompok.

d. Asas kenormatifan

Asas kenormatifan adalah proses bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku. Dalam bimbingan kelompok, diharapkan apa yang di bicarakan dalam kegiatan kelompok oleh anggota kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma dan kebiasaan yang berlaku.

#### **4. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno, tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap pembentukan umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok.

#### b. Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat.

#### c. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap kegiatan, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan, penguatan serta penuh empati. Kegiatan dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, difikirkan dan dialami oleh peserta kelompok. Selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan, baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata sehari-hari.

**B. Teknik *Self Control***

**1. Pengertian Teknik *Self Control***

Menurut Logue, A.W. dalam memaknai pengendalian diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat. Dalam bahasa umum pengendalian diri (*Self Control*) adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun di masa yang akan datang.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2007, h 69-70

Menurut Bart Smet *self control* adalah suatu kepercayaan individu bahwa untuk mencapai hasil-hasil yang diinginkan dapat melalui atas tindakan diri sendiri. Olehkarena itu, kontrol dan perasaan dapat berpengaruh terhadap situasi, akan tetapi anggapan kontrol diri tergantung dari kepribadian yang dimiliki orang tersebut, bukan dari situasi.<sup>21</sup>

Menurut Golfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah yang konsekuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti kontrol diri yang baik dapat mempengaruhi lingkungan dan suasana hati, walau dalam keadaan tertekan dan penuh individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.<sup>22</sup> *Self control* yaitu seseorang diajarkan cara-cara mengendalikan diri dan menahan emosi.<sup>23</sup> Oleh sebab itu sangatlah penting dalam membangun pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk pengendalian tingkah laku yang tidak kita inginkan dan membuat tujuan yang ingin kita capai menjadi lebih terarah.

---

<sup>21</sup> Muhammad Fadhil Alghi Fari Majid, Mulkul Farisa Nalfa, Baharuddin, "Self Control dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik", *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol 1 No 1, Oktober 2019, h. 44-45

<sup>22</sup> Ronald Haries Hamonagan, Sigit Widyarto, "Pengaruh *Self Regulated Learning* dan *Self Control* Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia", *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol 7 No1, Januari 2019, h. 7

<sup>23</sup> Dr. Namonara Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011, h. 182

Menurut pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahawa *self control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan tingkah laku dari dorongan-dorongan yang terdapat pada diri sendiri serta membawa pada konsekuensi yang positif. Selain itu, *self control* diartikan sebagai pengendalian diri dengan memikirkan pertimbangan terlebih dahulu sebelum akan bertindak melakukan sesuatu.

## **2. Jenis-jenis *Self Control***

Menurut Sarafino, kontrol diri yang digunakan individu menghadapi suatu stimulus meliputi:

- a. *Behavioral control*, yaitu kemampuan dalam menghadapi tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat berupa pengurangan intensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian.
- b. *Cognitive control*, yaitu kemampuan proses berfikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Strateginya dapat berupa penggunaan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- c. *Decision control*, yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternatif atau tindakan yang dilakukan.
- d. *Information control*, yaitu kesempatan untuk mendapatkan untuk mendapatkan pengetahuan mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa, dan apa konsekuensinya.

- e. *Retrospective control*, yaitu kemampuan yang menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan kejadian yang menekan setelah kejadian tersebut.<sup>24</sup>

### 3. Strategi *Self Control*

Berikut merupakan strategi *Self Control*:

- a. Ingat terus pada Tuhan yang Maha Esa yang senantiasa mengatur diri kita.
- b. Berfikir terlebih dahulu dengan menggunakan akal yang jernih, keuntungan dan kerugian bagi diri kita sebelum melakukan sesuatu.
- c. Bertanya pada hati nurani kita yang paling dalam kebaikan dan keburukan yang akan ditimbulkandari perbuatan kita.
- d. Bersabar apabila kita terkena masalah.
- e. Kita bersabar dalam melakukan sesuatu.
- f. Kita empati pada orang lain.<sup>25</sup>

### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Menurut Gading, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self control* yang ada pada diri individu yaitu:

- a. Faktor diri individu yang bersangkutan, seperti temperamen, proses kognitif atau perhatian, umur dan gender.

---

<sup>24</sup> Nurhayati, Khairunnisa, Alya Nurmala, Sulistia Indah, “ Efektivitas Teknik *Self Control* Strategis Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA”, *Jurnal Guiding World Bimbingan dan Konseling*, Vol 5 No 1, Mei 2020, h.41

<sup>25</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan...*, h. 71

- b. Faktor lingkungan seperti, orang tua, guru, teman sebaya, saudara, permainan, bahasa, lingkungan belajar, media, lingkungan keluarga, dan budaya.<sup>26</sup>

## 5. Langkah-langkah *Self Control*

Menurut Michael Borba, adapun langkah-langkah dalam membina *self control* pada diri individu dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Memperbaiki perilaku kaerah yang positif, sehingga mampu menimbulkan kontrol diri yang positif dan meyakini bahwa itu adalah prioritas.
- b. Melakukan proses pembinaan dengan mengstimulus keadaan internal pada diri sendiri sehingga memunculkan motivasi dalam diri sendiri.
- c. Melakukan proses pembinaan dengan melatih kontrol diri dalam menghadapi kondisi-kondisi yang negatif. Artinya, sebelum melakukan sesuatu hal terlebih dahulu memperhatikan dampak yang akan ditimbulkan.<sup>27</sup>

### C. Disiplin Belajar

#### 1. Pengertian Disiplin Belajar

Menurut Arikunto, disiplin belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan rasa ketaatan,kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk

---

<sup>26</sup> Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi, Ketut Gading, GedeNugraha Sudarsana, "Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol 6 No 1, Agustus 2021, h. 51

<sup>27</sup> Muhammad Fadhil Alghi Fari Majid, Mulkul Farisa Nalfa, Baharuddin, "Self Control dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik", *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol 1 No 1, Oktober 2019, h. 46

menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran.<sup>28</sup>

Menurut Tu'u disiplin belajar adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses belajar belajar siswa dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kestiaan, keteraturan dan ketertiban.<sup>29</sup>

Menurut Rachman, disiplin pada hakikatnya adalah pernyataan sikap mental dari individu maupun masyarakat yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas, dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan.<sup>30</sup>

Menurut Gunarsa, disiplin belajar merupakan ketaatan dan kepatuhan terhadap peraturan tertulis maupun tidak tertulis dalam proses perubahan perilaku yang menetap akibat praktik yang berupa pengalaman mengamati, membaca, menirukan, mencoba sesuatu, mendengarkan, serta mengikuti arahan.

Menurut E. Mulyasa, kedisiplinan belajar ialah suatu keadaan tertib, dimana orang-orang (siswa) tergabung dalam suatu proses pembelajaran tunduk pada peraturan-peraturan yang telah ditetapkan dengan kesadaran diri sendiri tanpa ada paksaan, baik peraturan secara terpilih maupun tidak terpilih dalam perubahan tingkah laku.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> Suharsimi Arikunto, " *Manajemen Pengajaran.....*, h. 145

<sup>29</sup> Elly Sukmanasa, "Hubungan Antara Disiplin Belajar dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial", *Jurnal Kreatif*, September 2016, h. 14

<sup>30</sup> Rachman, M. *Manajemen Kelas*, Semarang: IKIP Semarang Press, 2002, h 168.

<sup>31</sup> E. Mulyana, *Kurikulum Berbasis Kompetensi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013, h 108.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah ketaatan dan kepatuhan siswa untuk melaksanakan kewajiban belajar secara sadar sehingga diperoleh perubahan pada dirinya, baik itu berupa pengetahuan, perbuatan maupun sikap baik sehingga siswa setiap harinya akan terlatih untuk bertindak disiplin dan penuh tanggung jawab, baik itu belajar di rumah maupun belajar di sekolah.

Didalam hadis Nabi SAW yang di riwayatkan oleh Imam Turmuzi dan Imam Hakim

وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ الصَّلَاةُ لَوْ قَتَبَهَا

Artinya: “Rasulullah SAW bersabda: seutama-utamanya amal adalah sholat pada waktunya”.<sup>32</sup>

Hadis diatas dijeaskan bahwa kita harus selalu melaksanakan shalat tepat waktu, dengan demikian telah melatih diri untuk selalu berdisiplin ketika menghadap Allah SWT. Dan apabila kita selalu melaksanakan shalat tepat waktu, kita akan terbiasa untuk melakukannya setiap saat dan akan mendisiplinkan diri kita. Demikian juga dengan disiplin dalam belajar, jika siswa melaksanakan peraturan dan tata tertib yang diterapkan dalam belajar maka siswa akan taat dan patuh melaksanakan kewajiban dalam belajarnya.

## 2. Indikator Disiplin Belajar

Menurut Arikunto terdapat tiga indikator disiplin belajar, yaitu perilaku kedisiplinan di dalam kelas, perilaku kedisiplinan di luar kelas dan perilaku kedisiplinan di rumah.

---

<sup>32</sup> Hadis yang Dirwayatkan Oleh Imam Turmuzi da Imam Hakim dari situs <http://bablika.co.id/berita/qzcgjx320/keutamaan-sholat-tepat-waktu-dalam-hadits-rasulullah-saw>

a. Kedisiplinan di dalam kelas, meliputi:

- 1) Absensi (kehadiran disekolah/kelas)
- 2) Memperhatikan guru pada saat menjelaskan pelajaran (mencatat, memperhatikan, membaca buku pelajaran)
- 3) Mengerjakan tugas yang diberikan guru
- 4) Membawa peralatan belajar (buku tulis, alat tulis, buku paket)

e. Kedisiplinan di luar

- 1) Memanfaatkan waktu luang/istirahat untuk belajar ( membaca buku di perpustakaan, berdiskusi/ bertanya dengan teman tentang pelajaran yang kurang dipahami.

f. Kedisiplinan di rumah

- 1) Memiliki jadwal belajar
- 2) Mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru.<sup>33</sup>

Menurut Moenir indikator-indikator disiplin belajar yaitu:

a. Disiplin waktu

- 1) Tepat waktu belajar, meliputi datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar dirumah dan disekolah tepat waktu
- 2) Tidak meninggalkan kelas/absen ketika pembelajaran
- 3) Menuntaskan tugas layak waktu yang ditentukan

b. Disiplin tindakan

- 1) Patuh dan tidak membantah tata tertib yang berlaku

---

<sup>33</sup> Jamin Simbolon, "Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa", *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol 13 No 1, April 2020, h. 78

- 2) Tidak malas belajar
- 3) Tidak memerintah orang lain berprofesi demi dirinya
- 4) Tidak berdusta
- 5) Tingkah laku yang menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat kegaduhan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.<sup>34</sup>

Dari beberapa indikator diatas dapat disimpulkan bahwa indikator kedisiplinan yaitu suatu syarat yang harus dipenuhi seseorang untuk dapat dikategorikan mempunyai perilaku disiplin.

### 3. Jenis-jenis Disiplin Belajar

Menurut Harlock, ada dua konsep mengenai disiplin, yaitu:

#### a. Disiplin positif

Disiplin positif sama artinya dengan pendidikan dan bimbingan karena menekankan pertumbuhan di dalam diri yang mencakup disiplin diri (*self discipling*) yang mengarah dari motivasi diri sendiri, dimana dalam melakukan sesuatu ( mentaati peraturan dan norma) harus datang dari kesadaran diri sendiri.

---

<sup>34</sup> Cut Irawati, Resty Gustiawati, Rusulan Abdul Gani, "Hubungan *Learning Contract* dengan Kedisiplinan Siswa dalam Pembelajaran Jasmani", *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol 10 No 1, Juni 2021, h. 4

#### b. Disiplin negatif

Berarti pengendalian terhadap kekuasaan luar yang biasanya dilakukan secara terpaksa dan dengan cara yang kurang menyenangkan atau dilakukan karena takut hukuman (*pinishment*).<sup>35</sup>

Menurut G.R Terry yang dikutip oleh Rahman, mengatakan bahwa jenis-jenis yang ada untuk mencapai suatu disiplin yaitu:

##### a. Self imposed discipline

Ialah kedisiplinan yang timbul dari diri sendiri atas dasar kerelaan, kesadaran dan bukan timbul atas paksaan. Disiplin timbul karena seseorang merasa terpenuhi kebutuhannya dan telah menjadi bagian dari organisasi sehingga orang akan tergugah hatinya untuk sadar dan secara sukarela memenuhi segala peraturan yang berlaku.

##### b. Command disiplin

Disiplin yang timbul karena paksaan, perintah dan hukuman serta kekuasaan. Jadi disiplin ini bukan timbul karena perasaan ikhlas dan kesadaran akan tetapi timbul karena adanya paksaan/ancaman dari orang lain.<sup>36</sup>

#### 4. Fungsi Disiplin Belajar

Menurut Tu'u fungsi disiplin yaitu:

##### a. Menata kehidupan bersama

<sup>35</sup> Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 2003, h. 82

<sup>36</sup> Rahman, M.A, *Pentingnya Disiplin Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011, h 25.

Fungsi disiplin adalah mengatur tata kehidupan manusia, dalam kelompok tertentu atau dalam masyarakat. Dengan begitu, hubungan antara individu satu dengan yang lain menjadi baik dan lancar.

b. Membangun kepribadian

Kepribadian merupakan keseluruhan sifat, tingkah laku dan pola hidup seseorang. Pertumbuhan kepribadian seseorang biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga, pergaulan, masyarakat dan sekolah. Jadi, lingkungan yang disiplin sangat berpengaruh terhadap kepribadian seseorang.

c. Melatih kepribadian

Sikap, perilaku dan pola kehidupan yang baik dan berdisiplin tidak terbentuk serta-merta dalam waktu singkat. Namun, terbentuk melalui satu proses yang membutuhkan waktu panjang. Salah satu proses untuk membentuk kepribadian tersebut dilakukan melalui latihan.

d. Pemaksaan

Disiplin dapat terjadi karena dorongan kesadaran diri. Disiplin dengan motif kesadaran diri ini lebih baik dan kuat. Dengan melakukan kepatuhan dan ketaatan atas kesadaran diri, bermanfaat bagi kebaikan dan kemajuan diri. Sebaliknya, disiplin dapat pula terjadi karena adanya pemaksaan dan tekanan dari luar.

e. Hukuman

Tata tertib sekolah biasanya berisi hal-hal positif yang harus dilakukan oleh siswa. Sisi lainnya berisi sanksi atau hukuman bagi yang melanggar tata tertib tersebut. Ancaman sanksi/hukuman sangat penting karena dapat memberi dorongan dan kekuatan bagi siswa untuk mentaati dan mematuhi.

f. Menciptakan lingkungan yang kondusif

Disiplin sekolah berfungsi mendukung terlaksananya proses dan kegiatan pendidikan agar berjalan lancar. Hal itu dicapai dengan merancang peraturan sekolah, yakni peraturan bagi guru-guru, dan bagi para siswa, serta peraturan-peraturan lain yang dianggap perlu. Kemudian diimplementasikan secara konsisten dan konsekuen. Dengan demikian, sekolah menjadi lingkungan pendidikan yang aman, tenang, tentram, tertib dan teratur. Lingkungan seperti ini adalah lingkungan yang kondusif bagi pendidikan.<sup>37</sup>

Kemudian menurut Hurlock, fungsi disiplin ada dua, yaitu :

a. Fungsi yang bermanfaat

- 1) Untuk mengajarkan bahwa perilaku tertentu selalu diikuti hukuman, namun yang lain akan diikuti pujian.
- 2) Untuk mengajar anak suatu tindakan penyesuaian yang wajar, tanpa menuntut suatu konfirmasi yang berlebihan.
- 3) Untuk membantu anak mengembangkan pengendalian diri sehingga mereka dapat mengembangkan hari nurani untuk membeimbing tindakan mereka.

b. Fungsi yang tidak bermanfaat

- 1) Untuk menakut-nakuti
- 2) Sebagai pelampiasan agresi orang yang disiplin.<sup>38</sup>

<sup>37</sup> Tu'u, T, *Peran Disiplin pada Perilaku & Prestasi Siswa*, Jakarta: Gramedia, 2004, h 38

<sup>38</sup> Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 2003, h 93.

## 5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Menurut Unaradjan menyebutkan bahwa terbentuknya disiplin sebagai tingkah laku yang berpola dan teratur dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

### a. Faktor internal

Faktor internal yang dimaksud adalah unsur yang berasal dari dalam diri individu. Faktor ini dipengaruhi oleh keadaan fisik dan keadaan psikis pribadi. Keadaan fisik yang dimaksud adalah individu yang sehat secara fisik atau biologis yang dapat melaksanakan tugas dengan baik. Keadaan psikis pribadi yang dimaksud adalah keadaan individu yang normal atau sehat secara psikis atau mental yang dapat menghayati norma-norma yang ada di masyarakat dan keluarga.

### b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, faktor ini memiliki tiga unsur, yaitu:

#### 1) Keadaan keluarga

Keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga adalah tempat pertama dan utama dalam pembinaan kedisiplinan.

#### 2) Keadaan sekolah

Keadaan sekolah yang dimaksud adalah ada tidaknya sarana dan pasarana yang diperlukan untuk kelancaran proses belajar mengajar.

#### 3) Keadaan masyarakat

Masyarakat sebagai lingkungan yang lebih luas ikut serta dalam menentukan berhasil tidaknya dalam membina kedisiplinan karena situasi masyarakat tidak selamanya stabil.<sup>39</sup>

## 6. Macam-macam Disiplin Belajar

Dalam kedisiplinan belajar terdapat beberapa macam disiplin yang perlu kita ketahui yang nantinya akan menjadi panutan bagi setiap individu supaya memiliki kedisiplinan belajar yang baik dan benar. Berikut adalah beberapa macam disiplin belajar, yaitu:

- a. Dapat mengatur waktu belajar, waktu adalah kumpulan waktu atau tindakan saat proses keadaan terjadi. Oleh karena itu siswa perlu mengembangkan rencana belajar yang baik dengan cara hitung waktu harian, tentukan waktu yang tersedia per harinya, dan rencanakan pelajaran yang perlu siswa pelajari.
- b. Rajin dan teratur belajar, rajin adalah bahagia, sering, terus menerus dan serius. Sikap teratur serta kerja keras tidak hanya terjadi, tetapi berasal dari usaha dan latihan membiasakannya. Kegiatan pembelajaran sangat penting demi mencapai suatu kesuksesan, oleh karena itu siswa harus rajin dan bersungguh-sungguh dalam belajar.
- c. Perhatian di kelas, perhatian adalah sikap dan perilaku untuk melihat, mendengar, dan menanggapi sesuatu dengan sungguh-sungguh. Ketika kita

---

<sup>39</sup> Unaradjan, D, *Manajemen Disiplin*, Jakarta: Gramedia, 2003, h 27.

belajar di dalam kelas, perhatian siswa harus terfokus kepada guru yang sedang memberikan pelajaran yang sedang di ajarkan.

- d. Ketertiban diri saat belajar di kelas, kelas yang bermanfaat untuk kegiatan belajar adalah suasana yang aman dan tertib, dan siswa di dalam kelas diharapkan dapat menjaga ketertiban dan ketenangan di dalam kelas. Jika siswa tertib di dalam kelas maka proses belajar mengajar akan terasa lebih nyaman.<sup>40</sup>

Menurut Arikunto, macam-macam disiplin belajar yaitu, mentaati tata tertib sekolah, perilaku kedisiplinan didalam kelas, disiplin dalam menepati jadwal belajar, dan belajar secara teratur.<sup>41</sup>

- a. Disiplin belajar siswa dalam mentaati tata tertib sekolah maksudnya bagaimana siswa mematuhi dan mentaati tata tertib sekolah.
- b. Disiplin siswa dalam kelas, maksudnya siswa dalam proses belajar mengajar apakah selalu memperhatikan pelajaran yang diajarkan atau tidak.
- c. Disiplin menepati jadwal belajar, maksudnya ketaatan dalam menggunakan waktu belajar.
- d. Disiplin belajar secara teratur, maksudnya bagaimana tanggung jawab siswa dalam melaksanakan belajar secara teratur.

#### **D. Kaitan *Self Control* dengan Disiplin Belajar**

Hurlock menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri memiliki kesiapan diri untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan norma, adat, nilai-nilai

---

<sup>40</sup> Tulus Tu'u, *Peran Disiplin.....*, h. 104-107

<sup>41</sup> Bella Puspita Sari, Hady Siti Hadijah, “ Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Melalui Manajemen Kelas”, *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Vol 2 No 2, 2017, h. 235

yang bersumber dari ajaran agama dan tuntutan lingkungan masyarakat dimana individu tinggal. Kontrol diri merupakan suatu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya.

Menurut Tu,u, kontrol diri yang dimiliki siswa berhubungan erat dengan kedisiplinan. Siswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu menginterpretasikan setiap stimulus yang diberikan, mempertimbangkannya dan memilih tindakan yang akan dilakukan dengan meminimalkan konsekuensi atau dampak yang tidak diinginkan. Sebaliknya, dengan siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengarahkan dan mengatur perilaku sehingga mereka akan cenderung menunda tuntutan tugas sebagai siswa dan mengalihkan kepada kegiatan yang lebih menyenangkan. Dengan demikian, salah satu cara untuk menghindari ketidakmampuan dalam berdisiplin ialah dengan meningkatkan kontrol diri yang terdapat pada diri siswa.<sup>42</sup>

Siswa yang memiliki *self control* yang tinggi akan dapat mengarahkan perilakunya sesuai dengan aturan yang ada. Hal ini didukung dengan teori terkait siswa yang memiliki *self control* yang tinggi dengan ciri-ciri yaitu tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi dengan banyak hambatan, dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan

---

<sup>42</sup> Fachrurozi, Firman, Indra Ibrahim, "Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar", *Jurnal Neo Konseling*, Vol 1 No 1, 2018, h. 4

norma yang berlaku dimana ia berada, tidak menunjukkan perilaku emosional dan dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak terduga.<sup>43</sup>

Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mengarahkan dirinya pada perilaku yang positif. Seorang siswa yang mempunyai kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasional, bertanggung jawab sesuai dengan tata tertib yang ada. Sebaliknya siswa yang mempunyai kontrol diri yang rendah cenderung perilakunya menyimpang dari aturan-aturan yang ada. Sehingga dapat dikatakan siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berperilaku dan bertindak pada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya meskipun tidak mematuhi aturan yang berlaku disekolahnya. Berdasarkan penjelasan diatas bahwa dengan kontrol diri yang baik, maka siswa yang mampu mengontrol perilakunya untuk menghindari pelanggaran sehingga mampu meningkatkan perilaku disiplin belajar seseorang.

---

<sup>43</sup> Aroma, Suminar, "Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol 1 No 2, 2012, h. 10

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif, yakni suatu pendekatan penelitian berupa data yang diperoleh berbentuk angka atau bilangan. Menurut Sugiyono, pendekatan kuantitatif merupakan suatu pendekatan dengan peolehan datanya berupa angka-angka dan menggunakan statistik.<sup>44</sup> Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui seperti apa evektifitas suatu pendekatan perilaku bermasalah pada siswa dan mengamati serta mempelajari secara teliti gejala-gejala yang timbul terhadap situasi yang diselidiki.<sup>45</sup>

Desain penelitian ini menggunakan *pre-experimental* dengan metode *Pre-test Post-test One Gruop Design*. Dengan teknik *selfcontrol* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Pre-test Post-test One Gruop Design* adalah desain yang dilakukan dua kali penilaia yaitu sebelum *treatment (Pre-test)* dan sesudah *treatment (Post-test)*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari suatu pelaksanaan (*treatment*). Dan *treatment* yang dimaksud adalah penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Berikut adalah tabel desain *Pre-test and Post-test One Gruop Design*:

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*, Bandung: Alfabeta, 2013, h. 7

<sup>45</sup> M. Dalyono Noor, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2007, h. 11

**Tabel 3.1 Pre-test and Post-test One Group Design**

<i>Pre-Test</i>	Perlakuan ( <i>Treatment</i> )	<i>Post-Test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Sumber: Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Keterangan:

O<sub>1</sub> : *Pre-test* kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> : *Post-test* kelompok eksperimen

X : Teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa<sup>46</sup>

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan keseluruhan yang menjadi objek dari penelitian sebagai sasaran untuk mendapatkan dan mengumpulkan data dan sampel merupakan bagian dari populasi itu sendiri<sup>47</sup>. Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 JAYA.

Pertimbangan memilih kelas XI karena pada saat di kelas inilah siswa sudah mulai berani dalam melanggar peraturan-peraturan yang telah ditentukan, salah satunya seperti tidak disiplin dalam belajar, sehingga penting diberikan bimbingan untuk dapat meningkatkan disiplin belajar siswa tersebut. Peneliti mengambil satu kelas untuk diberikan bimbingan yaitu kelas XI IPS1, karena kelas ini cenderung lebih terlihat masalah kurang disiplin dalam belajarnya di

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2015, h.116

<sup>47</sup> Subagyo P. Joko. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004, h. 23

bandingkan dengan kelas-kelas yang lain dari hasil observasi peneliti dan hasil wawancara dari guru BK. Adapun jumlah populasinya yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Populasi Penelitian**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
X IPS1	27 Siswa

*Sumber: Data Siswa SMA N I Jaya.*

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu.<sup>48</sup> Pengambilan sampelnya dipilih dengan pertimbangan tertentu yaitu berdasarkan tujuan penelitian.<sup>49</sup> Cara pengambilan sampel adalah dengan menggunakan metode *Nonprobability Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis probability sampling untuk menuntukan sampel penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan pengumpulan data dan sampel tersebut sesuai dengan maksud dan tujuan peneliti.<sup>50</sup> Sampel diambil berdasarkan kriteria kedisiplinan belajar siswa. Adapun kriteria yang digunakan dalam sampel penelitian adalah:

- a. Terlambat masuk dalam kelas
- b. Tidak memperhatikan guru yang sedang memberikan pembelajaran, seperti berbicara, makan, dan keluar masuk kelas

<sup>48</sup> Sugiyono. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2008, h. 62

<sup>49</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*...., h. 124

<sup>50</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*.....h. 136-138

- c. Tidak menyelesaikan tugas yang diberikan guru
- d. Tidak membawa peralatan sekolah, seperti buku paket, buku tulis, pulpen dan peralatan-peralatan sekolah lainnya.
- e. Tidak mengumpulkan PR yang diberikan guru tepat waktu

Sebelum menentukan sampel penelitian, peneliti membagikan kuesioner tentang disiplin belajar terlebih dahulu kepada seluruh siswa yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Kemudian melakukan analisis untuk menentukan sampel penelitian. Berdasarkan hasil kuesioner disiplin belajar yang telah diisi oleh siswa maka diperoleh sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa kelas XI IPS1 SMA N 1 JAYA.

### **C. Instrument Pengumpulan Data**

Menurut Suharsimi Arikunto, instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan di pemudahkannya.<sup>51</sup> pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala yang merupakan alat bantu bagi peneliti untuk mengumpulkan data, skala yang terdiri dari beberapa pertanyaan/ Pernyataan untuk melihat penggunaan teknik *self control* dalam meningkatnya disiplin belajar siswa dengan menggunakan skala *likert*, butir-butik skala yang dibuat dalam bentuk skala *likert*. Pertanyaan ini terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), dengan penilaian sebagai berikut:

---

<sup>51</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pendidikan Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2000

**Tabel 3.3 Skala *Likert* Untuk Menilai Skor Kuesioner Disiplin Belajar**

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup pembagian kuesioner, dalam definisi operasional menjelaskan bahwa disiplin belajar merupakan bentuk kepatuhan dan ketaatan siswa dalam menjalankan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah, sehingga dapat terciptanya kedisiplinan belajar dalam diri siswa serta mampu bertingkah laku sesuai peraturan yang diterapkan. Indikator disiplin belajar menurut Arikunto dapat dilihat dari beberapa aspek berikut ini diamati pada tabel 3.4

**Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrument Disiplin Belajar**

Variabel	Indikator	Deskriptor	Butir indikator		Total
			(+)	(-)	
Disiplin Belajar	1. Kedisiplinan di dalam kelas	a. Absensi (kehadiran di kelas)	1,3,5,7	2,4,6,8	8
		b. Memperhatikan guru pada saat menjelaskan pelajaran	9,11,13 15	10,12, 14,16	8
		c. Mengerjakan tugas yang diberikan guru	17,19, 21	18,20, 22	6
		d. Membawa peralatan belajar	23,25	24,26, 27	5
	2. Kedisiplinan di luar kelas	a. Memanfaatkan waktu	28,30, 32	29,31, 33	6

		luang/istirahat untuk belajar			
	3. Kedisiplinan di rumah	a. Memiliki jadwal belajar	34,36, 38	35,37, 39	6
		b. Mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru	40,42, 44	41,43, 45	6
Jumlah			22	23	45

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan tahapan validitas dan reabilitas instrument. Validitas konstruk dilakukan penimbangan oleh 2 orang dosen ahli guna melihat dan mengoreksi instrument dari penelitian. Terdapat 45 item yang dapat digunakan dan kemudian peneliti melanjutkan tahap uji validitas dan reabilitas instrument.

### 1. Uji Validitas Instrument

Validitas adalah istilah yang menggambarkan kemampuan sebuah instrumen untuk mengukur apa yang ingin diukur.<sup>52</sup> Untuk memperoleh alat ukur yang valid dalam penelitian ini item-item harus berdasarkan konsep operasional variabel, agar dapat diperoleh alat yang memiliki kesesuaian teoritik atau variabel yang hendak diukur. Sedangkan untuk kesahihan alat ukur dalam penelitian ini diperoleh dari hasil uji coba.

Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

---

<sup>52</sup> Drs. Syahrudin, M.Pd dan Drs. Salim, M.Pd, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media, 2012, h. 133

Keterangan:

$r$  : Koefesien kolerasi antara variabel x dan variabel y, dua variabel yang dikorelasikan (*product moment*)

$N$  : *Number of Case*

$\sum XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$  : Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  : Jumlah seluruh skor Y

Pengujian validitas dilakukan terhadap 45 item pernyataan dengan jumlah subjek 30 siswa. Dari 45 item diperoleh 28 valid dan 17 item tidak valid. Hasil validitas item dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Butir Item**

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	2,8,10,11,13,15,16,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28, 30,31,32,34,37,38,40,42,43,44	28
Tidak Valid	1,3,4,5,6,7,9,12,14,17,29,33,35,36,39,41,45	17

Berikut ini hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.6 Item Pernyataan Kuesioner Disiplin Belajar Setelah Uji**

No Soal	Rxy	R tabel	Status	Keterangan
1	0,443	0,374	Valid	Dipakai
2	0,479	0,374	Valid	Dipakai
3	0,433	0,374	Valid	Dipakai
4	0,586	0,374	Valid	Dipakai
5	0,454	0,374	Valid	Dipakai
6	0,492	0,374	Valid	Dipakai
7	0,506	0,374	Valid	Dipakai
8	0,456	0,374	Valid	Dipakai
9	0,557	0,374	Valid	Dipakai
10	0,441	0,374	Valid	Dipakai
11	0,592	0,374	Valid	Dipakai
12	0,570	0,374	Valid	Dipakai

13	0,388	0,374	Valid	Dipakai
14	0,485	0,374	Valid	Dipakai
15	0,510	0,374	Valid	Dipakai
16	0,474	0,374	Valid	Dipakai
17	0,476	0,374	Valid	Dipakai
18	0,390	0,374	Valid	Dipakai
19	0,555	0,374	Valid	Dipakai
20	0,575	0,374	Valid	Dipakai
21	0,608	0,374	Valid	Dipakai
22	0,380	0,374	Valid	Dipakai
23	0,385	0,374	Valid	Dipakai
24	0,487	0,374	Valid	Dipakai
25	0,477	0,374	Valid	Dipakai
26	0,657	0,374	Valid	Dipakai
27	0,380	0,374	Valid	Dipakai
28	0,494	0,374	Valid	Dipakai

*Sumber: Output Data Dari Microsoft Excel 2010.*

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pernyataan yang valid digunakan berjumlah 28 item, dengan demikian pernyataan-pernyataan tersebut dijadikan kuesioner yang akan diberikan peneliti kepada siswa.

## 2. Uji Reabilitas Instrumen

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan tetap menghasilkan data yang sama pula dengan kata lain memiliki hasil data yang konsisten.<sup>53</sup>

Dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu memberikan hasil yang relatif tetap walaupun dilakukan berulang-ulang dan memiliki ketetapan yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian dapat cukup dipercaya dan digunakan untuk pengumpulan data.

<sup>53</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif,.....", h. 121

**Tabel 3.7 Klarifikasi Korelasi Koefisien Reabilitas**

No.	Besarnya r	Interprestasi
1.	0,00-0,20	Sangat Lemah/Sangat Rendah
2.	0,20-0,40	Lemah/Rendah
3.	0,40-0,70	Sedang/Cukup
4.	0,00-0,90	Kuat/Tinggi
5.	0,90-1,00	Sangat Kuat/Sangat Tinggi

Untuk pengujian reabilitas berbentuk kuesioner, seperti pengujian kuesioner disiplin belajar, maka menggunakan rumus Alpha.<sup>54</sup>

Persamaannya adalah:

Keterangan:

= Reliabilitas Instrumen

= Banyak Butir Pernyataan

= Jumlah Varian Butir

= Varian Total

<sup>54</sup> Suharsimi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis", Jakarta: Rineka Cipta, 2010, h.7

Adapun hasil analisis reabilitas instrumen sebagai berikut:

**Tabel 3.8 Kategori Reabilitas Instrumen**

Variabel	Cronbach' Alpha	N of Item	Kesimpulan
Disiplin Belajar	0,722	28	Reliabel

*Sumber: Output Data Dari Microsoft Excel 2010*

Berdasarkan hasil perhitungan memperlihatkan dari 28 item pernyataan menunjukkan koefisien reabilitas (konsistensi internal) instrumen disiplin belajar sebesar 0,722. Artinya, instrumen disiplin belajar berada pada kategori tinggi.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah suatu daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan tertulis yang harus dijawab atau dikerjakan oleh responden atau orang yang ingin diselidiki. Kuesioner berarti suatu jenis dari teknik pengumpulan data yang berbentuk daftar dengan berisikan pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh responden (peserta didik/siswa). Pernyataan yang disusun dalam sebuah berupa pernyataan yang sesuai dengan apa yang hendak di teliti oleh peneliti.<sup>55</sup>

Kuesioner digunakan manakala responden memiliki kemandirian dalam mengerjakan atau mengisi kuesioner. Latar belakang responden tentunya sangat penting sehingga kuesioner dianggap mewakili kehadiran peneliti. Untuk

<sup>55</sup> Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif.....", h.219

mendapatkan informasi dengan menggunakan kuesioner ini, peneliti tidak harus bertemu langsung dengan subyek, tetapi cukup dengan mengajukan pertanyaan dan pernyataan secara tertulis untuk mendapatkan respon. Pertanyaan atau pernyataan tersebut dibuat secara terstandar.<sup>56</sup>

Jenis kuesioner yang digunakan adalah yang terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu positif (Favorable) dan pernyataan negatif (Unfavorable), sesuai yang telah dijabarkan di atas bahwa kuesioner ini yaitu untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan suatu teknik yang digunakan untuk memberikan suatu pemahaman mengenai suatu data yang akan dikaji. Analisis data juga merupakan proses pengorganisasian data ke dalam bentuk suatu pola, kategori dan suatu uraian dasar sehingga ditemukan jawaban dari tujuan penelitian.<sup>57</sup>

##### **1. Analisis Peningkatan Disiplin Belajar Siswa**

Analisis peningkatan disiplin belajar siswa bertujuan untuk melihat besarnya peningkatan tes dan pengembangan disiplin belajar setelah melakukan penerapan menggunakan teknik *self control*. Perhitungan indeks gain bertujuan

---

<sup>56</sup> Drs. Syahrum, M.Pd dan Drs. Salim, M.Pd, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Cikapustaka Media, 2012, h. 135-136

<sup>57</sup> Marzuki, *Metodelogi Riset*, Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989, h. 89

untuk melihat peningkatan nilai tes awal dan tes akhir siswa yang diteliti. Indeks gain dirumuskan menurut Maltze, sebagai berikut:

**Tabel 3.9 Kriteria Nilai *N-Gain***

No.	Nilai <i>N-Gain</i>	Kategori
1.	$g > 0,70$	Tinggi
2.	$0,30 < g < 0,70$	Sedang
3.	$0,00 < g < 0,30$	Rendah

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan *software* SPSS versi 20 dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov*.<sup>58</sup> Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

$H_0$  : Data berdistribusi normal ( $sig. > 0,05$ ).

$H_a$  : Data tidak berdistribusi normal ( $sig. < 0,05$ ).<sup>59</sup>

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas ( $sig$ )  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan jika probabilitas ( $sig$ )  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.<sup>60</sup> Jika nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 maka  $H_0$  diterima

<sup>58</sup> Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim. *Prosedur-prosedur Populer Statistik untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gava Media, 2017, h. 13

<sup>59</sup> Setia Prama, Ricky Yordani, dkk. *Dasar-dasar Statistika dengan Software R Konsep dan Aplikasi*. Bogor: Penerbit In Media, 2016, h. 169

<sup>60</sup> Syofian Siregar. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara, 2014, h. 153-167

dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka  $H_0$  ditolak. Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS.

### 3. Uji T

T *Test* digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata dan kelompok. Tes ini juga digunakan untuk menguji pengaruh variabel independent terhadap variabel dependent. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah penggunaan teknik *self control* efektif digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Uji T memiliki tujuan untuk mengkaji penggunaan suatu perlakuan (*treatment*) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelum dan sesudah dilakukan.<sup>61</sup>

$H_a$  (Hipotesis alternatif) : Penggunaan Teknik *Self Cotrol* Dapat Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA N 1 Jaya

$H_0$  (Hipotesis nihil) : Penggunaan Teknik *Self Control* Tidak Dapat Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_a$  diterima, dilain pihak  $H_0$  ditolak

Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_a$  ditolak, dilain pihak  $H_0$  diterima

---

<sup>61</sup> Suharsimi Arikunto, dkk. *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012, h.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Jaya yang beralamat di JL. Teuku Umar Km. 81 Lamno, Meunasah Weh, Kecamatan Jaya, Kabupaten Aceh Jaya Provinsi Aceh, dengan kode pos 23657. Lingkungan SMA N 1 Jaya merupakan lingkungan yang sekitarnya terdapat beberapa sekolah lainnya. Pada posisi seperti itu menjadikan SMA N 1 Jaya sangat strategis sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat. Kondisi lingkungan yang mengelilingi sekolah sangatlah baik, nyaman, aman dan juga tenang. SMA N 1 Jaya memiliki halaman yang luas, setiap halaman depan ruang kelas terdapat taman bunga, dan juga tanaman atau pohon-pohon disekitarnya yang membuat suasana sekolah menjadi sejuk, disetiap kelas juga tersedia tempat sampah sehingga pengelolaan sampah sangat baik, kebersihan lingkungan dan kelas sangat tertata dan bagus dipandang karena kebersihannya. SMA N 1 Jaya berakreditasi A dibawah kepemimpinan bapak Nazrullah S. Pd. Dalam menjalankan kegiatannya SMA N 1 Jaya berada dibawah naungan kementerian pendidikan dan kebudayaan.

Fasilitas lainnya di SMA N 1 Jaya yaitu mencakup tempat parkir yang nyaman dan aman untuk guru dan siswa, lapangan olah raga yang luas, mempunyai ruang aula yang bersih, mempunyai laboratorium komputer dan laboratorium biologi yang dilengkapi dengan bahan dan alat praktikum yang memadai, ruang kepala sekolah, ruang tata usaha, ruang guru, ruang bimbingan dan konseling, ruang osis, ruang UKS dan juga ada perpustakaan untuk membantu

para siswa dalam memudahkan mencari bahan dan juga mengulang materi pelajaran, lingkungan kantin yang bersih serta kamar mandi yang bersih. Selain itu juga dibekali dengan berbagai ragam kegiatan, diantaranya yaitu kegiatan pramuka, kegiatan PMR, kegiatan seni bela diri dan olah raga (pencak silat, muat thai, futsal, bola, voli dan sebagainya) dan juga memiliki sangar seni, diantaranya meliputi (tari ratoh jaro, ranup lampuan, likokpulo, tarek pukut dan ada rapai geleng).

#### Visi dan Misi SMA N 1 Jaya

##### 1. Visi Sekolah

Unggul dalam prestasi, islami, tampil dan berbudaya

##### 2. Misi

Untuk mencapai visi tersebut, maka SMA N 1 Jaya mengembangkan misi sebagai berikut:

- a. Melakukan pembelajaran dan bimbingan secara efektif, sesuai dengan potensi yang dimiliki siswa.
- b. Meningkatkan disiplin warga sekolah sehingga menciptakan suasana sekolah yang nyaman.
- c. Memupuk rasa kecintaan dalam beragama, guna mengembangkan pekerti luhur, berakhlakul karimah, bertakwa, cerdas, terampil, kreatif, inovatif, dinamis, dan bertanggung jawab.
- d. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran islam dan budaya bangsa sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.

- e. Menumbuhkan dan kembangkan bakat dan minat.<sup>62</sup>

**Tabel 3.10 Jumlah Siswa Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Tingkat Pendidikan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
Tingkat 10	43	75	118
Tingkat 11	46	59	105
Tingkat 12	37	59	96
Total	126	193	319

Sumber: Dokumen Sekolah dan Hasil Pengamatan di SMA N 1 Jaya

## B. Hasil Penelitian dan Pengolahan Data

### 1. Penyajian data

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self control* terdiri dari tiga treatment yang diberikan. Sebelum memberikan treatment, diberikan *pre-test* terlebih dahulu dan diberikan *post-test* setelah diberikan treatment. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebagai upaya meningkatkan disiplin belajar siswa, perlakuan tersebut diberikan kepada 8 sampel yang memiliki disiplin belajar rendah. Berikut langkah-langkah pemberian treatment yang peneliti lakukan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa di SMA N 1 Jaya.

#### a. Pretest

*Pre-test* diberikan kepada 27 siswa kelas XI IPS1 yang dilaksanakan pada tanggal 17 November 2022. Tujuan diberikan *pre-test* adalah untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa di SMA N 1 Jaya. Adapun tujuan diberikan pretest adalah untuk mengetahui tingkat disiplin belajar siswa. Tingkat disiplin belajar

<sup>62</sup> Suber Dari Dokumen SMA N Jaya Pada tanggal 16 November 2022.

dikategorikan tinggi, sedang dan rendah. Berikut rumus yang digunakan dalam pengelompokan hasil skor disiplin belajar siswa:

**Tabel 4.1 Standar Pembagian Kategori *Pre-test***

Kategori	Nilai
Tinggi	$M + 1SD \leq X$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

X : Nilai

Menurut Suharsimi Arikunto, data variabel untuk penelitian ini harus dikategorikan ke dalam beberapa langkah, yaitu:

- 1) Kelompok tinggi, semua responden yang mempunyai skor sebanyak rata-rata plus 1 (+1) standar deviasi ( $M + 1SD \leq X$ )
- 2) Kelompok sedang, semua responden yang mempunyai skor antara skor rata-rata minus 1 standar deviasi dan skor rata-rata plus 1 standar deviasi ( $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ )
- 3) Kelompok rendah, semua responden yang mempunyai skor lebih rendah dari skor rata-rata minus 1 standar deviasi ( $X < M - 1SD$ ).<sup>63</sup>

<sup>63</sup> Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012, h. 18

Berdasarkan rumus dan data penelitian di atas, peneliti mengelompokkan disiplin belajar peserta didik yaitu:

**Tabel 4.2 Kategori Disiplin Belajar Siswa**

Kategori	Nilai
Tinggi	$X > 86$
Sedang	$X < 86$
Rendah	$X < 65$

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa setiap kategori mempunyai batasan nilainya sendiri, batas nilai  $>86$  termasuk kategori tinggi, artinya apabila siswa berada dalam batas nilai ini maka siswa tersebut memiliki tingkat disiplin belajar yang tinggi. Kemudian untuk batas nilai  $<86$  termasuk kategori sedang, artinya apabila siswa berada dalam batas nilai ini maka siswa tersebut memiliki tingkat disiplin belajar yang sedang. Sedangkan batas nilai  $<65$  termasuk kategori rendah, artinya apabila siswa berada dalam batas nilai ini maka siswa tersebut memiliki tingkat disiplin belajar yang rendah. Berikut skor pretest siswa:

**Tabel 4.3 Skor Pre-test Siswa**

No.	Kode Peserta Didik	Nilai	Kategori
1.	CR	81	Sedang
2.	NS	84	Sedang
3.	S	90	Tinggi
4.	PSR	87	Sedang
5.	SPN	56	Rendah
6.	A	83	Sedang
7.	MZ	61	Rendah
8.	ZM	63	Rendah
9.	MF	81	Sedang
10.	FA	62	Rendah
11.	NH	76	Sedang
12.	RA	75	Sedang
13.	MA	64	Rendah
14.	NA	82	Sedang

15.	S	62	Rendah
16.	NA	76	Sedang
17.	R	64	Rendah
18.	NA	79	Sedang
19.	NM	64	Rendah
20.	K	90	Tinggi
21.	NR	71	Sedang
22.	AM	76	Sedang
23.	SM	70	Sedang
24.	MH	74	Sedang
25.	IE	87	Tinggi
26.	PS	88	Tinggi
27.	Z	88	Tinggi

*Sumber: Output Data Dari Microsoft Excel 2010.*

Jadi, dari hasil kuesioner yang dibagikan kepada siswa mempunyai tingkat disiplin belajar pada kategori tinggi 5 siswa, kategori sedang 14 siswa dan kategori rendah adalah 8 siswa.

#### **b. Perlakuan pertama (*Treatment I*)**

Pemberian perlakuan pertama dilaksanakan diruang bimbingan dan konseling, pada hari Sabtu tanggal 19 November 2022 jam 09.30 sampai dengan 10.30 dengan topik “kurangnya disiplin dalam belajar” dimana *treatment* ini bertujuan agar peserta didik dapat mengetahui pentingnya disiplin dalam belajar, penyebab lemahnya disiplin belajar, faktor yang mempengaruhi disiplin belajar dan hal apa saja yang harus diketahui oleh peserta didik dalam disiplin belajar.

Pada tahap awal dibentuk satu kelompok dengan jumlah 8 peserta didik. Setelah membuat kelompok berbentuk lingkaran, maka tahap pendahuluan dimulai dengan mengucapkan salam dan berdoa oleh peneliti sebagai pemimpin kelompok. Selanjutnya peneliti memperkenalkan diri, membina hubungan baik dengan peserta didik dengan menanyakan kabar dan hal-hal lainnya supaya lebih

dekat dengan peserta didik serta mengucapkan terima kasih atas kesediaan peserta didik untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan memberikan perlakuan menggunakan teknik *self control*.

Dalam kegiatan ini, peserta didik diharapkan untuk memperkenalkan diri agar peneliti bisa mengenal seluruh anggota kelompok. Setelah anggota kelompok memperkenalkan diri, kemudian peneliti menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini untuk meningkatkan disiplin belajar menggunakan teknik *self control*.

Selanjutnya memasuki tahap inti atau tahap kegiatan peneliti memperlihatkan slide power point yang berisi tentang kurangnya disiplin dalam belajar, peserta didik mengamati slide power point yang telah diperlihatkan. Peneliti menyampaikan topik bahasa dan memberikan penjelasan tentang kurangnya disiplin dalam belajar, kemudian peneliti memberikan penguatan atas materi yang disampaikan menggunakan teknik *self control*, dimana peneliti menjelaskan terlebih dahulu apa yang dimaksud dengan teknik *self control* dan menjelaskan langkah-langkah teknik *self control* dalam kurangnya disiplin belajar. Langkah pertama yaitu memperbaiki perilaku kearah yang positif, sehingga mampu menimbulkan kontrol diri yang positif dan meyakini bahawa itu prioritas, kedua melakukan pembinaan untuk memunculkan motivasi dalam diri sendiri, ketiga melakukan proses pembinaan dengan melatih kontrol diri dari sesuatu hal yang negatif, artinya sebelum melakukan sesuatu hal terlebih dahulu memperhatikan dampak yang akan ditimbulkan. Dengan langkah-langkah tersebut dapat mengurangi perilaku kurangnya disiplin belajar yang ada pada peserta didik.

Setelah menjelaskan tentang kurangnya disiplin belajar dengan menggunakan teknik *self control* peneliti melakukan tanya jawab dan curah pendapat dengan peserta didik, agar peserta didik dapat menyampaikan pendapatnya dan menanyakan tentang materi yang telah disampaikan.

Setelah proses tanya jawab dan curah pendapat telah selesai, kemudian peneliti mengarahkan anggota kelompok untuk memasuki tahap penutup, yaitu mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait dengan materi yang telah disampaikan oleh peneliti serta merefleksikan kepada peserta didik dengan menanyakan manfaat dan makna kegiatan layanan yang diberikan, kemudian menyampaikan perencanaan kegiatan dihari yang akan datang. Sebelum kegiatan ditutup peneliti mengucapkan terima kasih kepada peserta didik, berdoa dan salam.

Adapun tahap untuk evaluasi treatment pertama peneliti melihat anggota kelompok masih malu-malu dan belum terlalu berani untuk menyampaikan pendapatnya dan bertanya tentang materi yang disampaikan.

**c. Perlakuan kedua (*treatment II*)**

Pemberian perlakuan kedua dilakukan di ruang aula pada hari senin tanggal 21 November 2022 pada jam 10.00 sampai dengan 11.00 dengan topik “pentingnya disiplin belajar”, treatment kedua dilakukan hampir sama dengan treatment yang pertama, hanya saja topik yang diberikan berbeda.

Tahap awal, peneliti dan anggota kelompok kembali membentuk kelompok dengan bentuk lingkaran dengan jumlah anggota sama dengan treatment pertama yaitu 8 orang. Pada tahap ini tidak ada lagi sesi perkenalan, hanya saja peneliti

menanyakan kabar, ucapan terima kasih atas ketersediaan peserta didik dan peneliti memberika ice breaking dengan bermain game, agar anggota kelompok tidak terlalu tegang saat kegiatan berlangsung. Kemudian peneliti menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok untuk memulai kegiatan.

Selanjutnya memasuki tahap inti, sama halnya dengan treatment pertama, peneliti memperlihatkan slide power point tentang materi yang akan dibahas, kemudia anggota kelompok memperhatikan slide power point tersebut dan peneliti menjelaskan materinya. Padat treatment ini peneliti juga memberi penguat kepada anggota kelompok dengan menggunakan teknik *self control*.

Selanjutnya pada tahap penutup, peneliti meminta anggota kelompok untuk menyimpulkan materi telah disampai dan peneliti melakukan refelksi kepada anggota kelompok dengan menanyakan apa manfaat dan tujuan mempelajari materi layanan yang diberikan pada hari ini. Kemudian peneliti memberikan penguatan dan mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan teria kasih, berdoa dan salam.

Adapun untuk tahap evaluasi pada treatment yang kedua ini, peneliti dapat melihat perkembangan pada anggota kelompok selama layanan diberikan. Anggota kelompok mulai berani memberikan pendapatnya dan bertanya tentang materi yang disampaikan.

#### **d. Perlakuan Ketiga (*Treatment III*)**

Perlakuan ketiga adalah pemberian treatment terakhir yang dilakukan setelah memberikan perlakuan sebelumnya selama dua kali dengan menggunakan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dengan cara membentuk kelompok yang berjumlah 8 orang untuk anggota kelompok mendapatkan layanan dan melakukan diskusi sesuai dengan materi yang diberikan. Pemberian perlakuan ketiga dilakukan di ruang aula pada hari Sabtu tanggal 26 November 2022 jam 09 sampai dengan 10.30 dengan topik “cara meningkatkan disiplin belajar”. Treatment ini bertujuan agar siswa mengetahui unsur-unsur disiplin belajar, teknik atau cara untuk meningkatkan disiplin dalam belajar.

Adapun cara pelaksanaan yang dilakukan pada treatment ini sama dengan cara pelaksanaan pada treatment I dan II yaitu dengan melalui beberapa tahap dalam kegiatan seperti tahap awal, tahap inti dan tahap penutup. Hanya saja pada treatment ini pelaksanaannya dilakukan dengan singkat karena treatment ini merupakan treatment terakhir yang peneliti berikan, anggota kelompok juga sudah mulai paham dan mengerti dengan treatment yang diberikan karena telah dilakukan beberapa kali sebelumnya.

Pada tahap inti, sama dengan treatment yang telah dilakukan, peneliti memperlihatkan slide power point materi yang disampaikan dan anggota kelompok memperhatikan, kemudian peneliti menjelaskan materi dengan penguatan menggunakan teknik *self control*, kemudian peneliti memberikan kesempatan anggota kelompok untuk menyampaikan pendapat dan bertanya.

Selanjutnya memasuki tahap penutup, peneliti meminta semua anggota kelompok memberikan kesimpulan tentang materi yang telah disampaikan dan menyampaikan manfaat mengikuti kegiatan ini. Kemudian peneliti memberikan penguatan materi sebagai rangkuman ketercapaian tujuan pembelajaran atau kegiatan yang dilakukan.

Evaluasi terhadap treatment terakhir dan hasil kesimpulannya adalah anggota kelompok mulai mengetahui apa yang dimaksud dengan disiplin belajar dan cara agar bisa meningkatkan disiplin belajar. Anggota kelompok juga sudah mulai terlihat perubahan, peneliti melihat perubahannya dalam disaat kegiatan bimbingan kelompok sedang dilaksanakan, yang awalnya sebagian siswa telat datang saat kegiatan akan berlangsung pada tahap akhir ini semua siswa datang tepat waktu, sebagian siswa berbicara saat peneliti sedang menjelaskna materi dan sekarang mulai mendengar. Pada treatment terakhir ini juga siswa sudah sangat terbuka dan berani menyampaikan pendapatnya dan juga bertanya tentang materi yang peneliti berikan.

**e. Posttest**

Posttest diberikan setelah pemberian treatmen, dengan cara memberikan kuesioner yang sama pada saat pretest. Tujuan pemberian posttest adalah untuk mengetahui hasil apakah dengan teknik *self control* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. Berikut tabel skor posttest:

Tabel 4.4 Skor *Post-Test* Siswa

No.	Kode Siswa	<i>Pre-Test</i>
1.	SPN	95
2.	MZ	93
3.	ZM	93
4.	FA	94
5.	MA	90
6.	S	92
7.	R	90
8.	NM	91

Hasil *post-test* memperlihatkan adanya perubahan hasil disiplin belajar siswa setelah mendapatkan perlakuan yaitu berupa perlakuan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control*. Artinya siswa mengalami peningkatan disiplin belajar secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data.

Berikut tabel perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 4.5 Data *Pre-Test* Dan *Post-Test* Disiplin Belajar

No.	Kode siswa	Pre-Test		Post-Test	
		Total	%	Total	%
1.	SPN	56	50,00	95	84,82
2.	MZ	61	54,46	93	83,04
3.	ZM	63	56,25	93	83,04
4.	FA	62	55,36	94	83,93
5.	MA	64	57,14	90	80,36
6.	S	62	55,36	92	82,14
7.	R	64	70,54	90	80,36
8.	NM	64	57,14	91	81,25
	Jumlah	511	456,25	896	658,93
	Rata-rata	63,88	57,03	92,25	82,37

Berdasarkan tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* disiplin belajar siswa mengalami peningkatan secara signifikan dengan menggunakan teknik *self control*. Secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan peningkatan dalam disiplin belajar yang optimal.

Untuk melihat persentase kategori disiplin belajar siswa, maka bisa dihitung dengan menggunakan rumus di bawah ini:

64

Berdasarkan rumus tersebut, tingkat disiplin belajar siswa dapat dikelompokkan berdasarkan kategori sesuai dengan persentase masing-masing, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Persentase Disiplin Belajar Siswa**

No.	Kategori Disiplin Belajar	F	Persentase
1.	Tinggi	5	18%
2.	Sedang	14	52%
3.	Rendah	8	30%
Total		27	100%

Berdasarkan hasil persentase dari kategori disiplin belajar yang ada pada tabel di atas, menunjukkan dari 27 siswa kelas XI IPS1 terdapat 8 siswa yang mempunyai disiplin belajar rendah dengan persentase 30% Selanjutnya 14 siswa mempunyai disiplin belajar sedang dengan persentase 52% dan 5 siswa mempunyai disiplin belajar tinggi dengan persentase 18%.

## 2. Deskripsi Data Disiplin Belajar

Setelah diberikan pre test, treatment dan post test, kemudian dicari seberapa besar peningkatan disiplin belajar siswa dari nilai pre test dan post test tersebut dengan menggunakan rumus N-gain. Adapun perbandingan skor skor rata-rata siswa pada penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

<sup>64</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif.....*, h. 27

**Tabel 4.7 Perbandingan Skor Rata-rata pada Penggunaan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa**

No.	Data Nilai	Nilai Tes Awal	Nilai Tes Akhir
1.	Skor Tertinggi	57,14	84,82
2.	Skor Terendah	50,00	80,36
3.	Rata-rata	62,00	92,25
4.	Standar Deviasi	2,67	1,83

Berdasarkan deskripsi data pada tabel 4.7, menunjukkan nilai rata-rata pada penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa mengalami peningkatan. Skor uji kuesioner awal tertinggi diperoleh sebesar 57,14 dan terendah 50,00. Kemudian skor uji kuesioner akhir tertinggi 84,82 dan terendah 80,36. Nilai rata-rata menjadi meningkat dari 62,00 menjadi 92,25. Dengan standar deviasi sebesar 2,67 dan 1,83.

Deskripsi nilai rata-rata pengujian kuesioner awal (pre-test) dan akhir (post-test) berdasarkan pada penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.8 Nilai Rata-rata Khusus Uji Kuesioner Awal dan Akhir pada Penggunaan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa**

No.	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	N-Gain	N-Gain (%)	Kategori
1.	SPN	50,00	84,82	0,886	88,64	Tinggi
2.	MZ	54,46	83,04	0,821	82,05	Tinggi
3.	ZM	56,25	83,04	0,811	81,08	Tinggi
4.	FA	55,36	83,93	0,842	84,21	Tinggi
5.	MA	57,14	80,36	0,722	72,22	Tinggi
6.	S	55,36	82,14	0,789	78,95	Tinggi
7.	R	57,14	80,36	0,722	72,22	Tinggi
8.	NM	57,14	81,25	0,750	75,00	Tinggi

Berdasarkan deskripsi tabel 4.8, menunjukkan nilai rata-rata tes meningkat pada setiap siswa (responden).

Persentase *N-Gain* rata-rata keseluruhan pada penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar dengan jumlah 8 siswa, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.9 Persentase *N-Gain* Rata-rata 8 Siswa pada Penggunaan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa**

Variabel	Gain	<i>N-Gain</i> (%)	Kategori
Disiplin Belajar	0,793	79,30	Tinggi

Berdasarkan deskripsi tabel 4.9, menunjukkan skor gain sebesar 0,793 dan *N-gain* rata-rata yaitu sebesar 79,30, pada penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa khusus 8 orang termasuk dalam kategori tinggi.

Deskripsi data disiplin belajar siswa diperoleh berdasarkan hasil perhitungan skor pengujian sebanyak 20 butir pernyataan. Kriteria penilaian skor setiap butir pernyataan kuesioner disiplin belajar positif yaitu sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, dan sangat tidak setuju = 1. Skor pernyataan negatif yaitu sangat setuju = 1, setuju = 2, tidak setuju = 3, dan sangat tidak setuju = 4. Adapun perbandingan skor rata-rata uji kuesioner tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.10 Perbandingan Skor Rata-rata Uji Kuesioner Awal dan Akhir Disiplin Belajar Siswa**

No.	Data Nilai	Nilai Tes Awal	Nilai Tes Akhir
1.	Skor Tertinggi	81,25	93,00
2.	Skor Terendah	75,00	88,39
3.	Rata-rata	78,72	91,41
4.	Standar Deviasi	3,29	2,61

Berdasarkan deskripsi tabel 4.10 menunjukkan nilai rata-rata pada penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa

mengalami peningkatan. Skor uji kuesioner awal tertinggi diperoleh sebesar 81,25 dan terendah 75,00. Kemudian skor uji kuesioner akhir tertinggi 93,00 dan terendah 88,39. Nilai rata-rata menjadi meningkat dari 78,72 menjadi 91,41. Dengan standar deviasi sebesar 3,29 dan 2,61.

Deskripsi rata-rata pengujian kuesioner awal dan akhir berdasarkan indikator disiplin belajar siswa, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.11 Nilai Rata-rata Uji Kuesioner Awal dan Akhir Berdasarkan Indikator Disiplin Belajar Siswa**

No.	Indikator	Tes Awal	Tes Akhir	N-Gain	<i>N-Gain</i> %	Kategori
1.	Kedisiplinan di dalam kelas	79,90	92,83	0,643	64,33	Sedang
2.	Kedisiplinan di luar kelas	81,25	88,39	0,381	38,08	Sedang
3.	Kedisiplinan di rumah	75,00	93,00	0,720	72,00	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data 4.11, menunjukkan nilai rata-rata uji kuesioner meningkat pada setiap indikator disiplin belajar siswa.

Persentase *N-gain* rata-rata disiplin belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.12 Persentase *N-Gain* Rata-rata Disiplin Belajar Siswa**

Variabel	Gain	<i>N-Gain</i> (%)	Kategori
Disiplin Belajar	0,581	58,14	Sedang

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.12, menunjukkan skor gain sebesar 0,581 dan skor *N-gain* disiplin belajar yaitu sebesar 58,14 termasuk kategori sedang.

### 3. Pengolahan Data

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu bagian dari analisis dan pengolahan data, uji normalitas bertujuan untuk menguji normal atau tidaknya suatu data. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi pada variabel yang digunakan pada penelitian. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan bantuan Software SPSS versi.. dengan uji statistik Kolmogorov Smirnov. Sebaran data berdistribusi normal atau tidak dapat dilihat dari pengambilan keputusan. Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal, sedangkan jika  $\text{sig} < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>65</sup> Untuk melihat perolehan hasil setelah dilakukan uji normalitas, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.13 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.05694979
Most Extreme Differences	Absolute	.179
	Positive	.179
	Negative	-.143
Kolmogorov-Smirnov Z		.505
Asymp. Sig. (2-tailed)		.960

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* terhadap data disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya adalah 0,960, yaitu lebih besar dari jumlah ( $\text{sig} > 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data disiplin belajar menggunakan teknik *self control* telah berdistribusi normal.

## b. Uji T

<sup>65</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015, h.

Kegiatan dalam pengolahan data yaitu mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), dengan demikian melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menganalisis data maka digunakan uji t. Untuk melihat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji t dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.14 Uji t Berpasangan Pre-Test dan Post-Test Disiplin Belajar 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 pre test - post test	-3.02500	4.30116	1.52069	-33.84586	-26.65414	-19.892	7	.000

Berdasarkan tabel diatas hasil t sebesar -19.892 dengan signifikan 0,000 yang artinya  $0,000 < 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self control* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya.

$H_a$  :Penggunaan Teknik *Self Control* Dapat Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA N 1 Jaya.

$H_o$  :Penggunaan Teknik *Self Contorol* Tidak Dapat Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA N 1 Jaya.

Ketika  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, maka ini berarti terdapat perubahan atau peningkatan hasil disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan teknik *self control*. Dalam hal ini penggunaan teknik *self control* dapat memberikan perkembangan terhadap peningkatan disiplin belajar

siswa SMA N 1 Jaya, sehingga terdapat perubahan disiplin belajar siswa dari yang sebelumnya mempunyai nilai rendah setelah diberikan perlakuan menjadi meningkat dari sebelumnya. Sehingga meningkat menjadi sedang dan tinggi.

Berdasarkan hasil tersebut maka diberikan kesimpulan bahwa penggunaan teknik *self control* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya.

### C. Analisi Data

Berdasarkan deskripsi data pada tabel 4.10 , menunjukkan skor rata-rata disiplin belajar mengalami peningkatan, yaitu 78,72 menjadi 91,41. Peningkatan nilai tersebut dikarenakan penggunaan teknik *self control*, sehingga kemampuan disiplin belajar siswa meningkat.

Berdasarkan deskripsi pada tabel 4.11, menunjukkan skor nilai rata-rata peningkatan setiap indikator disiplin belajar siswa.

#### 1. Indikator kedisiplinan di dalam kelas

Skor nilai rata-rata indikator kedisiplinan di dalam kelas meningkat dari 79,90 menjadi 92,83, dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 64,33, termasuk kategori sedang. Peningkatan ini terjadi karena pemberian perlakuan berupa penggunaan teknik *self control* dengan layanan bimbingan kelompok yaitu treatment pertama yang mampu memberikan peningkatan terhadap indikator kedisiplinan di dalam kelas pada siswa yaitu dengan memberi materi tentang pentingnya disiplin, penyebab lemahnya disiplin, faktor-faktor penyebab tidak disiplin dan hal yang harus diperhatikan dalam disiplin belajar. Sehingga adanya perubahan pada siswa dalam disiplin di dalam kelas, seperti siswa telah

mengetahui pentingnya disiplin belajar dan juga hal-hal apa yang harus di perhatikan dalam disiplin belajar.

## 2. Indikator kedisiplinan di luar kelas

Skor nilai rata-rata indikator kedisiplinan di luar kelas meningkat dari 81,25 menjadi 88,39 dengan skor *N-gain* rata-rata sebesar 38,08 termasuk kategori sedang. Peningkatan ini terjadi karena pemberian perlakuan berupa penggunaan teknik *self control* pada treatment ke dua yaitu dengan memberikan materi tentang pentingnya disiplin belajar dan menjelaskan ciri-ciri disiplin belajar, seperti adanya semangat menghargai waktu, siswa mempergunakan waktu luangnya dengan baik untuk belajar adalah termasuk kedisiplinan di luar kelas. Dengan pemberian materi ini siswa dapat mengetahui pentingnya disiplin belajar, sehingga siswa tidak hanya disiplin di dalam kelas tetapi saat di luar kelas pun siswa tetap disiplin.

## 3. Indikator kedisiplinan di rumah

Skor rata-rata indikator kedisiplinan di rumah meningkat dari 75,00 menjadi 93,00 dengan skor *N-gain* rata-rata 72,00, termasuk kategori tinggi peningkatan ini terjadi karena pemberian perlakuan berupa penggunaan teknik *self control* pada treatment ke tiga dengan memberikan materi tentang cara meningkatkan disiplin belajar. Tahapan ini menjadikan siswa mampu meningkatkan disiplin belajarnya, tidak hanya cara meningkatkan disiplin di kelas tetapi juga cara disiplin di rumah, seperti memberi pemahaman mengenai

situasi yang terjadi, aktif berkonsultasi dengan guru, belajar dan bekerja bersama, memanfaatkan media pembelajaran dan membuat jadwal belajar.

Berdasarkan analisis deskripsi pada tabel 4.12, menunjukkan perolehan skor gain sebesar 0,581 dan skor *N-gain* disiplin belajar yaitu sebesar 58,14 termasuk kategori sedang. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self control* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

##### **1. Penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa**

Proses pelaksanaan penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa menggunakan bimbingan kelompok dengan jumlah anggota 8 orang. Pelaksanaannya dengan tiga kali pemberian treatment yang merujuk pada langkah-langkah penelitian dengan menggunakan teknik *self control* yang sesuai dengan modul yang telah dibuat oleh peneliti. Pada proses pemberian treatment yaitu dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self control*. Peneliti memberikan tiga materi kepada anggota kelompok, pada treatment I materi tentang kurang disiplin dalam belajar, treatment II tentang pentingnya disiplin belajar dan treatment III tentang cara meningkatkan disiplin belajar. Peneliti memberikan materi tersebut agar peserta didik dapat meningkatkan disiplin dalam belajar.

Penelitian menunjukkan pada konsep disiplin belajar yang dikemukakan oleh Arikunto yaitu disiplin belajar mengandung tiga indikator, yaitu: a) kedisiplinan di dalam kelas, b) kedisiplinan di luar kelas, dan c) kedisiplinan di rumah. Pada penelitian ini siswa diharapkan memiliki tingkat pencapaian disiplin

belajar yang baik pada setiap indikatornya yaitu siswa mampu meningkatkan disiplin di dalam kelas (seperti masuk kelas tepat waktu, memperhatikan guru saat memberikan pembelajaran, menyelesaikan tugas yang diberikan guru dan membawa peralatan untuk belajar), disiplin di luar kelas (seperti meluang waktu istirahat untuk belajar) dan disiplin di rumah (seperti memiliki jadwal untuk belajar dan mengerjakan PR yang diberikan guru).

Berdasarkan tabel 4.7 dan tabel 4.9, penggunaan teknik dengan jumlah 8 orang, mampu meningkatkan disiplin belajar siswa dimana menunjukkan terjadinya peningkatan pada variabel disiplin belajar dari 62,00 menjadi 92,25 dengan gain 0,793 dan skor rata-rata *N-gain* 79,30, berada pada kategori tinggi. Kenaikan skor pada setiap indikator disiplin belajar lebih cepat dan mudah serta efisien. Dikarenakan penggunaan teknik *self control* dengan layanan bimbingan kelompok dan memberikan 3 kali treatment, sehingga adanya perubahan peningkatan disiplin belajar siswa.

Siswa yang memiliki disiplin belajar yang rendah, telah diberikan bimbingan berupa penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Sehingga setelah dilakukan penerapan teknik tersebut memperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan disiplin belajar siswa dari kategori rendah dan berada pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini dibuktikan dari hasil pengujian *N-gain* pada indikator disiplin belajar yaitu gain 0,581 dan *N-gain* 58,14, masuk dalam kategori sedang, dan hasil dari nilai rata-rata khusus dari 8 sampel pada disiplin belajar siswa yaitu gain 0,793 dan *N-gain* 79,30, masuk dalam kategori tinggi. Dan hasil dari pengujian t test dengan nilai signifikansi 0,000 yaitu kurang

dari 0,05 yang berarti hipotesis diterima dan terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test. Maka dari hasil uji tersebut menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self control* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti melihat siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini menunjukkan perubahan dalam disiplin belajarnya. Maka dari itu dengan penggunaan teknik *self control* efektif digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

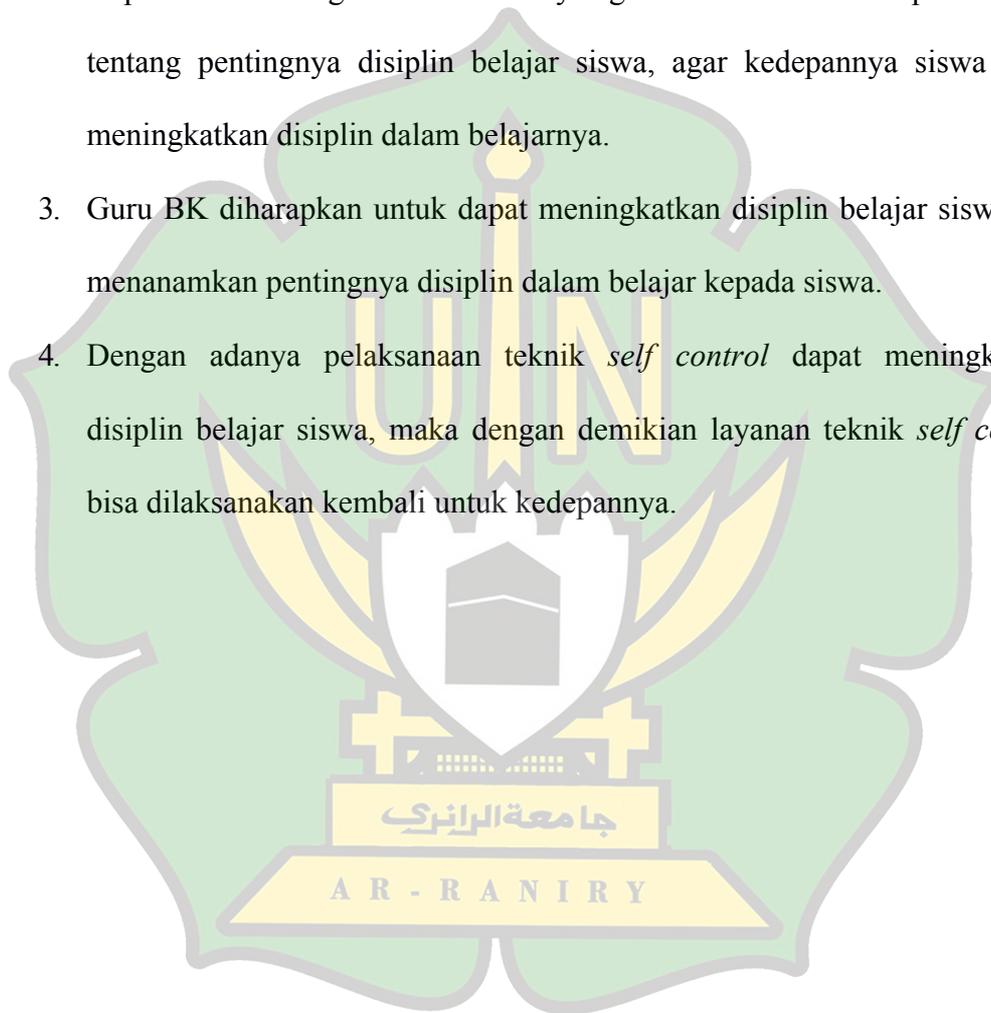
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMA N 1 Jaya. Menghasilkan kesimpulan:

Disiplin belajar siswa kelas X IPS1 SMA N 1 Jaya sebelum mendapatkan teknik *self control* berada pada kategori rendah. Hal ini dibuktikan pada pengujian pre-test pada 27 siswa terdapat 8 siswa yang berada pada kategori rendah yang akan diberikan penggunaan teknik *self control* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Kemudian setelah diberikan perlakuan mendapatkan hasil pos test siswa menunjukkan peningkatan. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan analisis deskripsi data yang menunjukkan perolehan *N-gain* pada 8 siswa adalah yaitu 0,793 dan skor *N-gain* rata-rata yaitu sebesar 79,30 masuk dalam kategori tinggi. Dan nilai *N-gain* berdasarkan indikator disiplin belajar yaitu 0,581 dan skor *N-gain* rata-rata yaitu 58,14 masuk dalam kategori sedang. Pada hasil normalitas pre-test dan post-test dengan nilai 0,960 di atas nilai 0,05 maka dikatakan berdistribusi normal. Dan pada hasil uji t nilai t sebesar -19.892 dengan tingkat signifikan  $0,000 < 0,05$ , jadi  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self control* efektif digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

2. Kepada siswa dan guru SMA N 1 Jaya agar selalu memberikan pemahaman tentang pentingnya disiplin belajar siswa, agar kedepannya siswa lebih meningkatkan disiplin dalam belajarnya.
3. Guru BK diharapkan untuk dapat meningkatkan disiplin belajar siswa dan menanamkan pentingnya disiplin dalam belajar kepada siswa.
4. Dengan adanya pelaksanaan teknik *self control* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa, maka dengan demikian layanan teknik *self control* bisa dilaksanakan kembali untuk kedepannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, h. 144. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aroma, S. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Vol 1 No 2*.
- Bella Puspita Sari, H. S. (2017). Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Melalui Manajemen Kelas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran, vol 2 No 2*.
- Drs. Syahrums, M. d. (2012). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Daryanto Mohammad Farid. (2002). *Bimbingan Konseling (Panduan Guru BK dan Umum)*. Yogyakarta: Gava Media.
- E. Mulyana (2013). *Kurikulum Berbasis Kompetensi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fachrurrozi, F. I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Siswa dalam Belajar. *Jurnal Neo Konseling, Vol.1 No 1*.
- Hurlock, E.B (2003). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga.
- Kompri (2014). *Manajemen Sekolah Teori & Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, D. N. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Sukmanasa, E. (2016). Hubungan Antara Disiplin Belajar dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial. *Jurnal Kreatif*.
- M. Nur Ghufron, Rini Risnawita S (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-RuzzMedia.

- Muhammad Fadhil Alghi Fari Majid, M. F. (2019). Self Control dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling. Vol 1 No 1.*
- Marzuki (1989). *Metodelogi Riset*, Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI.
- M. Dalyono Noor (2007). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, K. A. (2020). Efektifitas Teknik Control Strategis untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik SMA. *Jurnal Gulding Worl Bimbingan dan Konseling. Vol 5 No 1.*
- Nawawi, H. (1984). *Administrasi pendidikan*. Jakarta: Gunung Agung.
- Nurihsan, A. J. (2007). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Rachman. (2002). M. *Manajemen Kelas*, Semarang: IKIP Semarang Press.
- Rahman, M.A (2011). *Pentingnya Disiplin Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ronald Haries Hamonagan, S. W. (2019). Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Control Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran. Vol 7 No 1.*
- Salim, J. S. (2017). *Prosedur-prosedur Populer Statistik untuk Analisis Data Riset Skripsi*. Yogyakarta: Gava Media.
- Simbolon, J. (2020). Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan. Vol 13 No 1.*
- Suharsimi Arikunto, d. (2012). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syofian Siregar (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Singgih Tego Saputra dan Pardiman (2012). *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*.

- Sukardi, D.K (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Cet 4, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2008). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Subagyo P. Joko (2004). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saifuddin Azwar (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Elex Media Komputerindo.
- Tu'u, T (2004). *Peran Disiplin pada Perilaku & Prestasi Siswa*, Jakarta: Gramedia.
- Unaradjan (2003). D, *Manajemen Disiplin*, Jakarta: Gramedia.
- V. Wiratna Sujarweni (2015). *SPPS Untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1 SK Pembimbing Skripsi

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR : B-137/Un.08/FTK/KP.07.6/01/2022

- TENTANG  
PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY  
BANDA ACEH SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022  
DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
- Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;  
b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2021/2022.
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
  3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
  4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
  5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
  6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
  7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
  8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
  9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di lingkungan Depag RI;
  10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
  11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Memperhatikan : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 22 Desember 2021
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan :  
**PERTAMA** : Menunjuk saudara :  
Dr. Fakhri, M. Ed Sebagai Pembimbing Pertama  
Asriyana, M. Pd Sebagai Pembimbing Kedua  
Untuk Membimbing Skripsi :  
Nama : NURUL NAFA CHALIDINNA  
NIM : 180213085  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Dengan Judul Skripsi :  
Penerapan Teknik Selfcontrol Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMAN 1 Jaya
- KEDUA** : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2022
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 06 Januari 2022  
an. Rektor  
Dekan,



- Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
  2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
  3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
  4. Yang bersangkutan.

## Lampiran 2 Surat Izin Peneliti



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**  
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

---

Nomor : B-14809/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2022  
Lamp : -  
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,  
Kepala SMAN 1 JAYA

Assalamu'alaikum Wr.Wb.  
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **NURUL NAFA CHALIDINNA / 180213085**  
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Ulee Lheu Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Penggunaan Teknik Self Control untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMA N 1 JAYA*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 15 November 2022  
an. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 15 Desember 2022*

**AR-RANIRY**  
Habiburrahim, M.Com., M.S., Ph.D.

**Lampiran 3 Surat keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Kepala Sekolah SMA N 1 Jaya**



**PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
SMA NEGERI 1 JAYA**

Jln. T. Umar Km. 81 Desa Meunasah Weh, Kec. Jaya Kab. Aceh Jaya Kode Pos. 23657  
E-mail : smanegeri1jaya@cs.ac.id

**LAMNO**

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 421.3 / 245 / 2022

Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Jaya di Kecamatan Jaya, Kabupaten Aceh Jaya, dengan ini menerangkan :

Nama : Nurul Nafa Chalidinna  
NIM : 180213085  
Fakultas/Univ : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Semester/Jurusan : IX/Bimbingan dan Konseling

Benar yang nama tersebut diatas telah mengumpulkan data pada SMA Negeri 1 Jaya dalam rangka penyelesaian Skripsi dengan judul : "PENGUNAAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA SMA NEGERI 1 JAYA". Berdasarkan surat Dekan Fakultas dan Keguruan UIN Ar-Raniry Nomor : B6517/Un.08/FTK.I/TL.00/06/2022. Tanggal 17 November 2022.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

AR - RAN

Aceh Jaya, 28 November 2022  
Kepala SMA N.1 Jaya  
Lamno, Aceh Jaya

**NAZARUDDIN, S.Pd**  
Nip. 19791104 200312 1 003

## Lampiran 4 Hasil Jugement Instrumen

### HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Disiplin Belajar  
Nama : Nurul Nafa Chalidinna  
Nim : 180213085

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Dapat digunakan dengan sedikit Revisi
Kontruk	Sesuai dengan tujuan dari penelitian
Isi	Sudah sebagian besar menjawab tujuan penelitian.

Banda Aceh, 18 Oktober 2022

Pembimbing Instrumen

  
Sulma Mafirja, M.Pd

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

## HASIL JUDGEMENT INSTRUMEN

Instrumen : Disiplin Belajar  
Nama : Nurul Nafa Chalidinna  
Nim : 180213085

PERTIMBANGAN	SARAN/REKOMENDASI/REVISI
Bahasa	Bah
Kontruk	Bah
Isi	Baile

Banda Aceh, 3 November 2022

Pembimbing Instrumen



Elviana, S.Ag., M.Si

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

### Lampiran 5 Item Pernyataan Kuesioner Disiplin Belajar Setelah Uji Coba

No Soal	Rxy	R tabel	Status	Keterangan
1	0,195	0,374	Tidak Valid	Dibuang
2	0,443	0,374	Valid	Dipakai
3	0,195	0,374	Tidak Valid	Dibuang
4	0,079	0,374	Tidak Valid	Dibuang
5	0,203	0,374	Tidak Valid	Dibuang
6	0,274	0,374	Tidak Valid	Dibuang
7	0,059	0,374	Tidak Valid	Dibuang
8	0,479	0,374	Valid	Dipakai
9	0,180	0,374	Tidak Valid	Dibuang
10	0,433	0,374	Valid	Dipakai
11	0,586	0,374	Valid	Dipakai
12	0,055	0,374	Tidak Valid	Dibuang
13	0,454	0,374	Valid	Dipakai
14	0,130	0,374	Tidak Valid	Dibuang
15	0,492	0,374	Valid	Dipakai
16	0,506	0,374	Valid	Dipakai
17	0,195	0,374	Tidak Valid	Dibuang
18	0,456	0,374	Valid	Dipakai
19	0,557	0,374	Valid	Dipakai
20	0,441	0,374	Valid	Dipakai
21	0,592	0,374	Valid	Dipakai
22	0,570	0,374	Valid	Dipakai
23	0,388	0,374	Valid	Dipakai
24	0,485	0,374	Valid	Dipakai
25	0,510	0,374	Valid	Dipakai
26	0,474	0,374	Valid	Dipakai
27	0,476	0,374	Valid	Dipakai
28	0,390	0,374	Valid	Dipakai
29	0,071	0,374	Tidak Valid	Dibuang
30	0,555	0,374	Valid	Dipakai
31	0,575	0,374	Valid	Dipakai
32	0,608	0,374	Valid	Dipakai
33	0,269	0,374	Tidak Valid	Dibuang
34	0,380	0,374	Valid	Dipakai
35	0,134	0,374	Tidak Valid	Dibuang
36	0,253	0,374	Tidak Valid	Dibuang
37	0,385	0,374	Valid	Dipakai
38	0,487	0,374	Valid	Dipakai
39	0,231	0,374	Tidak Valid	Dibuang
40	0,477	0,374	Valid	Dipakai

41	0,054	0,374	Tidak Valid	Dibuang
42	0,657	0,374	Valid	Dipakai
43	0,380	0,374	Valid	Dipakai
44	0,494	0,374	Valid	Dipakai
45	0,265	0,374	Tidak Valid	Dibuang



## Lampiran 6 Kuesioner Disiplin Belajar Siswa

Kode:

### KUESIONER DISIPLIN BELAJAR

#### A. Tujuan Kuesioner

Kuesioner ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang disiplin belajar. Informasi yang dimaksud digunakan sebagai data penelitian untuk karya ilmiah (skripsi). Data yang anda berikan akan dirahasiakan dan tidak akan mempengaruhi nilai mata pelajaran di sekolah. Oleh karena itu anda diminta untuk menjawab pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan sungguh-sungguh dan tepat.

#### B. Petunjuk Pengisian

Bacalah kuesioner dengan teliti disetiap pernyataan yang diberikan, lalu berikan tanda (✓) pada alternatif jawaban yang sesuai dengan apa yang dirasakan/ yang dialami.

Contoh :

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya libur sekolah karena malas belajar			✓	

Alternatif Jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

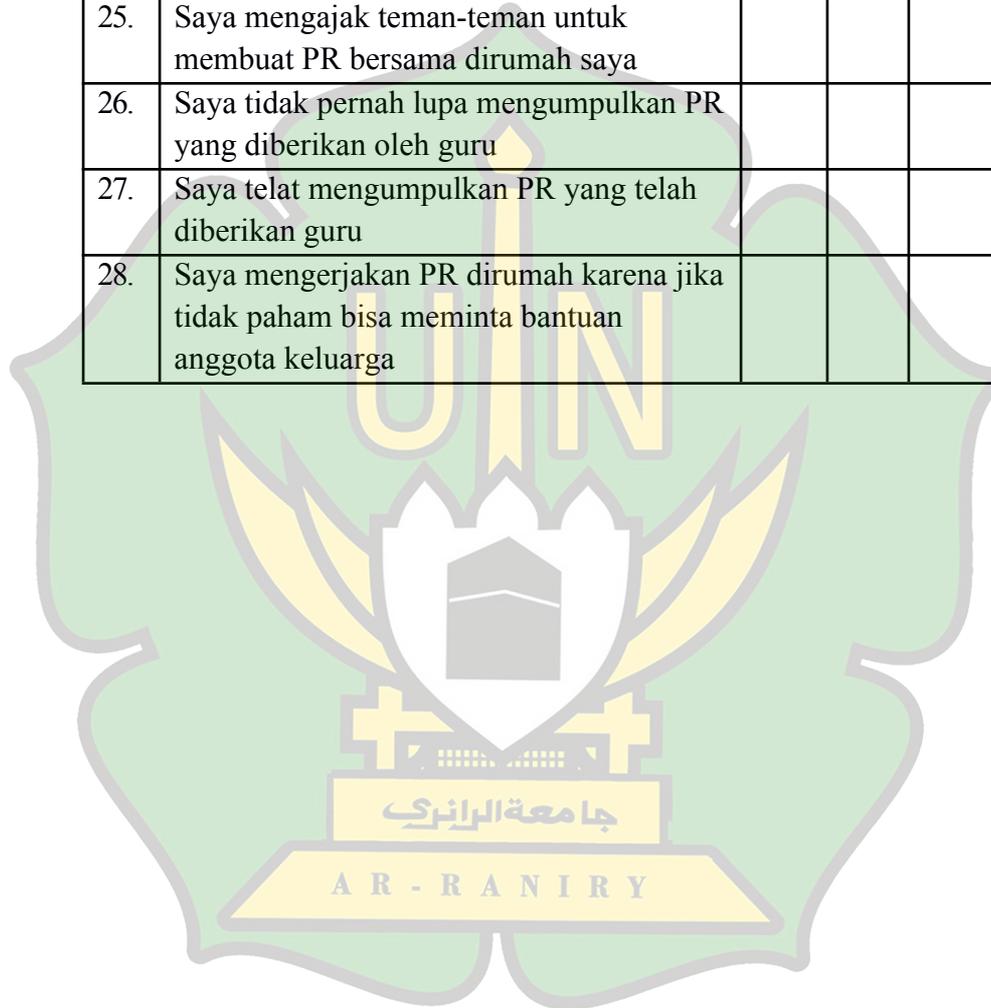
STS : Sangat Tidak Setuju

#### C. Pernyataan-pernyataan

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya libur sekolah karena malas belajar				
2.	Saya masih bermain di luar kelas saat guru sudah masuk dan memulai pembelajaran				
3.	Saya tidur saat guru sedang memberikan materi pelajaran				
4.	Saya mencatat hal-hal penting saat guru				

	sedang menjelaskan materi pelajaran				
5.	Saya akan bertanya kepada guru jika ada kendala dalam belajar di kelas				
6.	Saya berusaha menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru saat proses belajar di kelas				
7.	Saya makan di dalam kelas saat guru sedang memberikan materi pelajaran				
8.	Saya tidak bekerja sama dengan teman untuk mengerjakan tugas kelompok yang guru berikan				
9.	Saya tidak pernah telat mengumpulkan tugas yang guru berikan				
10.	Saya tidak mengumpulkan tugas meskipun guru menegur saya				
11.	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun guru tidak di kelas				
12.	Saya mengumpulkan tugas dari guru diluar jam pembelajaran				
13.	Saya tidak pernah lupa membawa buku paket di setiap pembelajaran				
14.	Saya hanya membawa satu buku tulis untuk semua pembelajaran				
15.	Saya mempersiapkan peralatan menulis di atas bangku sebelum pembelajaran dimulai				
16.	Saya lupa membawa buku paket di beberapa pelajaran saat masuk kelas				
17.	Saya tidak pernah membawa buku tulis dan pulpen saat masuk kelas untuk belajar				
18.	Saya mengajak teman-teman untuk belajar bersama di kelas saat ada jam pembelajaran yang kosong				
19.	Saya menanyakan tentang pelajaran yang kurang dimengerti kepada teman saat jam istirahat				
20.	Saya tidak pernah mengajak teman untuk belajar saat jam istirahat				
21.	Saya membaca buku pelajaran di kelas				

	saat ada jam yang kosong				
22.	Saya belajar dengan baik di rumah karena saya telah membuat sendiri jadwal untuk belajar				
23.	Saya belajar jika ada ulangan saja				
24.	Saya menyempatkan setiap malam belajar sebentar disaat sepulang mengaji				
25.	Saya mengajak teman-teman untuk membuat PR bersama dirumah saya				
26.	Saya tidak pernah lupa mengumpulkan PR yang diberikan oleh guru				
27.	Saya telat mengumpulkan PR yang telah diberikan guru				
28.	Saya mengerjakan PR dirumah karena jika tidak paham bisa meminta bantuan anggota keluarga				



## Lampiran 7 Modul

### MODUL PENGGUNAAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR

#### I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 JAYA
- B. Tahun Pembelajaran : 2022/2023
- C. Sasaran Pelayanan : Peserta Didik Meningkatkan Disiplin Belajar
- D. Pelaksana : Nurul Nafa Chalidinna
- E. Pihak Terkait : Siswa/Siswi SMA Negeri 1 Jaya

#### II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
- B. Jam Pelayanan : Diselenggarakan di luar jam pelajaran sesuai dengan kesepakatan Guru Mapel dan Wali Kelas peserta didik (klien)
- C. Volume Waktu (JP) : 1 kali pertemuan (45 Menit)
- D. Spesifikasi Tempat : Kelas XI

#### III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema : Kurangnya disiplin dalam belajar
- B. Sumber Materi Pembelajaran : Annurahman, 2010, *Belajar dan Pembelajaran*, Alfabeta: Bandung.  
Jufri, Wahab, 2013, *Belajar dan Pembelajaran SAINS*, Pustaka Renika Cipta: Bandung

#### **IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**

1. Memberikan pemahaman mengenai tentang kurangnya disiplin dalam belajar, sehingga peserta didik dapat memahami pentingnya disiplin belajar, lemahnya disiplin belajar, faktor penyebab disiplin belajar dan memahami hal yang perlu diperhatikan dalam disiplin belajar.
2. Ditunjukkan kepada siswa SMA, bagaimana pentingnya disiplin dalam belajar dan hal yang perlu diperhatikan dalam disiplin belajar, sehingga bisa meningkatkan disiplin belajar siswa.

#### **V. METODE**

- A. Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok
- B. Metode : Ceramah, Curah Pendapat dan Tanya Jawab

#### **VI. MEDIA/ALAT**

- A. Media/Alat : Power Point

#### **VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

- A. Penilaian Proses
  1. Mengetahui kesesuaian rencana kegiatan dengan pelaksanaan
  2. Keterlibatan peserta didik dalam mengikuti layanan bimbingan dengan menggunakan teknik *self control*, kesungguhan, kesukarelaan, dan ketertarikan peserta didik pada kegiatan
- B. Tindak Lanjut

Tindak lanjut ini dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilakukan selanjutnya.

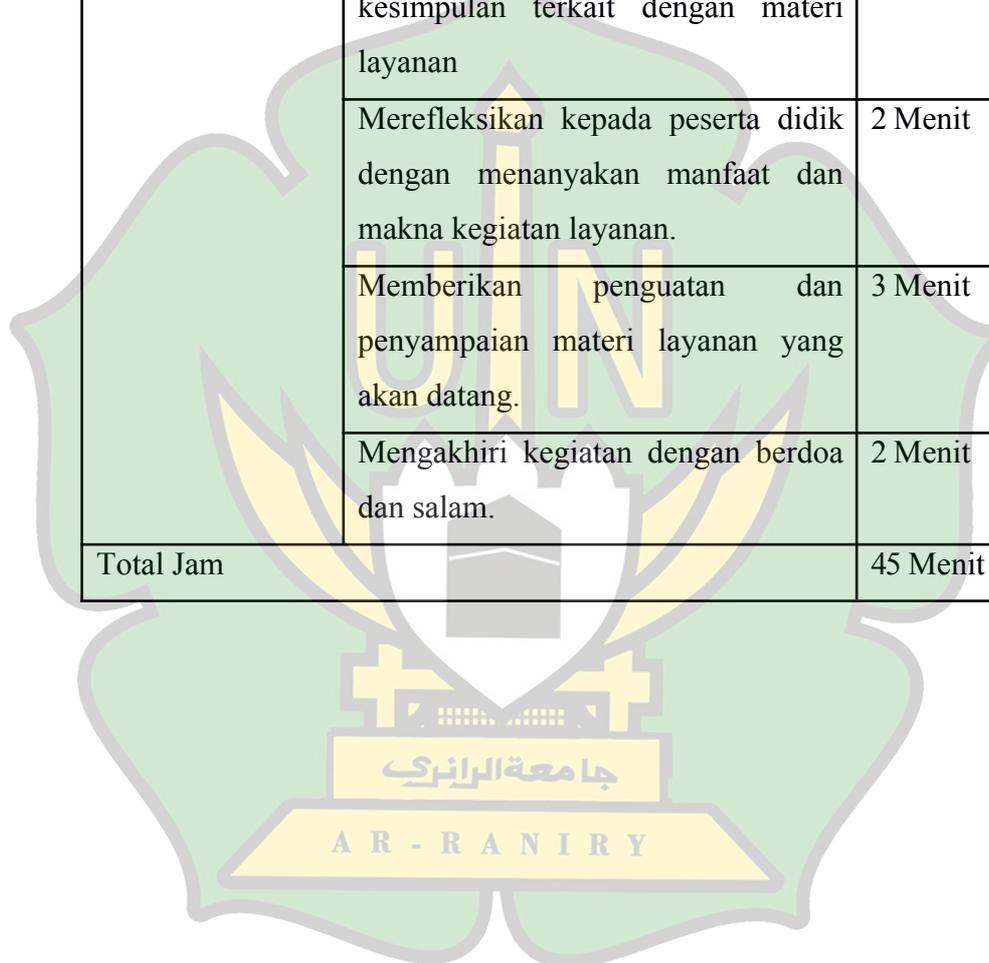
## LANGKAH KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK

### *Treatment I*

Tahapan Bimbingan Belajar dengan teknik *self control* melalui layanan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

HARI	JENIS KEGIATAN	WAKTU
<b>Tahap Awal/ Pendahuluan</b>	Pembukaan	2 Menit
	Berdoa	2 Menit
	Memperkenalkan diri, membina hubungan baik dengan peserta didik menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir, dalam mengikuti layanan kelompok bidang belajar untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dan menjelaskan tentang kegiatan bimbingan kelompok.	4 Menit
<b>Tahap Inti</b>	Menayangkan media slide power poin yang berhubungan dengan materi layanan.	5 Menit
	peserta didik mengamati slide power poin yang berhubungan dengan materi layanan.	5 Menit
	Menyampaikan topik bahasa dan memberikan penjelasan mengenai kurangnya disiplin dalam belajar	9 Menit
	Konselor memberikan penguat	2 Menit

	kepada peserta didik/konseli dengan teknik <i>self control</i>	
	Melakukan tanya jawab dan curah pendapat dengan peserta didik terkait dengan materi yang disampaikan.	7 Menit
<b>Tahap Penutup</b>	Mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait dengan materi layanan	2 Menit
	Merefleksikan kepada peserta didik dengan menanyakan manfaat dan makna kegiatan layanan.	2 Menit
	Memberikan penguatan dan penyampaian materi layanan yang akan datang.	3 Menit
	Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.	2 Menit
<b>Total Jam</b>		<b>45 Menit</b>



## **KURANG DISIPLIN DALAM BELAJAR**

### **A. Pengertian disiplin belajar**

Disiplin adalah sikap mental yang mengandung kerelaan mematuhi semua ketentuan, peraturan dan norma yang berlaku dalam menunaikan tugas dan tanggung jawab. Disiplin belajar adalah ketaatan dan kepatuhan siswa untuk melaksanakan kewajiban belajar secara sadar sehingga diperoleh perubahan pada dirinya, baik itu berupa pengetahuan, perbuatan maupun sikap baik sehingga siswa setiap harinya akan terlatih untuk bertindak disiplin dan penuh tanggung jawab, baik itu belajar di rumah maupun belajar di sekolah.

### **B. Penyebab lemahnya disiplin belajar padapeserta didik**

Faktor penyebab melemahnya kedisiplinan sebagai berikut ;

1. Diri sendiri, kita harus memiliki keinginan yang kuat untuk merubah sikap malas kita menjadi lebih baik lagi dan bisa menerapkan nilai-nilai kedisiplinan
2. Keluarga, pihak keluarga dalam menerapkan kedisiplinan juga mempunyai peran penting, karena keluarga pun berhak untuk mengatasi anak-anaknya untuk memilih pergaulan
3. Lingkungan, pergaulan di lingkungan sekitar juga sangat berpengaruh terhadap anak-anak remaja. Masa-masa remaja dapat membuat kita salah tingkah, karena kita berpikir kita sudah lebih dewasa dari sebelumnya
4. Teman, teman juga dapat mempengaruhi tingkat kedisiplinan siswa siswa dapat menjadi anak yang baik tau menurut kepada peraturan yang telah ditetapkan oleh bantuan teman-teman yang ada disekitarnya.

## C. Faktor penyebab perilaku tidak disiplin belajar

### 1. Faktor Lingkungan Sekolah

#### a. Guru

Secara umum guru memegang peranan penting dalam kedisiplinan seorang siswa atau siswi, karena guru adalah pendidik, motivator sekaligus teladan para peserta didik. Tetapi kenyataan yang dilihat dari lapangan banyak siswa atau siswi yang melanggar peraturan tata tertib sekolah dikarenakan kurang menyukai guru mata pelajaran tersebut karena guru lebih fokus terhadap pelajaran yang diterangkan dibandingkan memperhatikan peserta didik yang tidak disiplin datang ke sekolah dan ada juga guru yang membeda-bedakan peserta didik saat proses belajar berlangsung sehingga hal ini membuat peserta didik selalu berbuat sekehendak hatinya karena peserta didik yang tidak disiplin ini ingin diperlakukan seperti teman-temannya yang lain yang selalu mendapat perhatian yang lebih dari gurunya di sekolah dan mempermudah peserta didik untuk sengaja datang terlambat ke sekolah karena bosan dengan perlakuan guru yang kurang adil dan kurang perhatian.

#### b. Teman Sebaya

Teman sebaya pengaruhnya sangat besar dan lebih cepat masuk dalam jiwa anak. Apabilah anak suka bergaul dengan mereka yang tidak sekolah, maka ia akan malas belajar, sebab cara hidup anak yang bersekolah berbeda dengan anak yang tidak bersekolah malas, tidak disiplin, dan menunjukkan perilaku buruk dalam belajar.

## 2. Faktor Keluarga

### a. Orangtua

Faktor ketidakdisiplinan yang ditemui orang tua saat mengingatkan anaknya belajar adalah waktu bermain siswa lebih banyak dari pada waktu untuk belajar, setiap kali orang tua menyuruh siswa untuk belajar jawaban siswa selalu malas dan mengeluh untuk di suruh belajar atau membuat tugas.

### b. Lingkungan Masyarakat

Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa peserta didik datang terlambat ke sekolah karena sebelum berangkat ke sekolah peserta didik pergi nongkrong duduk dikedai, main ke tempat kos teman, penyebab terjadinya karena pengaruh teman-teman dekat rumah yang membawa ke arah yang jelek, mereka merasa hal itu adalah suatu yang wajar. Dapat diketahui bahwa ada siswa yang rajin untuk datang ke sekolah, tapi karena pengaruh teman sebaya timbul rasa malas untuk berangkat ke sekolah.

### c. Tempat Tinggal

Tempat tinggal juga bisa menjadi penyebab ketidak disiplin seorang siswa di sekolah.

## **D. Hal yang harus diperhatikan untuk disiplin belajar**

- a. Mengerti maksud dan tujuan memasuki suatu sekolah, tidak hanya sekedar untuk diketahui oleh teman.
- b. Sekolah bertujuan bekerja keras untuk mendapatkan ilmu dan bukan untuk teman-teman.

- c. Belajar harus siap mental agar kelak bila ada sulitnya pelajaran sudah siap menerima kenyataan di sekolah.
- d. Harus mengikuti segala peraturan dan benar mengikuti pelajaran dengan kesungguhan hati.
- e. Memiliki sopan santun terhadap guru, orang tua, keluarga dan masyarakat.

Sebelum melakukan kegiatan belajar, ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan, antara lain sebagai berikut:

1. Diri sendiri

- a. Kita harus menumbuhkan rasa senang terhadap pelajaran yang akan kita pelajari. Hal ini sangat membantu dalam rangka menumbuhkan semangat belajar (motivasi) yang akan membuat kita dapat menikmati belajar dan tidak cepat bosan.
- b. Menumbuhkan rasa senang terhadap guru. Hal ini penting sekali karena apabila kita tidak senang terhadap guru maka secara langsung kita tidak akan dapat menerima pelajaran dengan baik dan tentunya kita tidak akan dapat berkonsentrasi dengan baik.
- c. Badan harus sehat dengan makan dan olahraga teratur. Badan yang sehat akan sangat membantu dalam proses belajar karena kita dapat belajar tanpa gangguan pusing, mual atau gangguan kesehatan lain.
- d. Menumbuhkan rasa percaya diri bahwa kita bisa melakukannya. Menumbuhkan optimisme sangat penting untuk menumbuhkan semangat belajar.

## 2. Bahan pembelajaran

### a. Menentukan bahan yang akan dipelajari, tidak campur baur

Menyelesaikan masalah satu persatu lebih baik dibandingkan dengan menyelesaikan beberapa masalah sekaligus. Demikian juga belajar satu bidang studi tertentu satu waktu, baru selanjutnya belajar bidang studi yang lain akan lebih baik.

### b. Mentaati ketetapan diri sendiri

Kita harus dapat mentaati aturan yang kita buat sendiri, misalnya kita akan belajar selama 20 menit, tapi berulang-ulang. Jadi kita harus mentaati waktu tersebut, tidak diselingi dengan kegiatan lain yang kurang perlu misalnya ngobrol, menonton dan sebagainya.

### c. Menyediakan alat yang dibutuhkan dalam pembelajaran

Menyiapkan peralatan yang mungkin dibutuhkan dalam belajar, misalnya, pulpen, pensil, penghapus dan sebagainya. Maksudnya adalah agar kegiatan belajar kita tidak terputus, karena mencari alat yang dibutuhkan.

## 3. Waktu belajar

Waktu belajar disesuaikan dengan jadwal atau kegiatan kita masing-masing. Oleh karena itu penting sekali membuat program belajar atau jadwal belajar kita sehari-hari. Hal ini bermaksud agar kegiatan yang satu tidak berbenturan waktunya dengan kegiatan yang lain. Sehingga dalam belajarpun kita akan tenang karena memang sudah kita rencanakan waktunya.

Berikut ini kiat-kiat mengatur waktu yang ditulis oleh Heanne Shay Schumm, yaitu:

a. Tetapkan prioritas

Kalau banyak yang harus dikerjakan, buatlah daftar apa yang harus dan akan dikerjakan. Lalu, urutkan setiap tugas dalam urutan 1,2,3 dan seterusnya menurut tingkat urgensi.

b. Jangan membebani diri dengan jadwal yang berlebihan

Lakukan perubahan untuk mencapai prestasi secara bertahap. Kalau terlalu banyak yang harus kita lakukan, kita dapat menjadi bingung dengan jadwal tersebut.

c. Luangkan waktu untuk membiasakan diri menjadi teratur

Menjadi teratur membutuhkan pembiasaan yang cukup lama.

d. Luangkan waktu untuk refreshing

Waktu untuk penyegaran membantu anda agar tetap sehat secara mental dan fisik

e. Jangan menunda-nunda

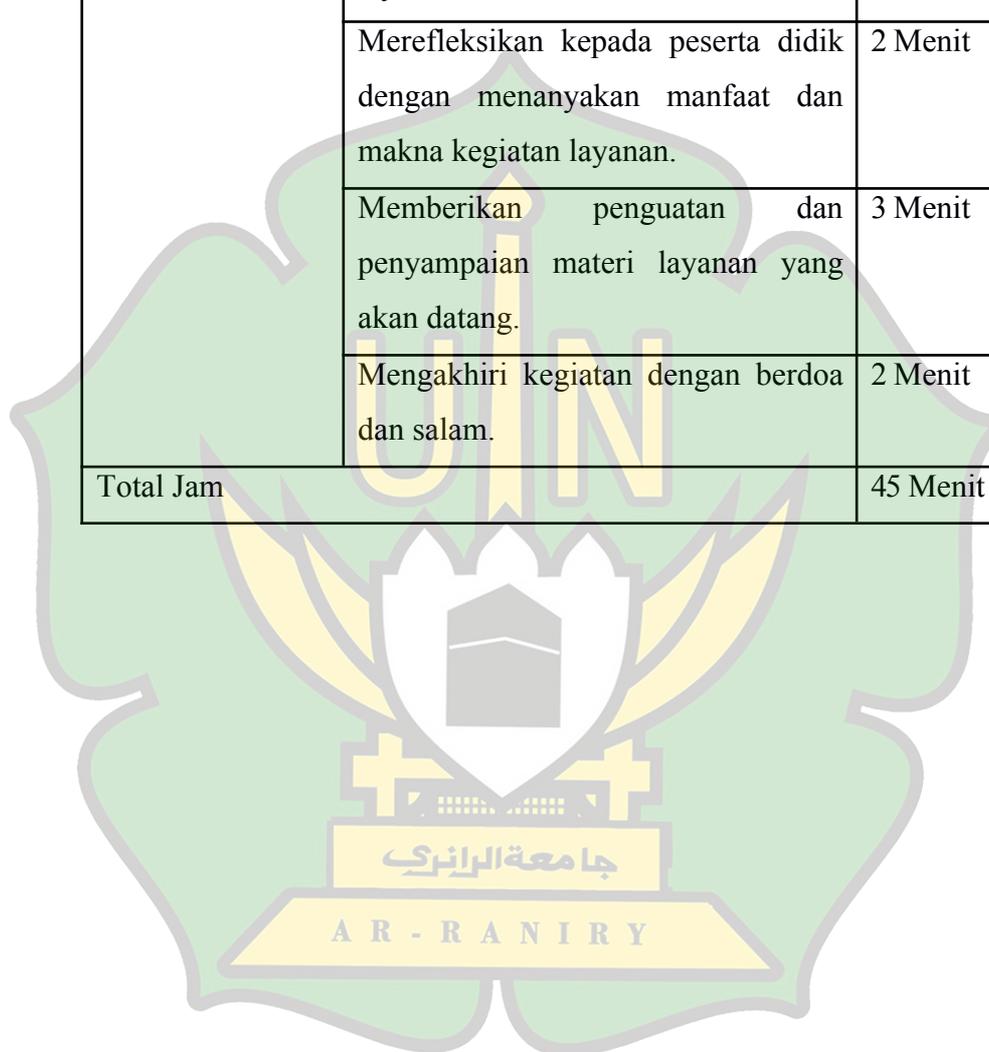
Banyak orang menunda-nunda karena suatu alasan. Mungkin tugas yang mereka hadapi terlalu sulit atau pekerjaan tersebut membuat stres. Apapun penyebabnya, menunda-nunda bisa menjadi kebiasaan buruk.

## ***Treatment II***

Tahapan Bimbingan Belajar dengan teknik *self control* melalui layanan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

<b>HARI</b>	<b>JENIS KEGIATAN</b>	<b>WAKTU</b>
<b>Tahap Awal/ Pendahuluan</b>	Pembukaan	2 Menit
	Berdoa	2 Menit
	Memperkenalkan diri, membina hubungan baik dengan peserta didik menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir, dalam mengikuti layanan kelompok bidang belajar untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dan memberikan ice breaking dengan bermain game	4 Menit
<b>Tahap Inti</b>	Menayangkan media slide power poin yang berhubungan dengan materi layanan.	5 Menit
	peserta didik mengamati slide power poin yang berhubungan dengan materi layanan.	5 Menit
	Menyampaikan topik bahasa dan memberikan penjelasan mengenai kurangnya disiplin dalam belajar	9 Menit
	Konselor memberikan penguat kepada peserta didik/konseli dengan teknik <i>self control</i>	2 Menit
	Melakukan tanya jawab dan curah	7 Menit

	pendapat dengan peserta didik terkait dengan materi yang disampaikan.	
<b>Tahap Penutup</b>	Mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait dengan materi layanan	2 Menit
	Merefleksikan kepada peserta didik dengan menanyakan manfaat dan makna kegiatan layanan.	2 Menit
	Memberikan penguatan dan penyampaian materi layanan yang akan datang.	3 Menit
	Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.	2 Menit
<b>Total Jam</b>		<b>45 Menit</b>



## **PENTINGNYA DISIPLIN BELAJAR**

### **A. Pentingnya Disiplin**

Kata disiplin dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan latihan batin dan watak dengan maksud supaya segala perbuatannya selalu mentaati tata tertib (di sekolah atau kemiliteran), dan dapat pula berarti ketaatan pada aturan dan tata tertib. Dalam praktek sehari-hari disiplin biasanya dijumpai pada anggota militer, para siswa sekolah, para karyawan instansi Pemerintah dan Swasta dan lain sebagainya. Hati merasa senang dan gembira melihat segala sesuatu yang dilakukan secara disiplin dan tata tertib. Keinginan untuk menegakkan disiplin adalah sejalan dengan fitrah manusia.

Dalam kegiatan belajar mengajar disiplin sangat menentukan sekali keberhasilan guru dan siswa dalam melakukan fungsinya. Mengajar akan memperoleh hasil yang diharapkan apabila kedua belah pihak baik dari pihak guru maupun siswa selalu menaati peraturan (tata tertib) yang dibuat oleh lembaga pendidikan sekolah seperti guru selalu menyajikan materi pelajaran. Tepat waktu dalam memasukan peserta didik dan membuat administrasi sekolah. Pihak siswa pun selayaknya selalu mentaati peraturan sekolah supaya harapan yang diinginkan oleh siswa, orangtua dan guru-guru di sekolah yaitu tingginya prestasi belajar dengan hasil yang memuaskan. Sikap disiplin dalam arti berpegang teguh kepada aturan dan komitmen kepada ketentuan Allah Swt dalam berbagai keadaan.

Disiplin merupakan pencerminan tingkah laku manusia. Tingkah laku yang kurang baik biasanya melahirkan sikap tidak disiplin. Adapun faktor yang mempengaruhi disiplin belajar adalah situasi sekolah secara keseluruhan dan di lingkungan keluarga, kedua sangat menentukan sekali terhadap disiplin belajar siswa di sekolah saling menunjang. Seperti kondisi teman belajar di sekolah yang rajin akan memberi pengaruh terhadap disiplin semua siswa untuk belajar.

Disiplin yang diterapkan dengan baik di sekolah akan memberi adil bagi pertumbuhan dan perkembangan prestasi siswa. Prestasi belajar siswa terfokus pada nilai atau angka yang dicapai siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Nilai tersebut terutama dilihat dari sisi kognitif, karena aspek ini yang sering dinilai oleh guru untuk melihat pengetahuan sebagai ukuran pencapaian hasil belajar siswa. Karena itu, unsur yang ada dalam prestasi siswa terdiri dari hasil belajar dan nilai siswa. Dalam hal ini ujian pendidikan misalnya, sering diadakan untuk memperbaiki murid di dalam kelas atau sekolah.

Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban. Kedisiplinan dalam proses pendidikan sangat diperlukan karena bukan hanya untuk menjaga kondisi suasana belajar dan mengajar berjalan dengan lancar, tetapi juga untuk menciptakan pribadi yang kuat bagi siswa. Disiplin juga tidak hanya di dalam kelas, tetapi disiplin di luar kelas dan disiplin di rumah

## **B. Tujuan disiplin belajar**

Tujuan disiplin belajar adalah menjadikan peraturan yang ada di sekolah sebagai pendukung untuk giat belajar dan bukan sebagai alat untuk mencambuk demi masa depan.

Tujuan disiplin belajar, yaitu:

- a. Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang
- b. Mendorong siswa melakukan perbuatan yang baik dan benar
- c. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya dan menjauhi melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah
- d. Siswa belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik dan bermanfaat baginya serta lingkungannya.

### **C. Ciri-ciri Kedisiplinan Belajar**

1. Adanya kesadaran

Untuk menegakkan disiplin tidak selamanya harus melibatkan orang lain, tetapi melibatkan diri sendiri juga bisa. Bahkan yang melibatkan diri sendirilah yang lebih penting. Karena penegakan disiplin karena melibatkan diri sendiri berarti disiplin yang timbul adalah karena adanya kesadaran.

2. Adanya semangat menghargai waktu

Disiplin dapat melahirkan semangat menghargai waktu, bukan menyia-nyaiakan waktu berlalu dalam kehampaan.

3. Selalu menempatkan disiplin di atas semua tindakan dan perbuatan

Orang-orang yang berhasil dalam belajar dan berkarya disebabkan mereka selalu menempatkan disiplin di atas semua tindakan dan perbuatan. Semua

jadwal kegiatan dan perbuatan, semua jadwal kegiatan yang telah disusun mereka taati dengan ikhlas. Mereka melaksanakannya dengan penuh semangat, rela mengorbankan apa saja demi perjuangan menegakkan disiplin pribadi.

4. Mempunyai semangat yang tinggi

Mempunyai semangat yang tinggi dalam segala tindakan dan perbuatan orang yang penuh semangat biasanya penuh energi.

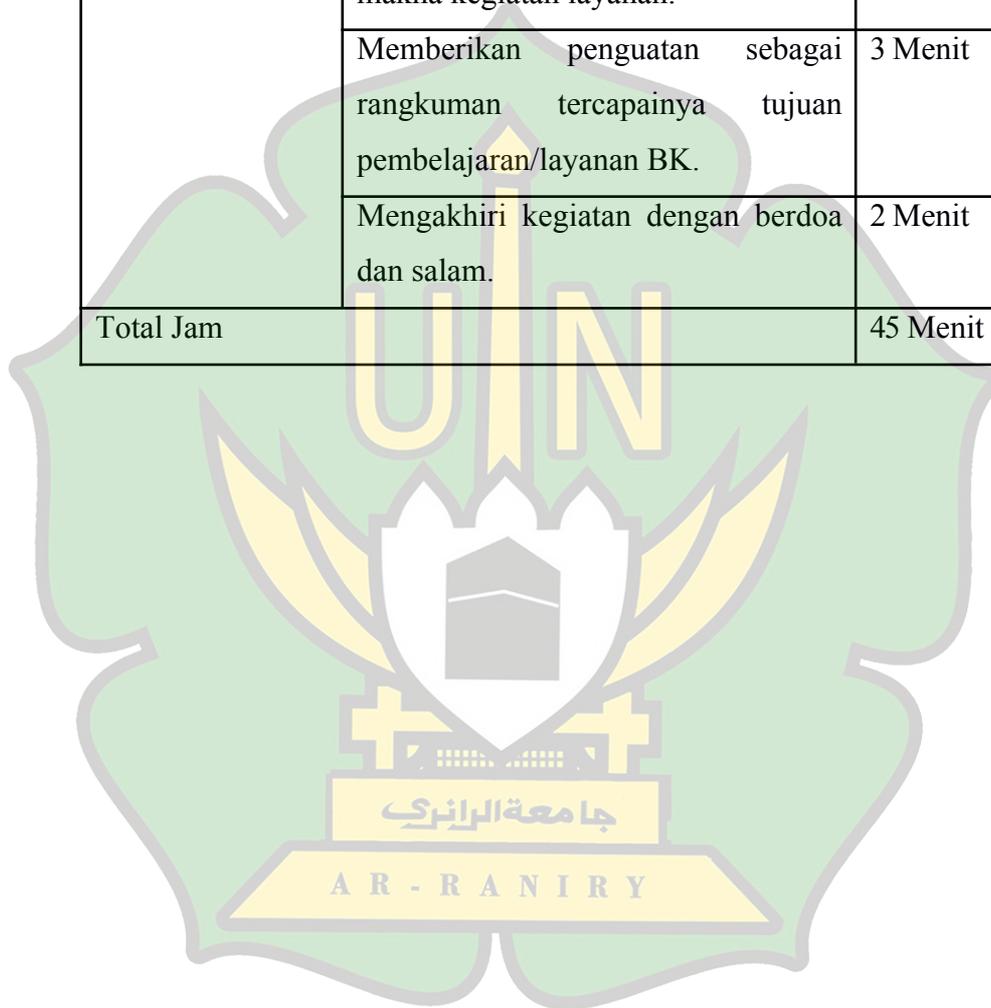


***Treatment III***

Tahapan Bimbingan Belajar dengan teknik *self control* melalui layanan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

HARI	JENIS KEGIATAN	WAKTU
<b>Tahap Awal/ Pendahuluan</b>	Pembukaan	2 Menit
	Berdoa	2 Menit
	Memperkenalkan diri, membina hubungan baik dengan peserta didik menanyakan kabar dan ucapan terima kasih atas kesediaan peserta didik yang telah hadir, dalam mengikuti layanan kelompok bidang belajar untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.	4 Menit
<b>Tahap Inti</b>	Menayangkan media slide power poin yang berhubungan dengan materi layanan.	5 Menit
	peserta didik mengamati slide power poin yang berhubungan dengan materi layanan.	5 Menit
	Menyampaikan topik bahasa dan memberikan penjelasan mengenai kurangnya disiplin dalam belajar	9 Menit
	Konselor memberikan penguat kepada peserta didik/konseli dengan teknik <i>self control</i>	2 Menit
	Melakukan tanya jawab dan curah pendapat dengan peserta didik terkait dengan materi yang disampaikan.	7 Menit

<b>Tahap Penutup</b>	Mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait dengan materi layanan	2 Menit
	Merefleksikan kepada peserta didik dengan menanyakan manfaat dan makna kegiatan layanan.	2 Menit
	Memberikan penguatan sebagai rangkuman tercapainya tujuan pembelajaran/layanan BK.	3 Menit
	Mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.	2 Menit
<b>Total Jam</b>		<b>45 Menit</b>



**CARA MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR**

## A. Unsur-unsur Disiplin Belajar

Menurut Hurlock, kedisiplinan dalam belajar memiliki empat unsur utama, yaitu sebagai berikut:

### 1. Peraturan

Pokok pertama dalam disiplin adalah peraturan, peraturan adalah pola yang ditetapkan untuk tingkah laku. Pola tersebut mungkin ditetapkan oleh orang tua, guru atau teman bermain. Tujuannya adalah membekali anak dengan pedoman perilaku yang disetujui dalam situasi tertentu. Misalnya peraturan sekolah, peraturan ini mengatakan pada anak apa yang harus dilakukan, apa yang boleh dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan sewaktu berada di dalam kelas, koridor sekolah, ruang makan sekolah, kamar kecil atau lapangan bermain sekolah. Demikian juga dengan peraturan di rumah yang mengajarkan anak apa yang harus, apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dilakukan di rumah, atau dalam hubungan dengan keluarga.

### 2. Hukuman

Pokok kedua dalam disiplin adalah hukuman, hukuman berasal dari bahasa latin yaitu punire, yang berarti menjatuhkan hukuman pada seseorang karena melakukan kesalahan, perlawanan atau pelanggaran sebagai ganjaran atau balasan. Walaupun tidak dikatakan secara jelas, tersirat bahwa kesalahan, perlawanan atau pelanggaran ini disengaja dalam arti bahwa orang itu mengetahui bahwa perbuatan itu salah tetapi tetap melakukannya.

### 3. Penghargaan

Pokok ketiga dari disiplin adalah penggunaan penghargaan, istilah penghargaan memiliki arti tiap bentuk penghargaan untuk suatu hasil yang baik. Penghargaan tidak perlu berbentuk materi, tetapi dapat berupa kata-kata pujian, senyuman atau tepukkan di bahu/punggung. Penghargaan yang diberikan menyusul hasil yang telah dicapai, oleh sebab itu penghargaan berbeda dengan suapan, yang merupakan suatu janji akan imbalan yang digunakan untuk membuat orang berbuat sesuatu. Oleh sebab itu, suapan terutama diberikan sebelum tindakan dan bukan sesudah tindakan seperti halnya penghargaan.

### 4. Konsistensi

Pokok keempat disiplin adalah konsistensi, konsistensi berarti tingkat keseragaman atau stabilitas. Konsistensi tidak sama dengan ketetapan, yang berarti tidak adanya perubahan. Sebaliknya, konsistensi artinya ialah kecenderungan menuju kesamaan. Bila disiplin itu konstan, tidak akan ada perubahan untuk menghadapi kebutuhan yang berubah. Sebaliknya, konsistensi memungkinkan orang menghadapi kebutuhan perkembangan yang berubah pada waktu yang bersamaan, cukup mempertahankan agar anak tidak akan bingung mengenai apa yang diharapkan dari mereka. Konsistensi harus menjadi ciri semua aspek atau unsur pokok disiplin, harus ada konsistensi dalam peraturan yang digunakan sebagai pedoman perilaku, konsistensi dalam hukuman yang diberikan pada mereka yang tidak menyesuaikan pada standar, dan konsistensi penghargaan bagi mereka yang bisa menyesuaikan.

## **B. Bentuk-bentuk Kedisiplinan Belajar**

Menurut Tu'u, kedisiplinan belajar dapat dilihat dari bentuk-bentuk tindakan yang dilakukan oleh siswa, antara lain yaitu sebagai berikut:

### **1. Dapat mengatur waktu belajar**

Waktu merupakan rangkaian ketika proses perbuatan atau keadaan berada berlangsung. Waktu juga sebagai saat yang tertentu untuk melakukan sesuatu. Mengatur waktu sama halnya dengan membuat jadwal belajar sendiri. Jadwal belajar di sekolah sudah diatur di sekolah sedangkan perlu adanya jadwal belajar tambahan di rumah. Karena itu perlunya siswa untuk membuat jadwal belajar yang baik dengan cara berikut ini, antara lain: memperhitungkan waktu setiap hari, menyelidiki dan menentukan waktu-waktu yang tersedia setiap hari, merencanakan penggunaan belajar dengan menetapkan jenis-jenis mata pelajarannya dan urutan-urutan yang harus dipelajari.

### **2. Rajin dan teratur belajar**

Rajin berarti suka, senang, kerap kali, berkelanjutan, dan sungguh-sungguh. Sementara teratur berarti ada waktu dan jadwal tertentu yang sudah disediakan. Sikap rajin dan teratur tidak terjadi begitu saja, tapi terbentuk dari satu usaha, latihan dan usaha membiasakan diri. Kegiatan belajar telah dianggap sebagai kewajiban, tugas bahkan kebutuhan bagi seorang siswa. Melalui belajar, dapat mengembangkan potensi diri, mencapai hasil yang baik sekaligus

membanggakan diri dan mempersiapkan diri. Agar kerajinan dan keteraturan belajar memberi hasil optimal, perlu dikembangkan cara, gaya dan strategi belajar.

### 3. Perhatian di kelas

Perhatian merupakan sikap dan tindakan melihat, mendengar dengan sungguh-sungguh terhadap satu yang sedang dihadapi. Dalam pembelajaran di kelas, perhatian siswa sudah semestinya tertuju pada pelajaran yang sedang berlangsung. Apabila tidak diikuti dengan perhatian yang baik, kegiatan pembelajaran tidak dapat mencapai hasil optimal. Ketika pembelajaran berjalan, peserta didik memiliki kecenderungan yang besar pada pelajaran, disertai perhatian yang baik. Sehingga nantinya akan memberi hasil belajar yang baik.

### 4. Ketertiban diri saat belajar di kelas

Kelas yang kondusif bagi kegiatan pembelajaran adalah kelas yang tenang dan tertib. Peserta didik yang ada di kelas diharapkan agar masing-masing menjaga ketertiban dan ketenangan kelas. Apabila peserta didik tertib di dalam kelas, kelas menjadi tenang dan kondusif bagi pembelajaran. Hal itu memberi kontribusi bagi tercapainya hasil belajar yang baik. Tanpa pengaturan tata tertib yang baik di kelas, kelas akan terganggu kegiatan pembelajarannya.

## **C. Teknik-teknik Menanamkan Kedisiplinan Belajar**

Menurut Tu'u (2004), terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan untuk menanamkan sikap disiplin kepada siswa, yaitu sebagai berikut:

1. Teknik Otoriter

Cara membentuk disiplin dengan berpusat kepada pemegang disiplin seperti seperti orang tua, guru, pemimpin, orang dewasa. Dalam teknik ini individu secara otomatis harus mengikuti peraturan yang telah ditetapkan oleh pemegang otoritas disiplin dan jika melanggar maka akan dikenakan hukuman sesuai ketentuan penegakan disiplin lebih banyak ditentukan oleh faktor eksternal atau luar.

2. Teknik Permisif (Membiarkan)

Teknik ini yaitu cara mengembangkan disiplin dengan membiarkan anak tanpa adanya tuntunan berperilaku. Teknik ini merupakan kebalikan dari teknik pertama sehingga akan menghasilkan suasana berperilaku yang tidak jelas dan terarah. Anak yang dibesarkan dengan teknik ini cenderung menjadi anak yang tidak tahu bagaimana melakukan berbagai tindakan. Keadaan ini akan sangat berpengaruh apabila anak memasuki lingkungan di luar keluarga sehingga akan menyebabkan anak terisolasi. Rendah diri dan sebagainya.

3. Teknik Demokratis

Teknik ini pengembangan disiplin melalui peran serta semua pihak terutama anak atau subyek yang bersangkutan. Dalam teknik ini terjadi dialog dan

diskusi antara orang tua selaku penegak disiplin dan anak selalu subyek disiplin sehingga menjadi peranan yang benar masalah disiplin. Anak akan memahami berbagai aspek disiplin dan mampu mengembangkan kendali dirinya dalam memilih perilaku yang sesuai. Anak yang dibesarkan atau dididik dengan teknik ini anak akan menjadi pribadi yang baik, mandiri, penuh inisiatif, kreatif dan percaya diri yang semuanya tercermin dalam perilakunya sehari-hari.

#### **D. Cara Meningkatkan Disiplin Belajar**

##### **1. Disiplin belajar dan mengajar**

Aktivitas mengajar juga memerlukan pengaturan tertentu yang tertuang dalam prosedur dan proses mengajar. Kepiawaian guru dalam menjalankan aktivitas mengajar akan menentukan bagaimana aktivitas belajar siswa. Rileksnya, disiplin mengajar yang diterapkan guru akan berpengaruh pada disiplin belajar siswa di ruang kelas. Lemahnya disiplin mengajar menyebabkan longgarnya disiplin belajar siswa. Untuk meningkatkan disiplin mengajar perlu dibuat, ditetapkan dan diterapkan serangkaian aturan dan tata tertib mengajar.

##### **2. Disiplin waktu belajar**

Alokasi waktu dalam sekali pertemuan perlu dibagi menjadi beberapa sesi, mulai dari tahap pendahuluan, kegiatan inti dan evaluasi. Evaluasi terhadap proses belajar yang telah dijalani siswa. Pengaturan seperti ini perlu diberitahu kepada siswa sehingga mereka mengetahui dan terlibat dalam setiap proses dan langkah belajar yang harus dijalani dalam sekali pertemuan.

### 3. Regulasi belajar

Disiplin belajar siswa di ruang kelas sangat ditentukan oleh bagaimana guru membuat dan menerapkan regulasi dalam pembelajaran. Pengaturan belajar ini diketahui dan dipatuhi oleh siswa.

Hal sederhana namun penting diterapkan selama belajar antara lain;

a. Izin meninggalkan kelas sewaktu pelajaran berlangsung

Regulasi ini bertujuan menghindari siswa yang keluar masuk kelas saat pelajaran berlangsung. Siswa yang seandainya minta izin meninggalkan atau kembali ke kelas dapat mengganggu proses belajar. Konsentrasi belajar siswa yang lain akan terganggu.

b. Bertanya dan menjawab pertanyaan

Mengajukan pertanyaan secara bergantian dengan mengacungkan tangan terlebih dulu. Begitu pula dalam menjawab pertanyaan yang diajukan guru. Jangan menjawab pertanyaan secara serempak karena akan menimbulkan suara gaduh.

c. Mengerjakan tugas di sekolah

Tugas di sekolah biasanya berbentuk soal latihan. Bagi guru hal ini berfungsi sebagai evaluasi terhadap proses belajar. Tugas ini harus dikerjakan siswa agar guru dapat mengevaluasi sejauh mana penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

d. Kebersihan dan kerapian kelas

Kelas harus bersih dan terbebas dari sampah atau debu sebelum memulai pelajaran. Kebersihan kelas saat belajar akan

mempengaruhi *mood* siswa dalam belajar. Suasana hati siswa akan bagus jika suasana ruangan kelas bersih. Kelas harus bersih dan nyaman waktu belajar. Meja dan kursi harus rapi. Ini berkaitan dengan penataan kelas dalam belajar.

e. Berpakaian dan berpenampilan

Regulasi berpakaian dan berpenampilan bertujuan agar selama belajar siswa tetap berpakaian rapi dan berpenampilan seperti anak sekolah. Kerapian dan penampilan siswa akan membuat suasana belajar menjadi menyenangkan siswa maupun guru selama berada di dalam kelas.

**E. Cara Meningkatkan Disiplin Belajar di Rumah**

1. Memberi pemahaman mengenai situasi yang terjadi
2. Aktif berkonsultasi dengan guru
3. Membuat jadwal teratur
4. Belajar dan bekerjasama
5. Memanfaatkan media pembelajaran.







## Lampiran 10 Uji N-gain

NAMA SISWA	pre	post	post-pre	skor ideal 100-pre	n-gain	n gain(%)
SPN	56	95	39	44	0,886	88,64
MZ	61	93	32	39	0,821	82,05
ZM	63	93	30	37	0,811	81,08
FA	62	94	32	38	0,842	84,21
MA	64	90	26	36	0,722	72,22
S	62	92	30	38	0,789	78,95
R	64	90	26	36	0,722	72,22
NM	64	91	27	36	0,750	75,00
mean	62,00	92,25	30,25	38,00	0,793	79,30
SD	2,67	1,83				

indikator	pre	post	post-pre	skor ideal 100-pre	n-gain	n-gain %
kedisiplinan didalam kelas	79,9	92,83	12,93	20,1	0,643	64,33
kedisiplinan diluar kelas	81,25	88,39	7,14	18,75	0,381	38,08
kedisiplinan dirumah	75,00	93	18	25,00	0,720	72,00
MEAN	78,72	91,41	12,69	21,28	0,581	58,14
SD	3,29	2,61				

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

## Lampiran 11 Uji Normalitas

```
NPAR TESTS  
  /K-S (NORMAL) =RES_1  
  /MISSING ANALYSIS.
```

### NPar Tests

[DataSet0]

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.05694979
Most Extreme Differences	Absolute	.179
	Positive	.179
	Negative	-.143
Kolmogorov-Smirnov Z		.505
Asymp. Sig. (2-tailed)		.960
a. Test distribution is Normal.		

--	--

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

## Lampiran 12 Uji T

T-TEST PAIRS=pre WITH post (PAIRED)  
 /CRITERIA=CI (.9500)  
 /MISSING=ANALYSIS.

### T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre test	62.0000	8	2.67261	.94491
post test	92.2500	8	1.83225	.64780

**Paired Samples Correlations**

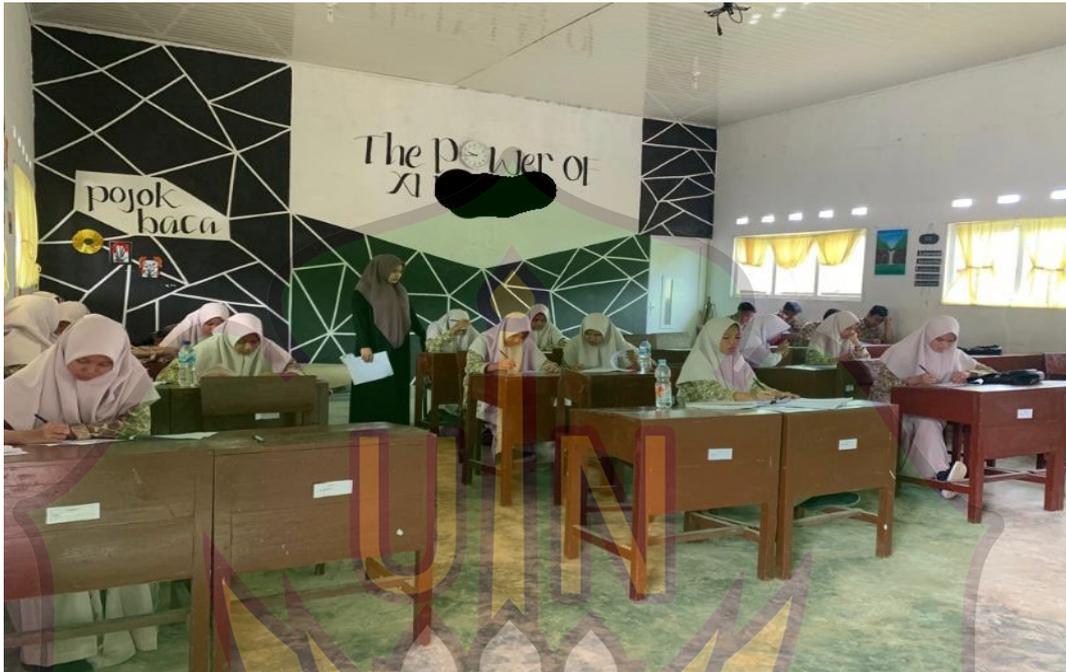
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre test & post test	8	-.817	.013

**Tabel 4.9 Uji t Berpasangan Pre-Test dan Post-Test Disiplin Belajar**  
**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 pre test - post test	-3.02500E1	4.30116	1.52069	-33.84586	-26.65414	-19.892	7	.000

## Lampiran 13 Foto Penelitian

### Pemberian kuesioner (Pre-teat)



### Pemberian Treatment I



## Pemberian Treatmen II



## Pemberian Treatmen III



**Pemberian kuesioner( Post-test)**



## Lampiran 114 Riwayat Hidup

### DAFTAR RIWAYA HIDUP

1. Nama Lengkap : Nurul NafaChalidinna
2. Tempat/Tgl. Lahir : Pante Keutapang, 19 Maret 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kebangsaan/Suku : Indonesia/ Aceh
6. Alamat : Gampong Pante Keutapang, Kecamatan Jaya,  
Kabupaten Aceh Jaya, Lamno
7. Tlp/HP : 082276362200
8. E-mail : [nurulnafachalidinna@gmail.com](mailto:nurulnafachalidinna@gmail.com)
9. Asal : Aceh Jaya (Lamno)
10. Nama Orang Tua
  - a. Nama Ayah : Yusri  
Pekerjaan : Supir
  - b. Nama Ibu : Huslina  
Pekerjaan : IRT
11. Alamat Orang Tua : Gampong Pante Keutapang, Kecamatan Jaya,  
Kabupaten Aceh Jaya, Lamno
12. Riwayat Pendidikan
  - a. SD/MI : MIN 1 Jaya
  - b. SLTP : SMP N1 Jaya
  - c. SLTA : SMA N 1 Jaya
  - d. Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Fakultas  
Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi  
Bimbingan dan Konseling  
Banda Aceh,

Nurul Nafa Chalidinna  
NIM. 180213085