Vol. 9, No. 6, November 2026
DOI 10.22460/fokus.v9i6. 32389

p- ISSN 2614-4131
e- ISSN 2614-4123

FOKUS

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENINGKATAN SELF-MANAGEMENT SISWA DI SMP NEGERI 8 SUNGAI LILIN

Luluk Ilma'nun[1], Arizona[2], Nurlela[3]
[1]lulukilmanun99@gmail.com, [2]arizona.karno@gmail.com, [3]nurlelampd97@gmail.com

Universitas PGRI Palembang

Abstract
This research is motivated by the low level of student self-management towards disciplinary behavior at school which is shown through various forms of violations of rules, such as tardiness, lack of responsibility in learning, and the inability to control behavior according to applicable rules. This study aims to determine the effect of group counseling services on improving student self-management at SMP Negeri 8 Sungai Lilin. The research method used is a quantitative method with a One Group Pretest-Posttest Design. The research subjects were 9 eighth grade students who had low and medium levels of self-management. Data collection techniques used questionnaires and observations to obtain accurate data regarding student conditions before and after treatment. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the study indicate that there is an effect of group counseling services on improving student self-management. This is evidenced by the Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.007 <0.05 so that the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the null hypothesis (Ho) is rejected. The average pretest score of 109.33 increased to 118.89 in the posttest. Thus, group counseling services had a positive effect on improving student self-management of disciplinary violations at SMP Negeri 8 Sungai Lilin.
Keywords*: Group Counseling, Self-Management, Discipline Violations.*

Abstrak
Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya self-management siswa terhadap perilaku disiplin di sekolah yang ditunjukkan melalui berbagai bentuk pelanggaran tata tertib, seperti keterlambatan, kurangnya tanggung jawab dalam belajar, serta ketidakmampuan mengontrol perilaku sesuai aturan yang berlaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan self-management siswa di SMP Negeri 8 Sungai Lilin. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 9 siswa kelas VIII yang memiliki tingkat self-management rendah dan sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan observasi untuk memperoleh data yang akurat mengenai kondisi siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan self-management siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,007 < 0,05 sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Rata-rata skor pretest sebesar 109,33 meningkat menjadi 118,89 pada posttest. Dengan demikian, layanan konseling kelompok

berpengaruh positif dalam meningkatkan *self-management* siswa terhadap pelanggaran disiplin di SMP Negeri 8 Sungai Lilin.
Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Self-Management*, Pelanggaran Disiplin

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membangun kualitas sumber daya manusia dan menentukan kemajuan suatu bangsa. Pendidikan tidak hanya membekali orang-orang dengan kemampuan kognitif, tetapi juga mengajarkan mereka nilai-nilai moral dan sifat moral yang kuat, yang dapat mereka gunakan untuk menghadapi kesulitan dan kesulitan dalam hidup (Supiyardi et al., 2024). Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari aspek akademik, tetapi juga dari sejauh mana proses pendidikan mampu membentuk peserta didik yang berdisiplin, bertanggung jawab, dan beretika. Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang cerdas dan berkarakter (Abdurahman et al., 2025) Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Sekolah, sebagai institusi pendidikan formal, memiliki tanggung jawab besar untuk mengubah sifat siswa. Kedisiplinan adalah sifat penting yang harus ditanamkan. Disiplin membantu siswa melaksanakan tanggung jawab, menaati aturan, dan mengatur waktu (Firmansyah et al., 2023). Namun, temuan lapangan menunjukkan bahwa pelanggaran disiplin seperti datang terlambat, dan membolos.

Hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 8 Sungai Lilin menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas VIII tidak memiliki kemampuan untuk mengelola diri mereka sendiri. Kondisi ini ditandai dengan datang terlambat ke sekolah, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak mampu mengatur waktu belajar, dan tidak konsisten dalam mematuhi tata tertib sekolah. Menurut guru BK, layanan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan self-management siswa dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan siswa untuk mengendalikan perilaku dan mengelola diri.

Self-management merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan, mengontrol, dan mengevaluasi perilakunya sendiri agar dapat mencapai

tujuan yang diinginkan secara bertanggung jawab Perilaku seperti datang terlambat, membolos, tidak mengerjakan tugas, kurang disiplin dalam belajar, dan melanggar tata tertib sekolah dapat muncul dari siswa yang tidak memiliki manajemen diri yang baik (Astuti & Lestari, 2020). Sebaliknya, siswa yang memiliki manajemen diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu belajar, mematuhi peraturan sekolah, mengendalikan emosi, dan bertanggung jawab atas tugas dan kewajibannya. Selain itu, rendahnya kemampuan mengelola diri juga dapat menyebabkan siswa mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan yang negative (Dewi & Putri, 2023). Menurut (Hartika & Wastuti, 2023), self-management merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengembangkan keterampilan baru, mengatur diri secara mandiri, dan menjadi pengelola bagi dirinya sendiri. (Elichia, 2024) menyebutkan bahwa rendahnya kesadaran diri, lemahnya kontrol perilaku, serta pengaruh teman sebaya menjadi faktor utama munculnya pelanggaran disiplin pada siswa

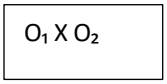
Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan self-management siswa adalah layanan konseling kelompok (Anggraini & Daulay, 2023). Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang diarahkan pada pengembangan diri dan pemecahan masalah. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan masukan, serta belajar mengembangkan perilaku yang lebih positif (Safithry & Anita, 2019). Menurut (Nadhifa et al., 2020) menyatakan bahwa suasana kelompok yang terbuka dan demokratis memungkinkan siswa berlatih mengekspresikan pendapat, menerima perbedaan, serta mencoba perilaku baru yang lebih positif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan self-management berkontribusi positif terhadap kedisiplinan siswa. (Umam et al., 2023) menyatakan bahwa pengelolaan diri yang baik dapat menumbuhkan kesadaran serta rasa tanggung jawab siswa terhadap aturan sekolah. Selain itu, (Achmadi & Lianawati, 2021) menyatakan bahwa siswa yang mengikuti layanan konseling kelompok menunjukkan perubahan perilaku belajar yang lebih teratur, tertib, dan terarah setelah diberikan perlakuan. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan self-management siswa pada jenjang SMP masih relatif terbatas, khususnya di SMP Negeri 8 Sungai Lilin.

Berdasarkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan self-management siswa di SMP Negeri 8 Sungai Lilin. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru BK dalam mengembangkan layanan yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola diri sehingga mampu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara lebih optimal.mengenakan seragam sesuai aturan, berbicara saat guru menjelaskan, serta tidak mengerjakan tugas.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metodee pre-eksperimental desain dengan one group pretest-posttest design. Penelitian ini berlandaskan teori behavioristik yang dikemukakan oleh B. F. Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui proses pembiasaan dan penguatan. Layanan konseling kelompok dalam penelitian ini diarahkan untuk meningkatkan self-management siswa, yaitu kemampuan siswa dalam memantau, mengendalikan, dan memperkuat perilaku positif, sehingga pelanggaran disiplin dapat diminimalkan. Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Keiteirangan:

O_1 : Skor *pretest* (sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*)

O_2 : Skor *posttest* (setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*)

X : Perlakuan atau treatment berupa konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*

Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Sungai Lilin. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu siswa yang memiliki tingkat self-management rendah berdasarkan hasil penyebaran angket dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Sampel penelitian berjumlah 9 siswa.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket *self-management* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Angket diberikan sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok (*pretest*) dan setelah pelaksanaan layanan (*posttest*). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 26. Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-management* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Kriteria pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi < 0,05, maka terdapat pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan self-management siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

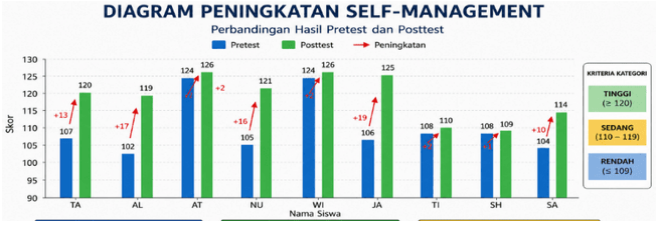
Penelitian ini dilakukan terhadap 9 siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Sungai Lilin yang memiliki tingkat self-management rendah. Data penelitian diperoleh melalui pemberian angket self-management sebelum *(pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan layanan konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan self-management siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

Tabel.1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama Siswa	Pretest	Kriteria	Nama Siswa	Posttest	Kriteria
1	Ta	107	Reindah	Ta	120	Tinggi
2	Al	102	Reindah	Al	119	Tinggi
3	At	124	Tinggi	At	126	Tinggi
4	Nu	105	Reindah	Nu	121	Tinggi
5	Wi	124	Tinggi	Wi	126	Tinggi
6	Ja	106	Reindah	Ja	125	Tinggi
7	Ti	108	Reindah	Ti	110	Sedang
8	Sh	108	Reindah	Sh	109	Sedang

9	Sa	104	Rendah	Sa	114	Sedang
	Skor Minimal	102			109	
	Skor Maksimal	124			126	
	Jumlah	984			1.070	
	Rata-rata	109,33	Rendah		118,89	Tinggi

Berdasarkan tabel perbandingan hasil pretest dan posttest di atas, diketahui bahwa terdapat peningkatan skor self-management pada seluruh siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok. Pada hasil pretest, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor sebesar 109,33 yang termasuk kategori sedang. Setelah diberikan layanan konseling kelompok, hasil posttest menunjukkan peningkatan dengan rata-rata skor menjadi 118,89 yang berada pada kategori tinggi. Selain itu, jumlah skor keseluruhan juga meningkat dari 984 pada pretest menjadi 1.070 pada posttest. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan self-management siswa dalam mengurangi pelanggaran disiplin di sekolah.



Gambar 1. Diagram Hasil Preiteist dan Posteist

Berdasarkan diagram peningkatan self-management di atas, diketahui bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan layanan konseling kelompok. Peningkatan tertinggi terjadi pada siswa JA sebesar +19, diikuti NU sebesar +16, AL sebesar +17, dan TA sebesar +13. Sementara itu, peningkatan terendah terjadi pada siswa SH sebesar +1 dan TI sebesar +2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan self-management siswa dalam mengurangi pelanggaran disiplin. Selain itu, rata-rata skor siswa juga mengalami peningkatan dari 109,33 pada saat pretest menjadi 118,89 pada saat posttest, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan self-management. Untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara hasil pretest dan posttest, dilakukan analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test

Test Statisticsa

	Postteist - Preiteist
Z	-2.675b
Asymp. Sig. (2-taileid)	.007

a. Wilcoxon Signeid Ranks Teist

b. Baseid on neigativei ranks.

Berdasarkan tabel diatas diketahui Z dengan nilai -2.675b dengan Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0.007. sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Maka terdapat peningkatan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok , Dalam artian konseling kelompok efektif dalam meningkatkan self-management siswa.

Pembahasan

Beirdasarkan hasil peineilitian yang dilakukan di SMP Neigeiri 8 Sungai Lilin teirhadap 9 siswa keilas VIII yang meinjadi sampeil peineilitian. Teirdapat adanya peirubahan signifikan teirhadap peiningkatan seilf-manageimeint siswa seiteilah dibeirikan layanan konseiling keilompok. Hal ini dapat dibuktikan deingan peirbandingan hasil preiteist dan postteist yang meinunjukkan adanya peiningkatan seilf-manageimeint siswa. Seibeilum dibeirikan layanan konseiling keilompok hasil preiteist yaitu 984 seiteilah dibeirikan layanan konseiling keilompok seibanyak 4 kali peirteimuan, Hasil postteist meiningkat meinjadi 1.070 dalam hal ini meinunjukkan teirdapat peiningkatan keimudian dipeirkuat meilalui hasil analisis statistic meinggunakan uji Wilcoxon signeid rank teist yang meinunjukkan nilai Asymp. Sig (2 taileid) seibeisar 0.007 yang leibih keicil dari 0,05. Artinya teirdapat peirbeidaan yang signifikan antara hasil preteist dan postteist seihingga hipoteisis alteirnatif (Ha) diteirima dan hipoteisis no (Ho) ditolak.

Penelitian ini juga diperkuat oleh berbagai penelitian terdahulu yang mendukung bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan self-management siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Julianto & Sinthia, (2024) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan strategi self-management berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 sehingga terdapat peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola

diri setelah diberikan layanan konseling kelompok. Selain itu, penelitian (Anggraini et al., 2023) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-management efektif meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Setelah diberikan layanan konseling kelompok, siswa menjadi lebih mampu mengontrol perilaku, menaati aturan, dan bertanggung jawab terhadap tugas belajar. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rofianty et al., 2026) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-managiment efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa, seperti mengurangi keterlambatan, meningkatkan tanggung jawab akademik, dan meningkatkan kepatuhan terhadap aturan sekolah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design tanpa kelompok kontrol sebagai pembanding. Oleh karena itu, peningkatan skor Self-management siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok belum dapat dipastikan sepenuhnya hanya disebabkan oleh layanan tersebut. Ada kemungkinan faktor lain, seperti lingkungan dan pengalaman siswa selama penelitian, turut memengaruhi perubahan yang terjadi. Selain itu, penelitian ini hanya melibatkan sembilan siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Sungai Lilin, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor self-management setelah layanan konseling kelompok diberikan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih kuat mengenai pengaruh layanan konseling kelompok terhadap self-management siswa.

Adapaun tahapan-tahapan yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini mulai dari peilaksanaan pretes,perlakuan/treatment dan posttest.

1. Pelaksanaan Pretest

Preiteist dilaksanakan pada seinin 27 April 2026 diruang keilas VIII. Keigiatan ini dilakukan untuk meingeitahui peiningkatan seilf-manageimeint teirhadap peilanggaran disiplin siswa. Preiteist dibeirikan keipada 9 siswa keilas VIII yang meirupakan sampeil peineilitian. Peineiliti meimulai keigiatan deingan meimpeirkeinalkan diri dan meinjeilaskan tujuan dari keigiatan yang akan dilakukan. Seilanjutnya, peineiliti meimbagikan angkeit seilf-manageimeint dan meimbeirikan arahan peingisian. Waktu peilaksanaan preiteist beirlangsung seilama 1 x 30 meinit Preiteist dilakukan seibeilum peimbeirian layanan konseiling keilompok untuk meingeitahui kondisi awal siswa teirkait

dan peilanggaran disiplin siswa. Meilalui preiteist, peineiliti dapat meingideintifikasi tingkat peirmasalahan siswa seibeilum dibeirikan treiatmeint seihingga layanan yang dibeirikan dapat diseisuaikan deingan keibutuhan siswa. Hal ini seijalan deingan, peineilitian Sri Yuli Astantri, Arizona,(2021) meinjeilaskan bahwa peinggunaan preiteist dalam peineilitian konseiling keilompok beirtujuan untuk meingeitahui tingkat peirmasalahan siswa seibeilum diberikan peirlakuan, seihingga peineiliti dapat meimbandingkan hasil sebeilum dan seisudah layanan dibeirikan. Dalam hal ini, preiteist meinjadi instrumein untuk meingukur seijauh mana peiningkatan seilf-managmeint siswa sebeilum inteirveinsi diberikan.

2. Pelaksanaan Perlakuan

Peilaksanaan treatment dilaksanakan selama empat hari,dari tanggal 27 April sampai deingan 7 Meii 2026. deingan eimpat kali peirteimuan layanan konseiling keilompok. Seitiap peirteimuan meimiliki fokus dan tujuan beirbeida, meinyeisuaikan deingan aspeik seilf-manageimeint siswa. Peirteimuan peirtama beirfokus pada peimbeintukan hubungan keilompok dan peingeinalan seilf-manageimeint dalam peirilaku disiplin siswa. Guru BK meingajak anggota keilompok beirdiskusi meingeinai arti disiplin di seikolah seirta peintingnya keimampuan meingatur diri. Pada seisi ini siswa mulai meingungkapkan peingalaman teirkait peirilaku disiplin yang seiring dilakukan di seikolah. Meilalui proseis diskusi keilompok, siswa diarahkan untuk meimahami bahwa seilf-manageimeint dapat meimbantu meingontrol peirilaku dan meiningkatkan keidisiplinan. (Fadkhurosi, 2023) meinyatakan bahwa strateigi seilf-manageimeint mampu meiningkatkan disiplin beilajar siswa kareina siswa dilatih untuk meingontrol, meingatur, dan meingeivaluasi peirilakunya seindiri seihingga peirilaku indisiplineir dapat beirkurang. Hasil peineilitian meinunjukkan adanya peirubahan peirilaku disiplin siswa seiteilah dibeirikan layanan seilf-manageimeint.

Pertemuan kedua berfokus pada pembahasan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya self-management terhadap perilaku disiplin. Dalam kegiatan kelompok, siswa saling berbagi pengalaman mengenai penyebab munculnya pelanggaran disiplin, seperti kurang mampu mengatur waktu, pengaruh teman sebaya, kurangnya motivasi belajar, dan kebiasaan menunda tugas. Melalui dinamika kelompok, siswa mulai memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mereka. Maria ulfa, (2018) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak sehingga siswa sering mengalami berbagai

permasalahan perilaku belajar dan disiplin. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan teknik self-management diperlukan agar siswa mampu mengelola perilakunya secara lebih baik.

Pertemuan ketiga berfokus pada pembahasan dampak kurangnya self-management terhadap perilaku disiplin siswa. Pada sesi ini anggota kelompok diminta mengungkapkan dampak yang mereka rasakan akibat kurang mampu mengontrol diri. seiperti terlambat datang ke sekolah, tidak mengerjakan tugas, dan menurunnya prestasi belajar. Dari hasil diskusi, sebagian siswa mulai menyadari bahwa kurangnya self-managment memberikan pengaruh negatif terhadap kehidupan belajar maupun hubungan sosial di sekolah. Adirama et al.,(2023) menyatakan bahwa rendahnya disiplin belajar siswa dapat menyebabkan berbagai perilaku negatif dalam kegiatan akademik sehingga diperlukan pengendalian diri melalui teknik self-management agar siswa mampu mengatur perilakunya secara lebih terarah.

Pertemuan keempat berfokus pada upaya meningkatkan self-management dalam perilaku disiplin siswa. Guru BK mengajak anggota keilompok mendiskusikan berbagai cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengendalian diri, seperti mengatur waktu belajar, mematuhi tata tertib sekolah, mengontrol emosi, dan membangun kebiasaan positif. Pada sesi ini siswa terlihat lebih aktif mnyampaikan komitmen dan rencana perubahan perilaku. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya self-management dalam mengurangi perilaku pelanggaran disiplin di sekolah. Hasil pertemuan menunjukkan bahwa siswa mulai menyadari pentingnya self-management untuk membantu meingurangi perilaku pelanggaran disiplin di sekolah. Rofianty et al., (2026) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management efektif membantu siswa meningkatkan disiplin belajar karena siswa dilatih untuk bertanggung jawab terhadap perubahan perilakunya seindiri.

3. Pelaksanaan Posttest

Posttest dilaksanakan di tanggal 7 Mei 2026 , setelah seluruh perlakuan selesai diberikan. Posttest bertujuan untuk melihat hasil akhir dari peningkatan self-management setelah diberikan layanan konseling kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Sungai Lilin, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan self-management siswa. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor self-management dari 109,33 pada saat pretest menjadi 118,89 pada saat posttest. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test juga menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,007 < 0,05, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Peningkatan self-management siswa terlihat dari kemampuan siswa yang semakin baik dalam mengatur diri, mengontrol perilaku, mengelola waktu, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas dan aturan sekolah. Melalui dinamika kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, memahami permasalahan yang dihadapi, dan menemukan strategi yang tepat dalam mengembangkan perilaku positif. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan self-management siswa.

REFERENSI

Abdurahman, A., Habibi, D. D., Muslim, B., Firdaus, P., & Rahmawati, D. (2025). Pendidikan karakter. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Achmadi, A., & Lianawati, A. (2021). Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Ix Smp Negeri 24 Surabaya. HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 38(2), 69–78. https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3937

Adirama, D. R., Dharmayanti, P. A., Arum, D., & Metra, W. (2023). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9(1), 590–595. https://doi.org/10.29210/1202322995 .

Anggraini, A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. JPE (Jurnal Pendidikan Edutama), 10(2), 145–156.

Anggraini, A., Daulay, N., Islam, U., Sumatera, N., Islam, U., & Sumatera, N. (2023). JPE (Jurnal Pendidikan Edutama) Vol . 10 No . 2 Juli 2023. Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan. 10(2), 145–156.

Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku

terlambat datang di Sekolah. Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 10(1), 54–68. Dewi, A. R., & Putri, A. C. C. (2023). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self

Management untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA

X. JIPSI Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(2), 77–86.

Fadkhurosi, A. (2023). Self Management dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. 9(2), 190–203.

Firmansyah, Y., Masril, M., Fitriani, W., Ardimen, A., & Irman, I. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 5(1), 4362–4367.

Hartika, R. S. D., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMP Pertiwi Medan Group Tutoring Services Through Self-Management Techniques in Improving Discipline of Medan Pertiwi Middle School Students. Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(3), 1137–1142.

Julianto, I., & Sinthia, R. (n.d.). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan strategi. 7, 15–20.

Maria ulfa, N. komang suarningsih. (2018). Kata Kunci: Konseling Kelompok; Self Management; Kebiasaan Belajar 12(1), 120–132.

Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah? Perspektif Ilmu Pendidikan, 34(1), 49–58. https://doi.org/10.21009/pip.341.6

Rofianty, A. D., & Setiawati, D. (2026). Penerapan konseling kelompok teknik self-management dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMA Negeri 7 Surabaya. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI), 6(1), 498–510. https://doi.org/10.53299/jppi.v6i1.3885

Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik: Counseling Group With Self Management Techniques To Reduce Social Prejudice Learners. Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 4(2), 33–41.

Sri Yuli Astantri, Arizona, E. D. (2021). JUANG: Jurnal Wahana Konseling (. 4(1), 81–98. Supiyardi, S., Andrivat, Z., Tjasmini, M., & Hasanah, A. (2024). Pendidikan Karakter:

Membangun Fondasi Moral dan Etika Melalui Pendidikan Anak Usia Dini. Action Research Journal Indonesia (ARJI), 6(2), 76–87.

Umam, A. K. U., Muhimmatul Hasanah, & Musbikhin. (2023). Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa. AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman, 9(2), 57–66. https://doi.org/10.53627/jam.v9i2.4974