

STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR SISWA

Cindy Asli Pravesti

Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP-Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
cindyaslibks2a12439@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the use of self-management strategies to increase study habit. The research is an experimental research that uses The Solomon Three Group Design, where there are three groups: the experimental group, control group 1 and control group 2. The subject of research 18 students that divided into 6 students in groups. The collected data was using scale of study habit. The result showing difference of study habit before and after use self-management strategies. The strategies self-management at third group seen from result of asymp. sig equal to 0,001. It's meaning the group counseling with self-management strategies effective to increase study habit.

Keywords: Self-Management, Study Habit, Group Counseling

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji penggunaan strategi *self-management* untuk meningkatkan kebiasaan belajar. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang menggunakan The Solomon Tiga Group Design, di mana ada tiga kelompok: kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kontrol kelompok 2. Subjek penelitian 18 siswa yang dibagi menjadi 6 siswa pada setiap kelompok. Data yang dikumpulkan menggunakan skala kebiasaan belajar. Hasil menunjukkan perbedaan dari kebiasaan belajar sebelum dan sesudah penggunaan strategi *self-management*. Strategi *self-management* pada ketiga kelompok dilihat dari hasil asymp. sig sebesar 0,001. Ini berarti bahwa konseling kelompok dengan strategi *self-management* efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar.

Kata Kunci: *Self-Management*, Kebiasaan Belajar, Konseling Kelompok

Pendahuluan

Kebiasaan belajar merupakan persoalan penting dalam proses pembelajaran. Tanpa kebiasaan belajar, peserta didik tidak bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar. Permasalahan dalam penerapan kebiasaan belajar sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menghambat peserta didik untuk dapat menerapkan kebiasaan belajar. Pernyataan tersebut dapat dilihat dari beberapa perilaku peserta didik tentang

kebiasaan belajar ketika di sekolah. Pada kenyataannya, masih terlihat peserta didik yang memiliki masalah tentang kebiasaan belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (2004) bahwa sebagian dari sikap dan kebiasaan belajar itu dapat diketahui dengan mengadakan pengamatan dalam kelas. Misalnya dalam hal mengerjakan tugas-tugas, membaca buku, cara dalam mengikuti pelajaran, masalah penggunaan waktu belajar, membuat catatan dan kegiatankegiatan lain yang berhubungan dengan belajar siswa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar antara lain; faktor dari dalam diri sendiri, seperti kelemahan secara fisik, kelemahan secara mental, kelemahan karena kebiasaan dan faktor dari luar diri sendiri atau lingkungan, seperti Kelemahan yang disebabkan oleh keluarga, kurang informasi dan kurang pengertian tentang lingkungannya, konflik dengan orang lain. Untuk itu kebiasaan belajar merupakan faktor penentuan keberhasilan belajar. Ini berarti bahwa siswa yang mempunyai kebiasaan belajar yang baik cenderung memperoleh hasil belajar yang baik. Dilanjutkan dengan pernyataan dari Prayitno (Amti, 1991:77) bahwa cara belajar (yang meliputi berbagai kebiasaan dan sikap dalam belajar) akan sangat mempengaruhi hasil belajar yang dicapai. Oleh sebab itu jika seorang siswa mendapat nilai yang kurang memuaskan dalam belajar, salah satu faktor penting yang perlu diperiksa adalah bagaimana cara belajar yang ditempuh.

Maka problem kebiasaan belajar ini perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan kebiasaan belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya kebiasaan belajar yang rendah. Sehingga diharapkan dengan teknik perubahan perilaku dapat mengganti perilaku peserta didik yang benar guna meningkatkan kebiasaan belajar. Strategi yang digunakan untuk mengubah perilaku melalui pendekatan behavior. Salah satunya dengan menggunakan *self-management* (pengelolaan diri).

Strategi *self-management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh konseli sendiri dalam bentuk latihan

pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari, 2011). Berdasarkan fenomena di atas, maka rumusan masalah penelitian ini: “Apakah strategi *self-management* (pengelolaan diri) efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar pada siswa?”.

Kebiasaan Belajar

Menurut The Liang Gie (1995:193) kebiasaan belajar adalah mempersulit siswa memahami pengetahuan, menghambat kemajuan dan akhirnya mengalami kegagalan di sekolah. Menurut Kartadinata (1998:65) menyatakan bahwa kebiasaan belajar yang buruk adalah kondisi murid yang kegiatannya atau perbuatan belajarnya sehari-hari suka menunda tugas, belajar pada saat akan ujian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merupakan kondisi siswa yang kegiatan atau perbuatan belajarnya, seperti suka menunda tugas, belajar pada saat akan ujian dapat mempersulit siswa memahami pengetahuan, menghambat kemampuan dan akhirnya mengalami kegagalan di sekolah.

Prayitno (2004:280) ciri-ciri kebiasaan belajar ialah suka menunda-nunda tugas, mengulur-ulur waktu, membenci guru, tidak mau bertanya untuk hal-hal yang tidak diketahuinya. Sedangkan, Mudjijo (2001:53) ciri kebiasaan belajar antara lain ialah tidak memenuhi harapan-harapan yang digariskan yakni tidak mencapai tujuan pendidikan yang ditargetkan, hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang telah ditentukan dan dilakukan, lambat dan selalu terlambat dalam melakukan tugas-tugas kegiatan belajar, dianggap mempunyai potensi tinggi tetapi prestasinya sebatas rata-rata, bertingkah laku yang tidak bisa

mendukung keberhasilan belajar seperti, membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah (PR). Selanjutnya berlaku murung, mudah tersinggung dan tidak merasa bersedih jika mendapat nilai rendah.

Yusuf (2007:63) indikator kebiasaan belajar antara lain ialah belajar hanya ketika ada PR, belajar kalau akan ada ulangan, belajar kalau didampingi ibu bapak, belajar sambil tiduran, belajar asal membaca buku, belajar sambil nonton TV, belajar sambil mendengarkan radio, belajar sambil main SMS, belajar sampai larut malam hampir sepanjang hari, belajar tanpa target dan tujuan, belajar tanpa ada jadwal yang dipersiapkan, belajar kalau diperintah atau diawasi orang tua, belajar hanya ada kaitannya dengan mata pelajaran, waktu luang banyak dihabiskan untuk kegiatan yang kurang bermanfaat, belajar tanpa ada strategi yang jelas.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang termasuk ciri-ciri kebiasaan belajar ialah belajar ketika ada PR dan ulangan, belajar kalau didampingi orang tua, suka menunda-nunda tugas, mengulur waktu, membenci guru, tidak mau bertanya untuk hal-hal yang tidak diketahui, lambat dan selalu terlambat mengerjakan tugas, hasil yang dicapai tidak seimbang dengan usaha yang telah ditentukan dan dilakukan.

Mudjijo (2001:49) disebutkan bahwa faktor kebiasaan belajar antara lain enggan atau malas belajar, tidak mau memusatkan perhatian secara penuh kepada masalah yang dipelajari, kurang kerjasama dan menghindari tanggung jawab, sering membolos, datang terlambat, tidak mau mencatat pelajaran, tidak teratur dalam kegiatan belajar, dan sebagainya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat

disimpulkan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan belajar antara lain; faktor dari dalam diri sendiri, seperti kelemahan secara fisik, kelemahan secara mental, kelemahan karena kebiasaan dan faktor dari luar diri sendiri atau lingkungan, seperti Kelemahan yang disebabkan oleh keluarga, kurang informasi dan kurang pengertian tentang lingkungannya, konflik dengan orang lain.

Strategi *Self-Management*

Menurut Komalasari dkk (2011), *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. Tujuan *self-management* dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dll) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/ komunikasi (Neitzel, 2009).

Menurut Cormier (2009) kelebihan strategi *self-management* yaitu:

1. Penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
2. Strategi pengelolaan diri adalah pendekatan yang murah dan praktis.
3. Strategi pengelolaan diri mudah digunakan.

4. Strategi pengelolaan diri menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

Sedangkan Kendala pengelolaan diri menurut Fauzan (2009) adalah:

1. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
2. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit didiskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
3. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
4. Individu bersifat independen.
5. Konselor memaksakan program pada konseli.
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan.

Syah (2012) mengemukakan bahwa kemampuan individu untuk mengelola diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu dukungan sosial dan kesiapan untuk berubah. Dalam melaksanakan strategi pengelolaan diri tahap yang harus dilakukan oleh klien adalah 1) komitmen klien untuk merubah perilakunya, 2) mengidentifikasi perilaku yang diharapkan, 3) penggunaan strategi *self-management* (*self-monitoring*, *stimulus control* dan *self-reward*), 4) mengevaluasi perubahan perilaku.

Strategi *Self-Management* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar

Kebiasaan belajar merupakan masalah yang penting bagi aktivitas peserta didik. Dalam hal ini bimbingan dan konseling sebagai suatu unit layanan yang memandirikan di sekolah dapat berperan dalam membentuk

peserta didik agar mendapatkan kebiasaan belajar yang baik dan teratur. Pembentukan tersebut melalui perubahan sikap dan perilaku dalam keteraturan mengikuti pelajaran di kelas. Hal ini tentu berkaitan dengan salah satu bidang layanan bimbingan dan konseling, yaitu bidang bimbingan belajar. Dalam konseling kelompok, masalah belajar ini merupakan informasi tentang kebiasaan belajar yang baik melalui strategi *self-management* (pengelolaan diri). Dengan strategi *self-management* (pengelolaan diri), peserta didik akan bertanggung jawab atas tugas-tugasnya diantaranya adalah kebiasaan belajar (Komalasari, 2011).

Penggunaan strategi pengelolaan diri tersebut sangat tepat jika strategi ini melatih siswa untuk mandiri dalam meningkatkan kebiasaan belajar, yang meliputi perencanaan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal waktu belajar yang telah ditentukan. Adapun tahapan dalam meningkatkan kebiasaan belajar, melalui *self-monitoring* atau pemantauan diri digunakan untuk memberikan catatan seluruh aktivitas dalam melaksanakan rencana dan jadwal waktu yang belum ditepati. *Stimulus control* atau pengendalian rangsang digunakan untuk mengatasi adanya kegagalan dalam menjalankan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, kebiasaan belajar tersebut dapat diusahakan untuk dikendalikan. Sedangkan, *self-reward* atau penghargaan diri sendiri digunakan untuk memberikan penguatan positif setelah berhasil melaksanakan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Penguatan tersebut diharapkan dapat mempertahankan atau meningkatkan aktivitas yang telah sesuai. Hipotesis dalam penelitian ini adalah strategi *self-management* efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen karena untuk melihat akibat dari suatu perlakuan berupa strategi *self-management* (pengelolaan diri) untuk meningkatkan kebiasaan belajar pada siswa. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kebomas Gresik. Adapun Subjek penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki tingkat kebiasaan belajar rendah sebanyak 18 orang dibagi dalam 3 kelompok (1 kelompok eksperimen dan 2 kelompok kontrol) masing-masing kelompok terdiri dari 6 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala psikologis. Penelitian ini menggunakan rancangan *the solomon three-group design* sebagai berikut:

Group	pre-test	Independent Var.	Post-test
E	Y1	X	Y2
K1	Y2	-	Y2
K2	-	X	Y2

Keterangan:

- E = Kelompok Eksperimen
- X = Strategi *Self-Management*
- K₁ = Kelompok Kontrol 1
- K₂ = Kelompok Kontrol 2
- Y₁ = *Pre-test*
- Y₂ = *Post-test*

Validitas skala kebiasaan belajar dilakukan dengan teknik *corrected item total correlation*. Sedangkan reliabilitas alat ukur skala mengenai kebiasaan belajar dilakukan dengan menggunakan teknik uji reliabilitas *alpha cronbach*.

Metode analisis data menggunakan statistik non parametrik. Ini dikarenakan subjek penelitiannya kurang dari 30 orang dan data berbentuk ordinal (Sugiyono, 2013). Data pengukuran yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* diuji dengan menggunakan uji tanda untuk mengetahui sejauhmana tingkat signifikansi perbedaan kedua tes tersebut, sehingga diketahui strategi *self-management* efektif meningkatkan

kebiasaan belajar siswa. Uji 2 sampel berpasangan yang digunakan untuk menguji perbedaan antara pengamatan (Santoso, 2014). Uji tanda yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji 2 sampel berpasangan Wilcoxon dengan uji Mann-Whitney U-Test dan Uji n sampel bebas Kruskall-Wallis.

Uji 2 sampel berpasangan Wilcoxon biasa dilakukan pada subjek yang diuji pada situasi sebelum dan sesudah proses atau subjek yang berpasangan. Uji 2 sampel berpasangan digunakan untuk menguji hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen, hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol. Mann-Whitney Test digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel independen bila datanya berbentuk ordinal (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, mann-whitney test digunakan untuk menguji antara *post-test* K₁-K₂, *post-test* E-K₁ dan *post-test* E-K₂. Dasar pengambilan keputusan hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan probabilitas > 0.05 maka Ho diterima dan probabilitas < 0.05 maka Ho ditolak. Adapun Uji n sampel bebas Kruskall-Wallis digunakan untuk menguji lebih dari dua sampel yang bersifat independen satu dengan yang lainnya, apakah sampel-sampel tersebut berasal dari populasi yang sama. Jika dari populasi yang sama, maka rata-rata ke-n sampel tersebut tentu relatif sama atau tidak berbeda secara signifikan serta datanya berbentuk ordinal (Santoso, 2014). Dalam penelitian ini, Uji n sampel bebas Kruskall-Wallis digunakan untuk menguji *post-test* E-K₁-K₂. Dasar pengambilan keputusan hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan probabilitas > 0.05 maka Ho diterima dan Probabilitas < 0.05 maka Ho ditolak.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data *try-out* 18 siswa memiliki skor kebiasaan belajar rendah diatas 50, kemudian siswa tersebut dibagi menjadi 3 kelompok yaitu E, K₁ dan K₂. Siswa tersebut teridentifikasi mengalami kebiasaan belajar rendah sehingga perlu diberikan *treatment* strategi *self-management*. Perlakuan berupa strategi *self-management* (pengelolaan diri) diberikan kepada kelompok eksperimen untuk menguji sejauhmana pengaruh strategi pengelolaan diri dalam meningkatkan kebiasaan belajar. Perlakuan juga diberikan kepada salah satu kelompok kontrol (K₂) untuk memastikan bahwa meningkatnya kebiasaan belajar benar-benar karena pengaruh perlakuan dan bukan karena faktor yang lain.

Pre-test dilaksanakan dengan memberikan skala kebiasaan belajar. *Pre-test* ini dilakukan dengan tujuan mengetahui skor awal kebiasaan belajar pada subjek di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1. Pada pelaksanaan *treatment* siswa sudah dapat mengerti, memahami hakikat konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri terhadap tingkat kebiasaan belajar sehingga diharapkan dalam proses konseling tidak mengalami hambatan. Pemberian strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan bagaimana mengatasi malas dan kurangnya keteraturan belajar. Hal ini dilakukan untuk melakukan monitoring diri sendiri dan orang lain, serta melakukan pekerjaan rumah guna meningkatkan kebiasaan belajar. Pengelolaan diri dalam paradigma waktu, yakni bagaimana membuat jadwal belajar dan kedisiplinan dalam belajar. Hasil dari latihan pekerjaan rumah siswa kemudian disampaikan kepada konselor untuk memperbaiki hambatannya. Siswa mendapat latihan

strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan pembentukan tingkah laku/memahami diri sendiri. Perubahan-perubahan tingkah laku baru yang muncul, kemudian hasilnya dievaluasi. Evaluasi tugas rumah dilakukan untuk mengetahui keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dalam kondisi yang nyata.

Post-test dilakukan kepada subjek penelitian baik kelompok eksperimen (E), kelompok kontrol 1 (K₁) maupun kelompok kontrol 2 (K₂). Pelaksanaan *post-test* ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan kebiasaan belajar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen. Untuk mengetahui perbedaan kebiasaan belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1 (K₁) serta untuk mengetahui perbedaan kebiasaan belajar pada K₁ dan K₂. Setelah diketahui hasil antara *pre-test* dan *post-test*, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data. Hal ini digunakan untuk mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan dengan cermat dan teliti agar tidak ada kesalahan dalam penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil analisis statistik non parametrik dipaparkan sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis kelompok eksperimen
Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.027 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_0 menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kebiasaan belajar antara skor kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test*.
2. Uji Hipotesis kelompok kontrol 1
Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol 1 ditunjukkan dengan nilai

- probabilitas $0.063 > 0.05$, maka H_0 diterima. Artinya H_0 menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol 1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara skor *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol 1.
3. Uji Hipotesis kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2
Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.04 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_0 menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh kebiasaan belajar antara skor *post-test* antara kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2, yang berarti pada kelompok kontrol 2 yang diberikan perlakuan strategi *self-management* hasilnya lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok kontrol 1 yang tidak diberi perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa meningkatnya kebiasaan belajar pada kelompok kontrol 2 hanya karena pengaruh strategi *self-management* dan tidak karena adanya faktor lain yang mempengaruhi.
 4. Uji Hipotesis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2
Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.008 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_0 menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kebiasaan belajar antara skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2. Hal ini dimungkinkan adanya *pre-test* pada kelompok eksperimen.
 5. Uji Hipotesis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1
Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.0004 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_0 menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kebiasaan belajar antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol 1.
 6. Uji Hipotesis kelompok eksperimen-kelompok kontrol 1-kelompok kontrol 2
Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.001 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_0 menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh kebiasaan belajar antara kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 dengan diberikannya strategi pengelolaan diri.
Ada pengaruh positif kebiasaan belajar setelah diberikan strategi pengelolaan diri yang hasilnya ada peningkatan kebiasaan belajar pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1, dan kelompok kontrol 2, diketahui bahwa *mean ranks* kelompok eksperimen sebesar 15.25,

mean ranks kelompok kontrol 1 sebesar 3.50 dan *mean ranks* kelompok kontrol 2 sebesar 9.75. Hal ini membuktikan adanya pengaruh kebiasaan belajar diantara ketiga kelompok tersebut jika dibandingkan secara bersama-sama. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 memiliki *mean ranks* yang lebih besar daripada kelompok kontrol 1 yang disebabkan adanya perlakuan strategi *self-management* (pengelolaan diri). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan strategi *self-management* (pengelolaan diri) dan bukan disebabkan oleh factor lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh kedisiplinan belajar antara sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri pada ketiga kelompok terlihat dari hasil asymp. Sig sebesar 0,001. Berarti bahwa strategi *self-management* (pengelolaan diri) efektif untuk meningkatkan kebiasaan belajar.
2. Perbedaan yang sangat signifikan itu disebabkan karena pengaruh perlakuan strategi *-management* (pengelolaan diri), berupa peningkatan kebiasaan belajar dan bukan disebabkan oleh faktor-faktor yang lain.
3. Siswa lebih bersifat terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi dan memiliki kesadaran serta tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar baik di rumah maupun di sekolah.

Daftar Pustaka

- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 2009. *Interviewing Strategies for Helpers*. 7 edition Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company.
- Fauzan, L. 2009. Praktik Teknik Konseling Self-Management. *Artikel*. Lutfifauzan's Blog. 23 Desember 2009. Diakses Jumat 15 November 2013.
- Gie, The Liang. 1995. *Cara Belajar Yang Efisien Jilid II*. Yogyakarta: Liberty.
- Kartadinata, Sunarjo. 1998. *Bimbingan di Sekolah Dasar*. Bandung: Proyek Pendidikan Guru SD, Depdikbud.
- Komalasari, G. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Mudjijo. 2001. *Kesehatan Mental*. Surabaya: Unesa University Press.
- Neitzel, J & Busick, M. 2009. *Overview of Self-Management*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Santoso, S. 2014. *Buku Latihan SPSS Statistik Non Parametrik*. Jakarta: Media Komputindo.

- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, M. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Yusuf, Munawir dan Legowo, Edy. 2007. *Mengatasi Kebiasaan Anak Dalam Belajar Melalui Pendekatan Modifikasi Perilaku*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.

