



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT TERHADAP *TASK COMITMENT* SISWA
DI SMP N 8 SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

VERI ROSALINDA
NIM. 2030108060

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Veri Rosalinda

NIM: 2030108060

Program Studi: Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul: "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap *Task Comitment* Siswa di SMP N 8 Sijunjung " adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusangkar, Januari 2025

Penulis,



Veri Rosalinda
NIM. 2030108060

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi atas nama **Veri Rosalinda**, NIM 2030108060, dengan judul "*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management terhadap Task Commitment Siswa di SMP N 8 Sijunjung*" memandang bahwa Skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Batusangkar, 14 Januari 2025
Pembimbing

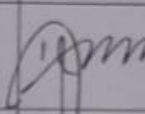

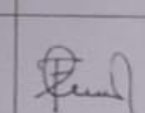


Prof. Dr. Ardimen, S. Ag., M.Pd., Kons.
NIP. 19720505 2001 12 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama VERI ROSALINDA, NIM: 2030108060 dengan judul: "PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP *TASK COMMITMENT* SISWA DI SMP N 8 SJUNJUNG", telah diuji dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Januari 2025 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat penyelesaian studi (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Demikian persetujuan ini diberikan agar dapat dipergunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Dr. Irman, S.Ag., M.Pd NIP. 19710201 200604 1 016	Ketua Penguji		10/2-2025
2	Prof. Dr. Ardimen, S.Ag., M.Pd., Kons. NIP. 19720505 200112 1 002	Sekretaris Penguji		10/2 2025
3	Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd NIP. 19670810 199303 2 002	Anggota Penguji		10/2 -2025

Batusangkar, Februari 2025

Mengertahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Dr. Ridwan Prisoni, S.Ag., M.Pd
NIP. 19710526 199503 1 001

KATA PERSEMBAHAN



Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang tak henti hentinya terucap. Taburan cinta dan kasih sayang-mu telah memberikanku kekuatan, membekali dengan ilmu serta memperkenalkan dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Tanpa kasih sayang dan pertolongan Allah SWT, mustahil untuk menyelesaikan skripsi ini ujian datang silih berganti, tidak mungkin untuk dapat bertahan melaluinya tanpa adanya Allah SWT yang menguatkan hati. Terimakasih Ya Allah, semoga Engkau berkahi ilmu dan perjuangan ini. Shalawat dan salam kita limpahkan untuk junjungan umat islam sedunia yakni nabi besar Muahammad SAW.

Ku Persembahkan Karya Sederhana Ini Kepada Orang Yang Sangat Kukasahi Dan Kucintai

Sebagai Tanda Bakti, Hormat dan Rasa Terima Kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Suami (Andre) Ibu (Yarni) dan Ayah (Buruak) yang telah memberikan kasih sayang, secara dukungan, ridho, dan cinta kasih yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Suami, Ibu dan ayah bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat lebih. Untuk suami dan orang tua yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku serta selalu meridhoiku melakukan hal yang lebih baik. Terimakasih karena telah terlalu percaya pada aku. Terima kasih karena selalu setia menunggu. Semoga setiap lelah yang menghinggapimu selalu dihadiahi oleh Allah dengan pahala terindah. Terimakasih karena selalu menyertaiku dalam jalan juang ini. Semoga apa pun yang dilakukan menjadi lebih baik lagi untuk kedepannya.

Teruntuk suamiku, pasangan hidupku, cinta terakhirku. Terima kasih atas segala dukungan, semangat dan cinta yang tak pernah putus. Tanpa kehadiranmu aku tidak punya inspirasi untuk menyelesaikan skripsi ini dan tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini. Kamu adalah inspirasi terbesar dalam hidupku, dan aku sangat beruntung memilikimu.

Teruntuk buah hatiku, terima kasih sudah mau menunggu bunda mu ini dalam menyelesaikan skripsi ini. Meskipun itu sangat terpaksa dan sangat berat. Karena kita harus berpisah dulu untuk sementara sampai masa perkuliahan ini selesai, semoga kelak kamu menjadi anak yang solehah.

Teruntuk ibuku perempuan tangguh yang menjadi malaikat tanpa sayap. Terima kasih sudah selalu memberikan ku dukungan untuk selalu tetap bersemangat dalam penyelesaian skripsi ini.

Teruntuk ayahku cinta pertamaku, terima kasih atas semua dukungan yang sudah diberikan selama aku dalam penyelesaian skripsi ini.

Teruntuk kakak dan adik ku terima kasih sudah mau menjadi pengasuh anakku dan sudah selalu memberikan dukungan kepada ku dalam menyelesaikan skripsi ini.

Teruntuk keluarga besarku terimakasih setiap dukungan, baik moril dan materil serta suntikan semangat dalam proses yang kulalui

Veri Rosalinda

BIODATA PENULIS



Nama : Veri Rosalinda
Nim : 2030108060
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tempat, Tanggal Lahir : Padang Laweh, 07 Juli 2001
Alamat : Jorong Sungai Gemiri
Email : Verirosalinda431@gmail.com

Nama Orang Tua :

Ayah : Buruak
Ibu : Yarni
Anak ke : Anak Kedua

Riwayat pendidikan :

1. 2008 – 2014 : SDN 25 Padang Laweh
2. 2014 – 2017 : SMP N 08 Sijunjung
3. 2017 – 2020 : SMA N 07 Sijunjung
4. 2020- 2025 : UIN Mahmud Yunus Batusangkar

ABSTRAK

VERI ROSALINDA, NIM.2030108060 Judul skripsi : **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap *Task commitmen* Siswa di SMP N 8 Sijunjung”**. Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Ilmu keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar 2025.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya siswa yang memiliki masalah *task commitmen* yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *eksperiment*. Jenis desain yang digunakan adalah *pre eksperiment* design dengan desain yaitu *one group pre-test-post-test design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket mengenai *task commitment* dengan analisis data program SPSS 26. Populasi dalam penelitian adalah 170 orang siswa dengan pengambilan sampel random sampling yaitu sebanyak 12 siswa dari kelas VII.1 dan VIII.3 di SMP N 8 Sijunjung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa. Hasil dari pengolahan data nilai yang diperoleh sebelum mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yaitu kategori selalu 550%, kategori sering 31,6%, kategori kadang-kadang 7,79% dan kategori jarang 2,5% dan setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dengan kategori selalu 72,33%, kategori sering 23,47%, kategori kadang-kadang 3,33%. Hal ini ditunjukkan oleh analisis dimana Uji T menggunakan SPSS 26 yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa nilai signifikan hasil uji hipotesis yaitu 0,928 dan t_{tabel} sebesar 1,795 sehingga hasil uji hipotesisnya yaitu hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak artinya bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

Kata Kunci : Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*, *Task Commitment*

ABSTRACT

VERI ROSALINDA, NIM.2030108060 Thesis title: "The Influence of Self Management Technique Group Guidance Services on Student Task Commitment at SMP N 8 Sijunjung". Guidance and Counseling and Teacher Training Study Program at Mahmud Yunus Batusangkar State Islamic University (UIN) 2025.

This research was motivated by the existence of students who had low task commitment problems. This research aims to determine the effect of group guidance on self-management techniques to increase student task commitment at SMP N 8 Sijunjung.

The type of research used in this research is quantitative with experimental methods. The type of design used is pre-experimental design with a design namely one group pre-test-post-test design. The data collection technique used was a questionnaire regarding task commitment with SPSS 26 program data analysis. The population in the study was 170 students with random sampling, namely 12 students from classes VII.1 and VIII.3 at SMP N 8 Sijunjung.

The research results showed that group guidance using self-management techniques did not have a significant effect on increasing students' task commitment. The results of processing the value data obtained before following group guidance using self-management techniques were always 550%, often 31.6%, sometimes 7.79% and rarely 2.5% and after following group guidance using self-management techniques with always 72.33%, often 23.47%, sometimes 3.33%. This is shown by the analysis where the T test using SPSS 26 was carried out, the result was that the significant value of the hypothesis test results was 0.928 and the t table was 1.795 so that the results of the hypothesis test, namely the null hypothesis (Ho) was accepted and the alternative hypothesis (Ha) was rejected, meaning that the guidance of the self management technique group had no significant effect in increasing student task commitment at SMP N 8 Sijunjung.

Keywords: Self Management Technique Group Guidance Services, Task Commitment

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia Nya kepada peneliti sehingga dapat menyusun SKRIPSI yang berjudul “**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap *Task Commitment* Siswa di SMP N 8 Sijunjung**”. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai penutup Nabi dan Rasul dan di utus sebagai manusia sebaik-baiknya, sebagai rahmat bagi seluruh alam, sebagai personafikasi yang utuh dari ajaran islam sebagai tumpuan harapan pemberi safaa’at di akhirat kelak.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi syarat penulisan pada Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak **Prof. Delmus Puneri Salim, S.Ag., MA., M. Res., Ph.D** selaku rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan fasilitas dan izin kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini.
2. Bapak **Dr. Ridwal Trisoni, S.Ag., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar
3. Bapak **Dr. Dasril S.Ag., M.Pd** selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memotivasi mahasiswa termaksud peneliti sendiri untuk menyelesaikan studi ini
4. Bapak **Prof. Dr. Ardimen, S.Ag., M.Pd., Kons.** selaku Dosen Pembimbing peneliti yang telah meluangkan waktunya dan memberikan bimbingan serta pengarahan kepada peneliti dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

5. Bapak **Dr. Irman, S.Ag., M.Pd** selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat baik kepada peneliti.
6. Ibuk **Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd** selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan dan masukan kepada peneliti.
7. Terima kasih peneliti ucapkan kepada dosen pembimbing PL yang sudah memberikan arahan dan ilmu kepada peneliti selama melaksanakan PL, baik itu PL disekolah maupun PL luar sekolah.
8. Semua dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar
9. Ungkapan terimakasih yang sangat spesial peneliti ucapkan kepada keluarga peneliti terutama pendamping hidup tercinta yaitu **Andre** dan buah hati semata wayang **Dzeno Akarsana** yang menjadi *support system* penulis pada hari yang tidak mudah selama pengerjaan skripsi. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah, berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan, semangat, tenaga, materi, dan senantiasa sabar menghadapi saya.
10. Terima kasih peneliti ucapkan kepada ayahanda tercinta **Buruak** dan ibunda tersayang **Yarni** kakak perempuan **Hafmeldiyarsin** serta adik perempuan **Yona Arisandi** yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti, serta terus mendo'akan dan selalu memberikan kasih sayang serta mengingatkan peneliti akan keyakinan pada Allah SWT bahwa Allah SWT akan beri jalan kemudahan disetiap yang peneliti kerjakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman yang telah memberikan motivasi, dukungan dan sumbangan pemikiran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada Sekolah SMP N 8 Sijunjung yang telah memberikan waktu luang untuk melakukan penelitian.
13. Kepada kelas BK-B yang sudah kebersamai selama ini.
14. Semua pihak yang sudah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu

Pada akhirnya, peneliti menyerahkan diri kepada Allah SWT. Semoga dukungan, inspirasi, arahan, dan nasihat dari berbagai pihak dapat menjadi amal ibadah yang tulus, yang akan dilimpahkan oleh Allah SWT.

Batusangkar, Januari 2025

Veri Rosalinda
NIM.2030108060

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN	
PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
BIODATA PENULIS	
KATA PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat dan Luaran Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. <i>Task Commitment</i>	6
2. Bimbingan kelompok	12
3. <i>Self Management</i>	19
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel	55
D. Definisi Operasional.....	56
E. Pengembangan Instrumen	58
F. Teknik Pengumpulan Data	64
G. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Deskripsi Data.....	69
1. Deskripsi data dan hasil <i>pre-test</i>	69
2. Deskripsi data dan hasil <i>pretest</i>	71
3. Deskripsi data dan hasil <i>posttest</i>	73
4. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest task commitment</i> siswa	75
B. Pengujian Persyaratan Analisis	80
1. Uji <i>Normalitas Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	80
2. Uji <i>Homogenitas Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	81
C. Pengujian Hipotesis.....	82
D. Analisis data <i>N-Gain</i>	83
E. Pembahasan.....	84
BAB V PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Implikasi.....	89
C. Saran.....	89

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	30
Tabel 3. 2 Topik yang dibahas dalam pelaksanaan <i>treatment</i>	30
Tabel 3. 3 Populasi Penelitian.....	55
Tabel 3. 4 Sampel Penelitian.....	56
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Task Commitment.....	60
Tabel 3. 6 Uji Validitas	62
Tabel 3. 7 Uji Realibilitas	63
Tabel 3. 8 Alternatif Jawaban <i>Intrument</i>	65
Tabel 3. 9 Kriteria <i>Interval task commitment</i>	67
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest Task Commiment</i> Peserta Didik.....	68
Tabel 4. 2 Anggota <i>Pretest</i> Kelompok <i>Eksperiment</i>	68
Tabel 4. 3 <i>Pretest Task Commitment</i> Peserta Didik Di SMP N 8 Sijunjung	69
Tabel 4. 4 <i>Posttest</i> Task Commitment Peserta Didik Di SMP N 8 Sijunjung k...	71
Tabel 4. 5 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Task Commitment</i>	74
Tabel 4. 6 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Task Commitment</i>	79
Tabel 4. 7 <i>Test Of Normality</i>	80
Tabel 4. 8 <i>Test Of Homogeneity</i>	81
Tabel 4. 9 Uji T <i>Paired Sample Test</i>	81
Tabel 4. 10 <i>Kriteria Indeks Gain</i>	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berfikir	28
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rancangan Penelitian.....	94
Lampiran 2 surat izin penelitian.....	99
Lampiran 3 Surat telah selesai penelitian.....	100
Lampiran 4 Rencana pelaksanaan layananan	101
Lampiran 5 Daftar Hadir Siswa.....	119
Lampiran 6 Kepuasan Konseli Terhadap Bimbingan Kelompok.....	131
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	143

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Task commitment adalah suatu dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk tekun dan giat dalam mengerjakan tugas, walaupun banyak rintangan yang akan dihadapi. *Task commitment* atau sering disebut dengan keterikatan terhadap tugas, merupakan sebuah kemauan yang berasal dari dalam diri siswa yang mendorong siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, meskipun mengalami berbagai rintangan dan hambatan dalam melakukan dan menyelesaikan tugas yang telah menjadi tanggung jawabnya. Suralaga, (2016) *task commitment* atau pengikatan diri terhadap tugas lebih ditekankan dalam pengertian motivasi, yang antara lain meliputi : tingkat minat, antusias dan keterlibatan yang tinggi terhadap masalah-masalah khusus, kemandirian, ketekunan, daya tahan, kerja keras dan penuh pengabdian, kepercayaan diri, kemampuan mengidentifikasi masalah-masalah dalam berbagai bidang tertentu dan menetapkan standar yang tinggi untuk suatu pekerjaan.

Dalam posisi *task commitment* sebagai penentu keberbakatan, maka apabila seorang siswa memiliki *task commitment* yang rendah meskipun memiliki ciri yang menonjol dari segi inteligensi dan kreativitas, ia tidak dapat digolongkan sebagai anak berbakat. Sementara bila *task commitment* diletakkan dalam posisi sebagai unsur yang diperlukan untuk memproses keberbakatan sehingga menghasilkan prestasi unggul, maka siswa yang berinteligensi dan kreativitas cukup tinggi tetapi memiliki prestasi belajar sedang atau rendah tetap dapat disebut sebagai anak berbakat.

Task commitment diartikan sebagai bentuk motivasi yang terfokus, jika seorang siswa sudah memiliki minat pada tugas yang diberikan, kemudian mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha saat

mengerjakan tugas maka siswa tersebut akan mudah berkonsentrasi dan merasa tenggelam dalam pengerjaan tugas yang sedang dijalannya Retno Puspita et al., (2018).

Menurut Ridha, (2018) *task commitment* merupakan suatu komitmen terhadap tugas, kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang ditandai dengan adanya ketekunan, kerajinan, etos kerja yang tinggi, percaya diri, dan adanya keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. *task commitment* merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki karena memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan prestasi akademik individu.

Komitmen dalam tugas (*task commitment*) adalah motivasi internal yang mendorong orang untuk tekun dan ulet mengerjakan tugas, meskipun mengalami macam-macam rintangan, secara khusus adalah tugas akademik. Dewasa ini, mulai berkembang gejala yang mengkhawatirkan yakni adanya krisis motivasi termasuk di dalamnya krisis komitmen terhadap tugas (*task commitment*) Juminah, (2017). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *task commitment* adalah komitmen terhadap tugas yang terfokus kepada adanya motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 6 dan 7 September 2024 yang hasilnya peneliti menemukan bahwa *task comitment* ini muncul terutama pada peserta didik tingkat sekolah menengah pertama. Gejala lain diantaranya adalah berkurangnya perhatian peserta didik akan belajar, kelalaian dalam mengerjakan tugas-tugas, menunda persiapan tes, menunda pekerjaan rumah, serta berkembangnya pandangan “asal lulus” atau “asal naik kelas”. Keluhan malas belajar dan cuek terhadap tugas sering kali masih terjadi pada anak sekolah. Tugas yang diberikan oleh guru pada umumnya tidak dikerjakan, mungkin sekedar dikerjakan di sekolah pada hari itu, sehingga siswa bersikap masa bodoh pada pelajaran yang diberikan atau beberapa siswa juga ada yang mengerjakan tugas

dengan asal-asalan dan tidak bertanggung jawab akan tugasnya. Selalu mengerjakan tugas pagi-pagi di kelas sebelum mulai proses belajar mengajar, dengan seringnya alasan bahwa lupa akan tugas atau tidak bisa mengerjakan di rumah. Pada saat ada tugas kelompok, mereka asyik bercanda dengan teman satu kelompok dan ketika diingatkan oleh guru, peserta didik hanya menjawab seolah-olah meremehkan tugas yang diberikan. Peserta didik tersebut merasa tidak mempunyai tanggung jawab terhadap tugas yang sudah diberikan. Hal ini menunjukkan peserta didik tidak memiliki perilaku untuk lekat akan tugas. Peserta didik hanya menganggap pekerjaan rumah hanyalah sebuah kewajiban yang harus dikerjakan, jika tidak dikerjakan maka akan mendapatkan sanksi, yang akhirnya berkembang pendapat dari peserta didik “yang penting dikerjakan”. Hal ini menunjukkan peserta didik tidak ada ketertarikan dan tidak ada perasaan lekat akan tugas.

Bimbingan kelompok adalah proses pelayanan kepada sekumpulan individu untuk mencapai suatu tujuan melalui bimbingan kelompok yang sedang dilakukan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok Yuniarti et al., (2022). *Task Commitment* dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yaitu dengan cara meningkatkan tanggung jawab akademik pada siswa Asmara, (2021). Dalam melakukan bimbingan kelompok ini sangat diperlukan teknik *self management*, karena yang sedang bermasalah adalah *task comitment* siswa, jadi disini peneliti berupaya untuk membuat siswa bisa untuk mengontrol diri sehingga bisa untuk berubah menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian lebih lanjut dengan menuangkan kedalam bentuk karya ilmiah berupa skripsi dengan judul “Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung”

B. Identifikasi Masalah

1. Dampak bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung
2. Pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung
3. Upaya meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan. Maka penulis membatasi masalah pada ”Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap *Task Commitment* Siswa Di SMP N 8 Sijunjung”

D. Perumusan Masalah

Batasan masalah di atas yang menjadi rumusan masalah yang penulis teliti adalah “Apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok *teknik self management* terhadap *task comitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Dari laporan hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya

1. Manfaat Penelitian
 - a. Manfaat Teoritis
 - 1) Menguji teori yang berhubungan dengan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment*.

- 2) Sebagai sumbangan pemikiran ilmiah untuk menambah pengetahuan dalam dunia pendidikan, khususnya ilmu bimbingan dan konseling.
- 3) Sebagai bahan pembelajaran bagi peneliti dan pembaca yang ingin melakukan penelitian.

b. Manfaat Praktis

- 1) Untuk siswa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* dapat membantu dalam meningkatkan *task commitment* siswa.
- 2) Untuk penulis, menjadi prasyarat menyelesaikan studi Pendidikan strata satu (S1) pada program studi bimbingan dan konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
- 3) Untuk program studi, laporan dari penelitian ini menjadikan suatu koleksi yang baru yaitu tentang “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok *Teknik Self Management* Terhadap *Task Commitment* Siswa di SMP N 8 Sijunjung”.

2. Luaran Penelitian

- a. Laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi yang mengkaji “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap *Task Commitment* Siswa di SMP N 8 Sijunjung”.
- b. Artikel hasil laporan penelitian yang diterbitkan di jurnal yang terindeks dan terakreditasi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. *Task Commitment*

a. Pengertian *Task Commitment*

Dalam posisi *task commitment* sebagai penentu keberbakatan, maka apabila seorang siswa memiliki *task commitment* yang rendah meskipun memiliki ciri yang menonjol dari segi inteligensi dan kreativitas, siswa tidak dapat digolongkan sebagai anak berbakat. Sementara ketika *task commitment* diletakkan dalam posisi sebagai unsur yang diperlukan untuk memproses keberbakatan sehingga menghasilkan prestasi unggul, maka siswa yang berinteligensi dan kreativitas cukup tinggi tetapi memiliki prestasi belajar sedang atau rendah tetap dapat disebut sebagai anak berbakat. Menurut Suralaga, (2016) *task commitment* atau pengikatan diri terhadap tugas lebih ditekankan dalam pengertian motivasi, yang antara lain meliputi : tingkat minat, antusias dan keterlibatan yang tinggi terhadap masalah-masalah khusus, kemandirian, ketekunan, daya tahan, kerja keras dan penuh pengabdian, kepercayaan diri, kemampuan mengidentifikasi masalah-masalah dalam berbagai bidang tertentu dan menetapkan standar yang tinggi untuk suatu pekerjaan.

Task commitment diartikan sebagai bentuk motivasi yang terfokus, jika seorang siswa sudah memiliki minat pada tugas yang diberikan, kemudian mampu mengontrol perilaku untuk mempertahankan usaha saat mengerjakan tugas maka siswa tersebut akan mudah berkonsentrasi dan merasa tenggelam dalam pengerjaan tugas yang sedang dijalannya Puspita et al., (2018)

Task commitment merupakan suatu komitmen terhadap tugas, kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang ditandai dengan adanya ketekunan, kerajinan, etos kerja yang tinggi, percaya diri, dan

adanya keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. *Task commitment* merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki karena memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan prestasi akademik individu Ridha, (2018).

Komitmen dalam tugas (*task commitment*) adalah motivasi internal yang mendorong orang untuk tekun dan ulet mengerjakan tugas, meskipun mengalami macam-macam rintangan, secara khusus adalah tugas akademik. Dewasa ini, mulai berkembang gejala yang mengkhawatirkan yakni adanya krisis motivasi termasuk di dalamnya krisis komitmen terhadap tugas (*task commitment*) Juminah, (2017). Sedangkan menurut Tas'adi et al (2024) *Task commitment* adalah komitmen terhadap suatu tugas, kemampuan menyelesaikan suatu tugas, dan ditandai dengan kegigihan, ketekunan, etos kerja yang kuat, rasa percaya diri, dan keyakinan akan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *task commitment* adalah komitmen terhadap tugas yang terfokus kepada adanya motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.

b. Ciri-ciri *Task commitment*

Task commitment juga memiliki beberapa ciri-ciri, beberapa ahli yang mengemukakannya. Menurut Amaliyah, (2021) *task commitment* memiliki ciri-ciri yang mencakup berbagai karakteristik yang menunjukkan Komitmen individu terhadap tugas yang dihadapi. Berikut adalah beberapa ciri utama

- 1) Ketekunan, individu dengan *task commitment* tinggi menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas, bekerja terus-menerus tanpa mudah menyerah.
- 2) Keuletan, mereka tidak cepat putus asa ketika menghadapi kesulitan, tetap berusaha meskipun terdapat rintangan.

- 3) Mandiri dan Bertanggung Jawab, individu ini cenderung mandiri dalam menyelesaikan tugas dan bertanggung jawab atas hasil kerjanya.
- 4) Menetapkan Tujuan, mereka mampu menetapkan tujuan yang realistis dan memiliki aspirasi yang jelas.
- 5) Konsentrasi, memiliki kemampuan konsentrasi yang baik, memungkinkan mereka untuk fokus pada tugas yang dihadapi.
- 6) Hasrat untuk Belajar dan Berprestasi, terdapat dorongan internal untuk terus belajar dan berusaha mencapai hasil yang baik dalam bidang akademis

Ciri-ciri *task commitment* menurut Rostiawati, (2022) dapat diukur berdasarkan

- 1) Konsisten pada tugas-tugas
- 2) Mengarahkan tugas-tugas secara konsisten
- 3) Menilai secara berkesinambungan
- 4) Konsisten mengevaluasi seluruh kegiatan
- 5) Mematuhi norma-norma atau nilai-nilai
- 6) Kecintaan terhadap tugasnya

Berdasarkan pendapat Najamuddin et al., (2017) ciri-ciri dari *task commitmen* adalah yang menjadi indikator sangat penting dalam menentukan keberhasilan seseorang karena *task commitment* mendorong seseorang untuk tekun dan ulet, meskipun macam-macam rintangan dan hambatan, melakukan dan menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya, karena ia telah mengikatkan diri terhadap tugas tersebut atas kehendaknya sendiri.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan *task commitment* memiliki ciri-ciri yaitu adanya ketekunan, keuletan, kemandirian dan kecintaan terhadap suatu tugas agar individu mampu dalam menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya.

c. Manfaat *task commitment*

Berdasarkan pendapat Retno Puspita et al., (2018) *task commitment* memiliki beberapa manfaat di antaranya

- 1) Meningkatkan Motivasi Belajar. *Task commitment* meningkatkan motivasi belajar siswa karena siswa yang memiliki komitmen tinggi terhadap tugasnya lebih tekun dan ulet dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, meskipun menghadapi rintangan.
- 2) Mengembangkan Keterampilan Belajar. Siswa dengan *task commitment* tinggi cenderung memiliki keterampilan belajar yang lebih baik karena mereka lebih mandiri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas.
- 3) Mengurangi Kelalaian dan Keterlambatan. *Task commitment* membantu siswa menghindari penundaan dan kelalaian dalam menyelesaikan tugas-tugas. Hal ini karena *task commitment* membantu mereka fokus pada tugas-tugas mereka dan bekerja secara efisien.
- 4) Meningkatkan Prestasi Belajar. Siswa dengan *task commitment* tinggi cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih tinggi karena mereka memiliki motivasi internal yang kuat untuk mencapai tujuan akademis.
- 5) Mengembangkan Karakter Positif. *Task commitment* membantu siswa mengembangkan karakter positif seperti tangguh, ulet, mandiri, dan memiliki hasrat untuk meningkatkan diri dan berhasil dalam bidang akademis.
- 6) Mengurangi Krisis Motivasi. Dengan memiliki *task commitment*, siswa dapat mengurangi risiko mengalami krisis motivasi yang sering dialami oleh banyak siswa, terutama pada tingkat sekolah menengah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *task commitment* merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas belajar dan prestasi akademik siswa agar menjadi lebih baik.

d. Faktor yang mempengaruhi *task commitment*

Suryaningsih & Prasisti, (2023) menyatakan bahwa Faktor yang mempengaruhi *task commitment* dapat dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu

1) Faktor Individual

- a) Persepsi Terhadap Diri, bagaimana seseorang memandang dan memahami kemampuan dirinya sendiri
- b) Persepsi Terhadap Peran dan Tugas, sikap positif terhadap tugas dapat meningkatkan kelekatan terhadap tugas
- c) Sikap Orang Tua, sikap orang tua yang memfokuskan pada hasil akhir tugas dapat meningkatkan motivasi eksternal, sedangkan sikap yang menghargai proses belajar dapat meningkatkan komitmen internal

2) Faktor Situasional

- a) Ruang Belajar, kondisi lingkungan belajar yang nyaman dapat mempengaruhi *task commitment*
- b) Pengajar, motivasi dari guru dapat mempengaruhi *task commitment* siswa

3) Faktor Lain-Lain

- a) Cita-Cita dan Kemampuan Diri, aspirasi masa depan yang kuat dapat memperkuat motivasi belajar dan meningkatkan *task commitment*
- b) Dukungan Sosial, dukungan sosial orang tua dapat mempengaruhi *task commitment* siswa
- c) Kemampuan Intelektual, kemampuan intelektual yang tinggi dapat meningkatkan *task commitment* dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis

- d) Motivasi, motivasi intrinsik dan ekstrinsik dapat mempengaruhi *task commitment*, dengan motivasi intrinsik yang lebih kuat dalam meningkatkan komitmen terhadap tugas
- e) Kemampuan Menghadapi Kesulitan, kemampuan menghadapi kesulitan dan tidak mudah menyerah dapat meningkatkan *task commitment*

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *task commitment* ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi motivasi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

e. Komponen *Task Commitment*

Task commitment memiliki 3 komponen yang sangat penting yaitu adanya kemampuan umum diatas rata-rata, mempunyai komitmen tugas yang tinggi dan mempunyai kreativitas yang tinggi Singgih, (2008). Sedangkan menurut (Ananda, 2024) Komponen *task commitment* adalah seseorang harus memiliki kepedulian, rasa tanggung jawab dan kedisiplinan yang tinggi dalam melaksanakan tugasnya.

Menurut Puspita et al., (2018) *task commitment* mengacu pada dedikasi dan ketekunan individu dalam menyelesaikan tugas, khususnya dalam lingkungan akademik. Komponen utamanya meliputi

- a) Ketekunan: Kemampuan bertahan dalam menghadapi tantangan.
- b) Motivasi diri: Dorongan intrinsik untuk mencapai tujuan tanpa dorongan dari luar.
- c) Orientasi Tujuan: Menetapkan aspirasi kinerja yang realistis dan tinggi.
- d) Disiplin: Mempertahankan upaya yang konsisten dan fokus pada tugas.

e) Ketahanan: Kemampuan untuk mengatasi hambatan dan mempertahankan komitmen.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *komponen task commitment* meliputi adanya kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tantangan, kepedulian terhadap tugas, kedisiplinan, dan mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam lingkungan akademik.

2. Bimbingan *kelompok*

a. Pengertian bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok dari konselor kepada klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yaitu perubahan pada diri klien baik itu dalam bentuk pandangan, sikap, sifat, maupun keterampilan yang lebih memungkinkan siswa untuk mewujudkan diri secara lebih optimal dengan tetap memperhatikan potensi yang dimilikinya Risal & Alam, (2021). Sementara menurut Rahman et al., (2023) Bimbingan kelompok adalah suatu dorongan terhadap orang yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Layanan ini bisa berbentuk penyampaian data maupun kegiatan kelompok mangulas masalah- masalah pembelajaran, pekerjaan, individu serta sosial.

Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanak dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupaya penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah Pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial, dalam hal ini, bimbingan kelompok yang dilakukan dapat berupaya penyampaian informasi dari konselor kepada konseli atau sesama konseli terkait kondisi yang dialami yang mencakup aspek Pendidikan, pekerjaan, karir, dan sosial sehingga konseli atau peserta

didik menjadi terbantu atas informasi yang diberikan dalam bimbingan kelompok Ardimen et al., (2019)

Menurut Rismi et al., (2022) Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok orang (klien) dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi dan pemahaman baru dari permasalahan (topik) yang dibahasnya. Berdasarkan pendapat Fadilla et al., (2022) Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan konseling yang dapat membantu memfasilitasi perkembangan siswa secara optimal. Natalia et al., (2018) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah aktivitas kelompok yang terfokus pada penyediaan informasi dan pengalaman melalui suatu kelompok yang terencana dan terorganisasi yang berfungsi untuk menjadikan pribadi anggota kelompok yang mandiri, yang mana anggota kelompok dituntut untuk bisa berinteraksi dengan baik.

Menurut Mirawati, (2018) dalam Rahmawati et al., (2021) mengatakan bahwa, bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat serta memberikan informasi yang bersifat pribadi. Layanan Bimbingan Kelompok (BKp) berperan dua pihak yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

Menurut Ardimen et al., (2023) Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan konseling yang membantu meningkatkan perkembangan siswa secara optimal. Bimbingan kelompok adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupaya memberikan informasi dan aktivitas kelompok untuk membahas masalah pendidikan, karier, pribadi, dan sosial Fajri et al., (2022), Martin et al., (2022).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok untuk mencapai tujuan dan bisa berinteraksi dengan baik.

b. Tujuan bimbingan kelompok

Berdasarkan pendapat dari Mufidah et al., (2022) bimbingan kelompok bertujuan agar peserta didik secara bersama-sama bisa mengembangkan kemampuan yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal Mardison, (2022).

Dari penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi klien.

c. Manfaat bimbingan kelompok

Menurut Kumara, (2017) bimbingan kelompok memiliki 2 manfaat diantaranya

- 1) Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Pendapat mereka boleh jadi bermacam-macam, ada yang positif dan ada yang negatif. Semua pendapat itu, melalui dinamika kelompok dan peran guru pembimbing diluruskan bagi pendapat-pendapat yang salah/negatif, di sinkronisasikan dan di mantapkan sehingga para siswa

memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.

- 2) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan di dalam kelompok. Sikap positif dimaksudkan menolak hal-hal yang negatif dan menyokong hal-hal yang positif. Sikap positif ini lebih jauh diharapkan dapat mendorong siswa untuk :
 - a) Menyusun program-program dan kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan sokongan terhadap yang baik.
 - b) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana mereka programkan semula. Keempat manfaat yang berjenjang diatas dapat ditempuh melalui dinamika kelompok dibawah bimbingan Guru Pembimbing.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok memiliki 2 manfaat dan itu sangat penting ada didalam keberlangsungan sebuah bimbingan kelompok.

d. Asas-asas bimbingan kelompok

Nafsiatun & Rahardjo, (2021) Menyatakan bahwa bimbingan kelompok memiliki beberapa asas di antaranya

- 1) Asas Kerahasiaan, yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain. Para peserta berjanji tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.
- 2) Asas Keterbukaan, yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirasakannya dan dipikirkannya.

- 3) Asas Kesukarelaan, yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan dengan tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pembimbing kelompok.
- 4) Asas Kenormatifan, yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa bimbingan kelompok memiliki 4 asas, dimana Keempat asas tersebut harus benar-benar diterapkan agar dapat mencapai tujuan bimbingan kelompok secara optimal, yaitu mencapai kemandirian belajar siswa yang memperoleh layanan.

e. Tahap-tahap layanan bimbingan kelompok

Hartanti, (2022) menyatakan ada 4 Tahap yang digunakan untuk bimbingan kelompok, di antaranya

1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada 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 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 ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

2) Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan lanjutan antara tahap pertama dan ketiga. Lanjutan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada juga tahap lanjutan ini 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 ke tahap lanjutan dengan selamat. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu: Bimbingan Kelompok

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- c) Membahas suasana yang terjadi
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- e) Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

3) Tahap Kegiatan

Tahap ini 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 ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- a) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.

- b) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
 - c) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
 - d) Kegiatan selingan. Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota 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.
- 4) 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 itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai yang dapat mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan. Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta hasil-hasil kegiatan.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Mengemukakan pesan dan harapan.

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 mereka sehari-hari. Berdasarkan pemaparan di atas dapat dipahami bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok terbagi menjadi 4 bagian yaitu: Tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

3. Self Management

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Self management itu meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) Husainiah et al., (2020).

Manajemen diri (*self management*) merupakan pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan badan jasmani sehingga sebanyak mungkin melakukan hal-hal yang benar (baik) dan sebanyak mungkin menghindari hal-hal yang tidak benar (buruk), tidak pantas, dan tidak bermanfaat Yoyo, (2018). *Self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi Herikusuma et al., (2023)

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *self management* adalah Pengelolaan dan pengendalian diri, pemantauan diri, kontrak dan perjanjian dengan diri sendiri untuk melakukan hal yang baik dan menghindari berbagai hal yang buruk.

b. Tujuan Teknik *Self Management*

Self management bertujuan untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar individu dapat mencapai tujuan pribadi dan profesional secara efektif Adriansyah et al., (2020).

Menurut Sinaga & Ritonga, (2023) tujuan *self management* adalah

- 1) Peningkatan Produktivitas, Mengatur waktu dan prioritas untuk menyelesaikan tugas dengan efisien
- 2) Kemandirian, Mendorong individu untuk mengambil inisiatif dan bertanggung jawab atas tindakan mereka
- 3) Pencapaian Tujuan, Membantu dalam menetapkan dan mencapai tujuan yang jelas
- 4) Pengelolaan Emosi, Memungkinkan individu untuk mengatasi stres dan menjaga motivasi
- 5) Fleksibilitas, Meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan *self management* yaitu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar individu dapat mencapai tujuan pribadi dan professional, fleksibel secara efektif.

c. Langkah-langkah pelaksanaan Teknik *Self Management*

Alamri, (2015) menyatakan bahwa langkah-langkah teknik *self management* dalam layanan bimbingan kelompok

- 1) Pengenalan Diri, anggota kelompok diajak untuk mengenali diri masing-masing, termasuk kekuatan, kelemahan, nilai, dan tujuan pribadi.
- 2) Penetapan Tujuan, setiap individu di dalam kelompok menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan waktu-terikat .
- 3) Perencanaan Strategi, membantu anggota kelompok merencanakan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ini termasuk menentukan sumber daya yang diperlukan dan potensi rintangan.
- 4) Pengembangan Keterampilan, mengajarkan keterampilan manajemen waktu, pengelolaan stres, dan teknik motivasi diri yang dapat membantu anggota dalam mencapai tujuan.

- 5) Monitoring dan Evaluasi, mendorong anggota untuk secara teratur mengevaluasi kemajuan mereka, mencatat pencapaian, serta menilai apa yang berhasil dan apa yang perlu diperbaiki.
- 6) Refleksi dan Feedback, mengadakan sesi refleksi di mana anggota kelompok dapat berbagi pengalaman dan memberikan umpan balik konstruktif satu sama lain.
- 7) Penguatan Positif, memberikan dukungan dan penguatan positif untuk setiap kemajuan yang dicapai, baik secara individu maupun kelompok.
- 8) Penyesuaian Rencana, membantu anggota kelompok dalam menyesuaikan rencana mereka berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik, agar tetap relevan dan realistis.

Menurut Suwanto, (2016) langkah-langkah dalam pelaksanaan *self management* sebagai berikut

- 1) Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya.
- 2) Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya.
- 3) Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self management*).
- 4) Konseli memilih satu atau lebih strategi *self management*.
- 5) Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan strategi *self management*.
- 6) Konselor memberikan instruksi dan model strategi yang dipilih.
- 7) Konseli mengulang pemahaman strategi yang dipilih.
- 8) Konseli menggunakan strategi yang dipilih.
- 9) Konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran.
- 10) Data konseli diperiksa oleh konselor bersama konseli dan konseli melanjutkan atau membuat revisi program.

11) Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan

Dari penjelasan di atas dapat kita ketahui bahwa didalam pelaksanaan Teknik *self management* perlu ada Langkah-langkah dalam pelaksanaannya agar bimbingan kelompok berjalan dengan baik dan sesuai.

d. Strategi Teknik *Self Management*

Heriansyah & Kurniawan, (2017) menyatakan Strategi didalam teknik *self management* meliputi beberapa tahap

- 1) *Assessment*, mengidentifikasi kebutuhan siswa.
- 2) *Goal Setting*, menetapkan tujuan yang ingin dicapai.
- 3) *Technique Implementation*, menerapkan teknik seperti *self monitoring*, *self contracting*, dan *self reward*.
- 4) *Evaluation*, mengevaluasi hasil dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.

Menurut Zubaedah, (2015) Strategi teknik *self management* yaitu *self monitoring* (pemantauan diri) adalah suatu proses dimana klien mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan, *self reward* (penghargaan diri) yaitu Tindakan memberikan penghargaan kepada diri sendiri sebagai pengakuan atas pencapaian atau usaha yang telah dilakukan, *self contracting* (kontrak diri sendiri) yaitu tindakan manajemen diri dimana individu membuat perjanjian untuk mengubah prilaku, pikiran atau perasaan mereka, *stimulus control* yaitu konsep dalam ilmu prilaku yang merujuk pada pengaruh rangsangan lingkungan terhadap prilaku individu.

Herikusuma et al., (2023) menyatakan bahwa strategi teknik *self management* dalam bimbingan kelompok meliputi beberapa langkah berikut

- 1) Penetapan Tujuan, bimbingan kelompok dimulai dengan membantu anggota menetapkan tujuan pribadi dan kelompok yang jelas dan terukur.
- 2) Pengembangan Rencana Aksi, anggota kelompok bersama-sama merumuskan rencana tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, termasuk langkah-langkah konkret yang perlu diambil.
- 3) Pengelolaan Waktu, mengajarkan teknik manajemen waktu, seperti penggunaan *to-do list* atau pengaturan prioritas, agar anggota dapat mengatur waktu mereka dengan lebih efektif.
- 4) Peningkatan Kesadaran Diri, melakukan kegiatan refleksi untuk membantu anggota memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta cara mengatasi hambatan.
- 5) Penguatan Positif, mendorong anggota untuk saling memberikan dukungan dan penguatan positif ketika mencapai milestone dalam proses *self management*.
- 6) Teknik Pemecahan Masalah, mengajarkan anggota cara mengidentifikasi masalah dan merumuskan solusi, baik secara individu maupun kelompok.
- 7) Evaluasi dan Umpan Balik, melakukan evaluasi berkala terhadap kemajuan yang telah dicapai dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk perbaikan.
- 8) Peningkatan Keterampilan Sosial, melatih anggota dalam keterampilan komunikasi dan kerja sama yang diperlukan untuk mendukung proses *self-management*.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi dalam teknik *self management* adalah yang pertama yaitu dengan menetapkan tujuan yang dibutuhkan oleh siswa Teknik yang dibutuhkan, waktu, penguatan positif dan melakukan evaluasi.

e. Tahapan *Self Management* dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Purnaminingtyas & Winingsih, (2020) Tahapan *Self Management* dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa langkah berikut

- 1) konseli mengenali, mencatat perilakunya, mengontrol dan Tindakan mereka
- 2) konseli mengidentifikasi perilaku yang akan dicapai
- 3) konselor memberi penggambaran mengenai strategi self management
- 4) strategi yang dipilih konseli bisa lebih dari satu
- 5) mengulas kesepakatan antara konselor dan konseli untuk melaksanakan langkah 2 dan 4
- 6) konseli memilih startegi dan akan dicontohkan oleh konselor
- 7) strategi yang sudah dicontohkan oleh konselor akan dipraktikkan oleh konseli
- 8) penggunaan strategi dalam kondisi secara langsung
- 9) konseli mengingat penerapan self management dan perilaku yang diamati
- 10) Dari program yang sudah dilakukan konseli membuat perbaikan dan konselor mengulas kembali data konseli
- 11) pengembangan kemajuan konseli terjadi karena hasil analisis penguatan data diri terhadap lingkungan.

Menurut (Batbual, 2020) Tahapan *self management* terdapat 8 langkah yaitu

- 1) *Self Assesment*, individu diharapkan dapat mengidentifikasi dan mengenali diri sendiri dengan baik melalui instropeksi diri.
- 2) *Self Analysis*, setelah melakukan instropeksi diri selanjutnya individu menganalisis kemampuannya
- 3) *Goal Setting*, individu menuliskan tujuan apa yang akan dirubah dalam dirinya
- 4) *Self Planning*, apa langkah-langkah atau tindakan yang akan dilakukan untuk berubah kea rah yang lebih baik.

- 5) *Self Motivation*, agar perencanaan yang telah dibuat dapat terlaksana individu harus memiliki motivasi
- 6) *Self Implementation*, Setelah individu memotivasi dirinya individu melaksanakan apa yang telah di rencanakan
- 7) *Finding Support System*, Menemukan system pendukung
- 8) *Self Monitoring & Evaluation* ini dapat dilakukan setelah individu melakukan tindakan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan *self management* terbagi dari yang pertama yaitu 11 langkah dan yang kedua ada 8 langkah dalam tahapan *self management*.

Keterkaitan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa

Task commitment merupakan suatu komitmen terhadap tugas, kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang ditandai dengan adanya ketekunan, kerajinan, etos kerja yang tinggi, percaya diri, dan adanya keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. *Task commitment* merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki karena memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan prestasi akademik individu Ridha, (2018). Jadi terlihat bahwa jika seorang siswa memiliki komitmen terhadap tugas maka siswa dapat untuk menyelesaikan tugas dengan adanya ketekunan, kerajinan, etos kerja yang tinggi, percaya diri, dan adanya keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.

Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok dari konselor kepada klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yaitu perubahan pada diri klien baik itu dalam bentuk pandangan, sikap, sifat, maupun keterampilan yang lebih memungkinkan siswa untuk mewujudkan diri secara lebih optimal dengan tetap memperhatikan potensi yang dimilikinya Risal & Alam, (2021). Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa bimbingan kelompok adalah proses

pemberian bantuan dalam situasi kelompok dari konselor kepada klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yaitu perubahan pada diri klien baik itu dalam bentuk pandangan, sikap, sifat, maupun keterampilan yang lebih memungkinkan siswa untuk mewujudkan diri secara lebih optimal dengan tetap memperhatikan potensi yang dimilikinya.

Menurut Yoyo, (2018) manajemen diri (*self management*) merupakan pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan badan jasmani sehingga sebanyak mungkin melakukan hal-hal yang benar (baik) dan sebanyak mungkin menghindari hal-hal yang tidak benar(buruk),tidak pantas, dan tidak bermanfaat. Menurut Karneli et al., (2019) *task commitment* juga bisa ditingkatkan dengan bimbingan dan konseling islam yaitu memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang yang mengalami kesulitan lahir dan batin dalam melaksanakan tugas hidupnya dengan menggunakan cara-cara keagamaan antara lain dengan membangkitkan kekuatan geteran batin (iman) dalam diri untuk memberi semangat. Selanjutnya Hapni & Silvianetri, (2022) *task commitment* dapat juga ditingkatkan dengan bimbingan kelompok dengan media pohon cita-cita.

Oleh sebab itu bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang diberikan agar permasalahan *task commmitment* siswa dapat terselesaikan sehingga tujuan dari layanan bimbingan kelompok dapat tercapai salah satunya yaitu agar peserta didik secara Bersama-sama bisa mengembangkan kemampuan yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Dari penjelasan tersebut telah terdeskripsikan secara rinci, bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melakukan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kemampuan yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu

maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Teknik *self management* merupakan salah satu cara untuk pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan badan jasmani sehingga sebanyak mungkin siswa melakukan hal-hal yang benar (baik) dan sebanyak mungkin menghindari hal-hal yang tidak benar (buruk), tidak pantas, dan tidak bermanfaat bagi siswa di SMP N 8 Sijunjung.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian terdahulu dalam hal ini dimaksudkan untuk menghindari adanya plagiasi dalam penelitian. Dalam melakukan sebuah penelitian, peneliti perlu memiliki tinjauan yang berkaitan dengan judul penelitian. Berikut beberapa karya ilmiah yang dapat di jadikan rujukan penelitian adalah:

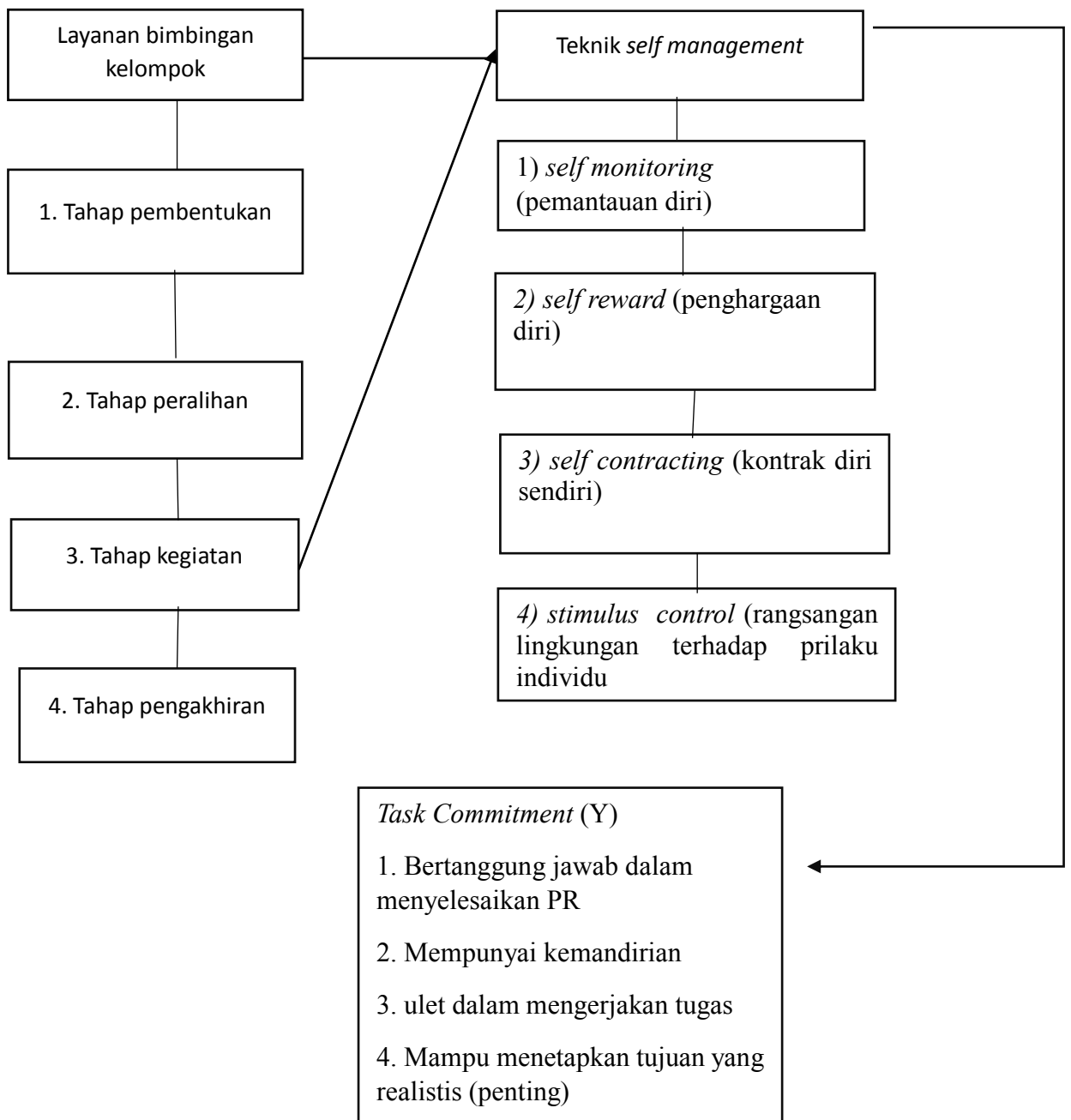
1. Penelitian Nurhayati, (2021) dalam penelitiannya berjudul” Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA” hasil penelitiannya adalah bahwa kondisi kematangan karir siswa mulai tumbuh, dikarenakan penanganan yang diberikan oleh Guru BK melalui serangkaian pelayanan salah satunya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* . Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.
2. Penelitian Mahmudah et al., (2022) dalam penelitiannya berjudul ”Peningkatan *Self Management* Melalui Pendampingan Penyusunan *Goal-Setting* Dan *Time-Management*” hasil penelitiannya adalah bahwa pentingnya siswa untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam *self management* dengan dua hal yaitu *goal setting* dan *time management*. Dimana masing-masing komponen yang dapat mendukung siswa untuk mengatur diri tersebut memiliki temuan.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka konseptual atau disebut juga dengan kerangka berfikir merupakan model konseptual yang menggambarkan hubungan antara teori dengan aspek-aspek lain yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka pemikiran juga memberikan penjelasan singkat tentang gejala yang menjadi tantangan atau objek peneliti Syahputri et al., (2023)

Gambar 2.1

Kerangka berfikir pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa



Berdasarkan kerangka berfikir di atas, dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan perlakuan yang akan diberikan kepada siswa dalam bentuk bimbingan kelompok dengan memberikan materi yang berkaitan dengan *task comitment* siswa.

D. Hipotesis

Berdasarkan konsep hipotesis maka rumus uji hipotesis sebagai berikut:

H₀: Bimbingan kelompok teknik *self management* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa.

H_a: Bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian kuantitatif artinya suatu metode yang berdasarkan hakikat positifisme yang dipergunakan untuk penelitian terhadap populasi atau sampel pengumpulan data dengan menggunakan *instrument* serta analisis data kuantitatif yang bertujuan untuk menguji *hipotesis* yang ditetapkan Imron, (2019)

Menurut Soesilo, (2022) metode penelitian *eksperiment* dipergunakan untuk mencari dampak perlakuan *eksklusif* terhadap yang lain pada kondisi yang terkendali. Disini peneliti gunakan karena ingin mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* berpengaruh dalam meningkatkan *task commitment* siswa di SMP 8 Sijunjung.

Direktur Tenaga Kependidikan, Ditjen PMPTK (2008), menjelaskan penelitian kuantitatif sebagai suatu proses kerja yang terjadi secara ringkas, terbatas dan membagi masalah menjadi komponen-komponen yang dapat dikuantifikasikan atau dinyatakan dengan angka-angka.

Tabel 3. 1

Rancangan Penelitian

<i>Pretes</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ¹	X	O ²

Keterangan :

O¹: *Pretes* (sebelum diberikan perlakuan)

X : Tindakan atau perlakuan

Tabel 3.2

Topik yang dibahas dalam pelaksanaan *treatment*

No	Hari Tanggal	Keterangan	Topik yang Dibahas
1	Sabtu/ 07 Desember 2024	<i>Pretest</i>	-
2	Senin/ 09 Desember 2024	<i>Treatment 1</i>	Pentingnya bertanggung jawab dalam menyelesaikan PR
3	Rabu / 11 Desember 2024	<i>Treatment 2</i>	Membangun kemandirian dalam belajar
4	Jum'at/ 13 Desember 2024	<i>Treatment 3</i>	Strategi efektif untuk meningkatkan prestasi
5	Senin/16 Desember 2024	<i>Treatment 4</i>	Gigih menuju sukses
6	Rabu/18 Desember 2024	<i>Treatment 5</i>	Mengatasi tantangan dengan keuletan
7	Jum'at / 20 Desember 2024	<i>Treatment 6 - Postest</i>	Pentingnya menetapkan tujuan yang realistis

Rencana pelaksanaan treatment

Setelah peneliti menetapkan kelompok eksperimen maka langkah selanjutnya adalah merencanakan layanan atau treatment. Rencana treatment atau bimbingan kelompok Teknik *self management* terhadap *task commitment* di SMP N 8 Sijunjung yang mana pelaksanaannya dilakukan sebanyak 6 kali treatment.

Bagian I:
Tahap Pembentukan

Kegiatan:

1. Tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok
2. mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.
3. Asesment diperlukan pada tahap permulaan untuk memilih dan merincikan komponen perilaku bermasalah yang perlu di perbaiki.
4. Memberikan penjelasan 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 ini.

Bagian II :
Tahap Peralihan

Kegiatan:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
3. Membahas suasana yang terjadi
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
5. Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

Bagian III :
Tahap Kegiatan

1. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
2. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
3. Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.
4. Kegiatan selingan. Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota 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.

Bagian IV :
Tahap Pengakhiran

Kegiatan:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta hasil-hasil kegiatan.
3. Membahas kegiatan lanjutan.
4. Mengemukakan pesan dan harapan.

Berdasarkan bagan tahapan pelaksanaan Bimbingan kelompok teknik *self management* bisa di pahami bahwa, pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *self management* ini terdiri dari 4 tahap, tahap pembentukan, tahap peralihan , tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

a. Pertemuan 1

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Sabtu tanggal 07 Desember 2024, yang berlokasi di SMP N 8 Sijunjung. Peneliti membagikan angket tentang *task commitment* kepada seluruh siswa-siswi SMP N 8 Sijunjung. Pada pertemuan pertama ini peneliti diberi waktu oleh kepala sekolah selama 1 jam pelajaran dan peneliti dibantu oleh masing-masing wali kelas untuk membagikannya, dikarenakan peneliti baru memberikan pretest akhirnya peneliti hanya berbincang biasa belum membentuk kelompok dan menceritakan tentang *task commitment*, dari hal tersebut peneliti bisa menarasikan perilaku peserta didik sekaligus melihat bagaimana peserta didik terhadap tugas yang diberikan oleh guru. Di pertemuan ke 2 peneliti memulai untuk melakukan treatment pertama.

b. Pelaksanaan Treatment 1

Treatment pertama dilakukan pada hari Senin Tanggal 09 Desember 2024, yang berlokasi di kelas VII.1. Pada treatment pertama ini “Membahas topik pentingnya bertanggung jawab dalam menyelesaikan PR” Dilaksanakan dengan langkah berikut:

1) Tahap Pembentukan

Sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok Teknik *self management*, yang pertama yang dilakukan yaitu berdo'a, membina hubungan baik dengan peserta didik seperti menanyakan kabar dan pengambilan absen peserta didik untuk mengetahui siapa yang tidak hadir. Selanjutnya pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Selanjutnya pemimpin kelompok membuat kontrak bersama anggota kelompok untuk beberapa kali kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Karena pemimpin kelompok sudah menjelaskan tujuan dari kegiatan ini, maka langkah selanjutnya memutuskan tingkah laku yang akan di capai oleh anggota kelompok.

Setelah ada kesepakatan antara anggota kelompok dan semua anggota kelompok, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok ice breaking terlebih dahulu supaya siswa tidak merasa ragu untuk mengikuti kegiatan berikutnya. Kemudian masuk ke tahap berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota kelompok

2) Tahap Peralihan

Setelah perkenalan, selanjutnya, memperlihatkan sebuah gambar yang bertuliskan siswa yang sedang berjuang menyelesaikan PR dan seorang siswa yang telah menyelesaikan PR dengan santai, Disini siswa diajak untuk mengamati gambar. Lalu ajukan pertanyaan terbuka untuk menggali pemikiran siswa

- a) Apa yang kalian rasakan Ketika melihat gambar pertama ?
- b) Apa yang membuat siswa kedua terlihat lebih santai?
- c) Menurut kalian, apa yang membedakan kedua siswa tersebut?

Lalu ada seorang siswa yang menjawab, dari gambar pertama, pastilah merasakan agak panik karena PR kita belum selesai sementara teman kita sudah pada santai karean PR nya sudah selesai, ditambah lagi misalnya PR itu sudah mau dikumpulkan sementara kita belum selesai, pasti panik banget itu.

Pertanyaan kedua dijawab lagi oleh siswa yang lain, siswa kedua terlihat santai karena dia sudah menyelesaikan PR nya, jadi dia hanya siap untuk dikumpulkan aja lagiketika guru sudah meminta untuk dikumpulkan.

Pertanyaan ketiga dijawab siswa yang lain lagi, yang membedakan kedua siswa tersebut adalah untuk gambar pertama itu siswa yang sedang panik mengerjakan PR karena sebelumnya dia hanya santai-santai dan tidak peduli terhadap PR nya. Sementara gambar kedua itu adalah siswa yang hanya tinggal santai saja karena PR nya sudah selesai dan hanya menunggu waktu untuk mengumpulkan saja lagi.

PK menjawab, semua yang adik-adik jawab benar, jadi kita harus menyelesaikan yang menjadi tanggung jawab kita terlebih dahulu supaya kita diakhir jangan tergesa-gesa, terdesak, panik karena tugas yang menjadi tanggung jawab kita belum terselesaikan.

3) Tahap Kegiatan

Disini kita akan membahas tentang topik pentingnya bertanggung jawab dalam menyelesaikan PR, nah disini kakak mau bertanya:

- a) Apa saja manfaat dari menyelesaikan PR dengan bertanggung jawab ?
- b) Apa yang bisa terjadi jika kita sering menunda-nunda PR?
- c) Bagaimana cara agar kita lebih disiplin dalam mengerjakan PR

Berikan waktu beberapa saat untuk siswa berfikir terlebih dahulu, lalu mintalah beberapa orang untuk menjawab dan menjelaskan tentang jawaban dari pertanyaan di atas.

Dari hasil pertanyaan di atas ada siswa yang menjawab pertanyaan pertama “membuat kita menjadi lebih mandiri”, “membuat kita menjadi lebih disiplin”, membuat kita menjadi lebih bertanggung jawab”. Selanjutnya pertanyaan kedua dijawab oleh anggota kelompok “ bisa membuat kita menjadi panik, karena teman sudah selesai sementara kita belum”, “ hasil pengerjaan PR menjadi tidak optimal karena mengerjakannya dengan tergesa-gesa”. “kita akan selalu memikirkan tentang PR tersebut yang mengakibatkan kita menjadi kurang fokus dalam belajar”, “membuat orang tua kecewa karena selalu lalai “. Pertanyaan ketiga dijawab dengan “kerjakan PR setelah sampai dirumah supaya tidak lupa”, “dahulukam menyelesaikan PR baru pergi bermain atau kegiatan lainnya”, “jangan biasakan mengerjakan PR pagi sebelum belajar atau mencontek punya teman, usahakan

mengerjakan sendiri dirumah”, “jika merasa ragu tanyakan kepada orang tua atau saudara yang lebih paham”.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini yang dilakukan pemimpin kelompok yaitu mengungkapkan kegiatan ini segera berakhir. Pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang sudah di pahami dalam kegiatan yang sudah dilakukan tadi serta meminta beberapa orang dari mereka untuk menyimpulkan hasil dari yang sudah di pahami dari kegiatan yang sudah dilakukan tadi.

Anggota kelompok diminta untuk mengemukakan kesannya tentang kegiatan ini. Pengamatan peneliti dan pengakuan peserta didik yang bersangkutan terlihat senang dan terlibat di dalam kegiatan ini. Kemudian pemimpin kelompok membuat kesepakatan tentang pertemuan selanjutnya.

Disini PK mengajak para anggota kelompok untuk membuat kontrak terhadap diri mereka sendiri, diantaranya “berjanji akan mengerjakan PR tepat waktu”, “berusaha mengerjakan PR dan tidak akan mengerjakan PR pagi sebelum belajar karena itu akan dimarahi oleh guru yang mengajar”, “akan mencontoh teman yang mengerjakan PR tepat waktu”.

Evaluasi Proses: Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dari awal sampai akhir kegiatan bimbingan kelompok sebagian dari anggota kelompok sudah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan sebagian anggota juga masih ada yang malu-malu untuk mengeluarkan pendapat dan untuk kegiatan selanjutnya pemimpin kelompok harus bisa mengajak anggota kelompok yang masih malu-malu untuk ikut serta dalam mengeluarkan pendapatnya.

Evaluasi Hasil : Anggota kelompok mendapatkan berbagai hal-hal baru yang belum pernah di dapatkan sebelumnya mengenai masalah pentingnya bertanggung jawab dalam menyelesaikan PR,

setelah diberikan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* mulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran pada pertemuan kali ini. Serta anggota kelompok berpendapat melalui kegiatan ini melatih untuk saling bertukar pendapat, bisa saling menghargai satu sama lain.

c. Pelaksanaan Treatment 2

Treatment kedua dilakukan pada hari Rabu Tanggal 11 Desember 2024, yang berlokasi dikelas. Pada treatment kedua ini “Membangun kemandirian dalam belajar. Dilaksanakan dengan langkah berikut:

1) Tahap Pembentukan

Sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management*, yang pertama yang dilakukan yaitu membina hubungan baik dengan siswa seperti menanyakan kabar dan pengambilan absen peserta didik untuk mengetahui siapa yang tidak hadir. Selanjutnya pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Selanjutnya pemimpin kelompok membuat kontrak bersama anggota kelompok untuk beberapa kali kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Karena pemimpin kelompok sudah menjelaskan tujuan dari kegiatan ini, maka langkah selanjutnya memutuskan tingkah laku yang akan di capai oleh anggota kelompok. Setelah ada kesepakatan antara anggota kelompok dan semua anggota kelompok, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok ice breaking terlebih dahulu upaya siswa tidak merasa ragu untuk mengikuti kegiatan berikutnya. Kemudian masuk ke tahap berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota.

"Selamat pagi, adik-adik semuanya! Hari ini kita akan membahas tentang membangun kemandirian dalam belajar, sebuah

masalah yang sering dihadapi oleh banyak siswa. Apa yang kalian ketahui tentang kemandirian dalam belajar?"

Siswa-siswa dalam kelompok itu saling berpandangan, beberapa terlihat ragu-ragu untuk berbicara. Akhirnya, seorang siswa mengangkat tangannya.

"Saya tahu apa kemandirian dalam belajar kak “ kemandirian dalam belajar itu adalah kemampuan kita untuk belajar tanpa bantuan dari orang lain/bergantung kepada orang lain/kita mengerjakan sendiri yang menjadi tanggung jawab kita itu”

Tepat sekali "kemandirian belajar adalah kemampuan seseorang untuk belajar tanpa bergantung pada orang lain, ini melibatkan inisiatif, tanggung jawab, dan mengatur diri sendiri dalam proses belajar."

2) Tahap Peralihan

Sekarang mari kita bahas tentang kemandirian dalam belajar, penting kemandirian belajar dalam kehidupan kita apalagi dalam hal akademik karena kita sudah terbiasa dengan kemandirian tidak lagi akan ragu akan segala sesuatu.

3) Tahap Kegiatan

Nah disini kakak mau tanya siapa yang tahu apa pentingnya kemandirian belajar?

AD menjawab dengan kita yang mempunyai kemandirian belajar kita akan mempunyai waktu yang “FLEKSIBILITAS” maksudnya kita bisa belajar kapan saja dan dimana saja, baik itu dirumah, ditaman, ditempat teman dll, selanjutnya M juga menjawab pentingnya kemandirian adalah agar kita mempunyai kedalaman pemahaman, maksudnya kita akan memahami materi karena kita selalu aktif mencari tahu tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan materi kita. Benar sekali ya adik-adik, selanjutnya masih ada yang tahu apa pentingnya kemandirian belajar?

SJ menjawab dengan kemandirian belajar kita akan mempunyai persiapan untuk masa depan, maksudnya dengan kita yang mempunyai kemandirian dalam belajar ini kita akan menjadi terbiasa hingga dunia pekerjaan nanti yaitu dengan keterampilan ini sangat berguna dalam dunia kerja yang semakin kompetitif dan susah untuk didapatkan karena persaingan yang ketat. Selanjutnya KFP juga menjawab, dengan kemandirian kita bisa meningkatkan kepercayaan diri, yaitu kita akan merasa lebih percaya diri dengan kemampuan kita.

Selanjutnya yaitu cara membangun kemandirian dalam belajar, siapa yang tahu bagaimana cara membangun kemandirian dalam belajar, salah siswa menjawab (AMZ) “cobalah untuk mengerjakan PR walaupun kita tidak paham, dan bisa dengan mencari di internet dari contoh-contoh dari PR tersebut yang sama, dari situ kita bisa membuat PR kita.

Benar sekali ya, selanjutnya siapa yang tahu bagaimana cara membangun kemandirian dalam belajar?

AK “tentukan tujuan belajar, yaitu apa yang ingin kamu capai? Contohnya ingin nilai bagus, maka kita harus belajar dan mencari sumber-sumber dari internet dan youtube”, M “Membuat jadwal belajar, maksudnya yaitu dengan mengatur waktu belajar secara teratur sehingga kita punya waktu untuk belajar dan membantu orang tua serta bermain dengan teman-teman”, NKK “belajar aktif, maksudnya jangan hanya membaca tapi juga kerjakan Latihan soal yang bersangkutan dengan hal yang tidak kita pahami”, ZDA “jangan takut membuat kesalahan, karena kesalahan adalah bagaian dari proses belajar dan jangan lupa berdiskusi dengan teman bisa sangat bermanfaat karena kita bisa saling bertukar pendapat”

Benar sekali adik-adik Nah itulah beberapa cara untuk membangun kemandirian dalam belajar, jangan lupa untuk diterapkan dan teruslah berjuang untuk masa depan.

YJ menjawab “saya berjanji kepada diri sendiri mulai dari sekarang akan mengerjakan tugas sekolah sendiri dan tidak akan mencontek dan malas lagi” NAJ “ iya saya juga janji bakal mengerjakan PR sendiri tanpa bantuan dari kakak dirumah” bagus yaa, apa semuanya mau berjanji bakal melakukan kemandirian dalam belajar ini? Semuanya menjawab dengan serentak “kami berjanji akan mandiri dalam belajar”

4) Tahap Pengakhiran

"Terima kasih atas diskusi yang menarik hari ini. Saya harap kalian semua mendapatkan sesuatu yang bermanfaat dari sesi ini. Ingat, kemandirian dalam belajar harus terus ditingkatkan karena kita tidak boleh selalu bergantung kepada orang lain.

Evaluasi Proses: Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dari awal sampai akhir kegiatan bimbingan kelompok sebagian dari anggota kelompok sudah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan sebagian anggota juga masih ada yang malu-malu untuk mengeluarkan pendapat dan untuk kegiatan selanjutnya pemimpin kelompok harus bisa mengajak anggota kelompok yang masih malu-malu untuk ikut serta dalam mengeluarkan pendapatnya.

Evaluasi Hasil : Anggota kelompok mendapatkan berbagai hal-hal baru yang belum pernah di dapatkan sebelumnya mengenai masalah membangun kemandirian dalam belajar, mereka juga sudah berjanji pada diri sendiri akan mandiri dalam belajar, setelah diberikan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* mulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran pada pertemuan kali ini. Serta anggota kelompok berpendapat melalui kegiatan ini melatih untuk saling bertukar

pendapat, bisa saling menghargai satu sama lain dan mendapatkan pengalaman dan pembelajaran baru tentang bagaimana cara membangun kemandirian dalam belajar.

d. Pelaksanaan Treatment 3

Treatment ketiga dilakukan pada hari Jum'at Tanggal 13 Desember 2024. Pada treatment ketiga ini “Membahas strategi efektif untuk meningkatkan prestasi”. Dilaksanakan dengan langkah berikut:

1) Tahap Pembentukan

Sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management*, yang pertama yang dilakukan yaitu membina hubungan baik dengan siswa seperti menanyakan kabar dan pengambilan absen peserta didik untuk mengetahui siapa yang tidak hadir. Selanjutnya pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Selanjutnya pemimpin kelompok membuat kontrak bersama anggota kelompok untuk beberapa kali kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Karena pemimpin kelompok sudah menjelaskan tujuan dari kegiatan ini, maka langkah selanjutnya memutuskan tingkah laku yang akan di capai oleh anggota kelompok. Setelah ada kesepakatan antara anggota kelompok dan semua anggota kelompok, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok ice breaking terlebih dahulu upaya siswa tidak merasa ragu untuk mengikuti kegiatan berikutnya. Kemudian masuk ke tahap berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota.

"Selamat pagi semuanya! Senang sekali bisa bertemu dengan kalian semua di sini. Hari ini kita akan membahas tentang sesuatu yang sangat penting bagi setiap individu, yaitu strategi efektif untuk meningkatkan prestasi. Kemandirian dalam belajar merupakan fondasi yang kuat, namun masih banyak hal lain yang dapat kita lakukan agar mencapai hasil yang optimal, salah

satunya yaitu dengan memahami strategi untuk meningkatkan prestasi.

2) Tahap Peralihan

"Sebelum kita mulai aktivitas inti, kakak ada sebuah tugas untuk kalian, tetapi semuanya berkaitan dengan topik kita ini. Setelah itu, masing-masing akan membacakan hasil kerja ini nanti ya."

Para siswa terlihat bersemangat dengan pembagian tugas ini. Mereka mulai berdiskusi ringan sambil menunggu instruksi selanjutnya.

3) Tahap Kegiatan

Tugasnya yaitu 1. Apa yang kamu lakukan untuk meningkatkan prestasi? 2. Hingga saat ini apa yang sudah menjadi perubahan kamu dalam meningkatkan prestasi

Salah satu siswa menjawab, meningkatkan prestasi yaitu dengan menyimak guru yang sedang menjelaskan dan bertanya Ketika tidak paham dengan begitu kita akan menjadi mudah mengerjakan PR dan ujian dan itu bisa untuk meningkatkan prestasi kita. Selanjutnya yang sudah menjadi perubahan dalam meningkatkan prestasi saya yaitu dengan menyimak dan bertanya tadi Ketika tidak paham maka disitu akan meningkatkan prestasi, dan juga selalu mencari tahu tentang segala-sesuatunya, bisa dengan membaca buku, mencari di internet dll.

Ok, bagus sekali jawabannya. Sangat benar jawaban dari teman kita itu ya.

Disini kakak mau bertanya siapa yang tahu apa saja strategi efektif yang bisa untuk meningkatkan prestasi dalam belajar? SJ menjawab, menurut saya untuk meningkatkan prestasi dalam belajar itu bisa dengan pemahaman yang mendalam bukan sekedar menghafal, maksudnya kita itu bukan hanya sekedar menghafal tapi kita benar-benar paham apa yang sedang kita baca

tersebut, contoh mata pelajaran Bahasa Indonesia, Ketika guru menjelaskan kita menyimak lalu Ketika akan ujian kita sudah paham apa yang dijelaskan guru tersebut, bukan hanya menghafal dari buku, sementara kita tidak paham maksudnya. NAJ menjawab bisa juga dengan membuat manajemen waktu yang efektif, maksudnya rencanakan waktu belajar kita sendiri, contoh belajar selama 25 menit lalu istirahat 5 menit, ulangi siklus ini beberapa kali hingga kita terbiasa.

Bagus sekali jawabannya, selanjutnya siapa lagi yang tahu bagaimana cara untuk meningkatkan prestasi dalam belajar itu? RAM menjawab “Lingkungan belajar yang kondusif, yaitu ruang belajar yang tenang, pencahayaan yang baik dan perlengkapan belajar yang lengkap. Selanjutnya dijawab lagi oleh FDP “istirahat yang cukup, gizi seimbang dan memanfaatkan teknologi, maka dengan begitu kita akan lebih bisa untuk belajar dengan tenang dan nyaman sehingga bisa meningkatkan prestasi belajar, yang sebelumnya nilai kita 60 akan naik menjadi 90/100” GWJ juga menjawab “untuk meningkatkan prestasi kita bisa dengan motivasi diri yaitu berikan hadiah kecil untuk diri sendiri setelah mencapai tujuan dan kita tidak boleh takut gagal, karena setiap kesalahan adalah kesempatan untuk belajar, kalau misalnya setelah guru menjelaskan kita tidak juga paham maka kita masih bisa bertanya setelah guru selesai menjelaskan, maka dengan begitu kita akan paham dari apa yang dijelaskan oleh guru tersebut” okeee bagus semua jawabannya, benar kita harus tetap semangat dan terus mencari informasi dan terus belajar agar kita bisa untuk meningkatkan prestasi dalam belajar.

4) Tahap Pengakhiran

Terima kasih atas waktu yang telah adik-adik berikan jangan lupa untuk menerapkan strategi efektif untuk

meningkatkan prestasi belajar ini yaaaa, adaik-adik pun menjawab “Baik kak”

Evaluasi Proses: Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dari awal sampai akhir kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok sangat berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung untuk mengeluarkan pendapat dan untuk kegiatan selanjutnya pemimpin kelompok harus bisa lebih baik agar anggota mau mengeluarkan pendapatnya.

Evaluasi Hasil : Anggota kelompok mendapatkan berbagai hal-hal baru yang belum pernah di dapatkan sebelumnya mengenai topik yaitu strategi efektif untuk meningkatkan prestasi belajar, setelah diberikan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* mulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran pada pertemuan kali ini. Serta anggota kelompok berpendapat melalui kegiatan ini mereka berjanji akan lebih meningkatkan prestasi belajarnya dengan bertanya kepada guru Ketika tidak paham, akan mencari sumber dari internet, akan selalu mencoba meski gagal dan akan memotivasi diri agar mendorong keinginan untuk selalu belajar agar bisa meningkatkan prestasi belajar dan juga didalam bimbingan kelompok teknik *self management* ini juga melatih untuk saling bertukar pendapat dan bisa saling menghargai satu sama lain.

e. Pelaksanaan Treatment 4

Treatment keempat dilakukan pada hari Senin Tanggal 16 Desember 2024. Pada treatment keempat ini “Gigih menuju sukses”. Dilaksanakan dengan langkah berikut:

1) Tahap Pembentukan

Sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management*, yang pertama yang dilakukan yaitu membina hubungan baik dengan siswa seperti menanyakan kabar

dan pengambilan absen peserta didik untuk mengetahui siapa yang tidak hadir. Selanjutnya pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Selanjutnya pemimpin kelompok membuat kontrak bersama anggota kelompok untuk beberapa kali kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Karena pemimpin kelompok sudah menjelaskan tujuan dari kegiatan ini, maka langkah selanjutnya memutuskan tingkah laku yang akan di capai oleh anggota kelompok. Setelah ada kesepakatan antara anggota kelompok dan semua anggota kelompok, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok ice breaking terlebih dahulu upaya siswa tidak merasa ragu untuk mengikuti kegiatan berikutnya. Kemudian masuk ke tahap berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota.

"Selamat pagi semuanya!" Hari ini kita akan membahas tentang sesuatu yang sangat penting didalam dunia Pendidikan yaitu didalam proses pembelajaran yaitu "Gigih menuju sukses"

2) Tahap Peralihan

Kegigihan adalah suatu hal yang harus kita miliki didalam dunia Pendidikan khusus nya didalam belajar, karena dengan kita gigih itu bisa menjadi tekad kita dalam mencapai kesuksesan.

3) Tahap Kegiatan

Siapa yang tahu apa pengertian gigih ?

Salah satu siswa menjawab (M) gigih adalah semangat kita dalam mencapai suatu tujuan dengan pantang menyerah.

Benar sekali ya, Gigih itu adalah sifat seseorang yang memiliki kemauan kuat dan tekad yang bulat untuk mencapai tujuannya meskipun dihadapkan pada tantangan dan berbagai rintangan. Orang yang gigih ini mempunyai sifat yang tidak mudah menyerah, selalu berusaha keras, dan pantang menyerah. Nah disini ada tidak yang seperti ini?

Lalu adik-adik itu pun menjawab, ada kak.

Disini kakak mau bertanya, siapa yang tahu ciri-ciri orang yang gigih?

Siswa menjawab, (YJ) “tidak mudah menyerah” “punya tekad yang kuat kak”

Benar sekali ya adik-adik, selanjutnya siapa yang tahu ciri-ciri orang yang gigih itu seperti apa?

AK “Tidak mudah menyerah, yaitu dia selalu berusaha mencari solusi Ketika lagi sedang ada masalah dan selalu disiplin yaitu konsisten dalam melakukan Tindakan untuk mencapai tujuan, seperti kalau ingin nilai bagus kita harus rajin belajar”, KFP menjawab “ orang yang gigih itu akan selalu focus maksudnya dia itu mampu memusatkan perhatian pada tujuan yang ingin dicapainya", selanjutnya dijawab oleh AMZ orang yang gigih itu akan selalu belajar dari kesalahan, di itu melihat kegagalannya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, contohnya Ketika dia mendapatkan nilai jelek dalam belajar maka dia akan terdorong bagaimana caranya supaya bisa mendapatkan nilai yang bagus, itu bisa dengan belajar lebih giat lagi, mencari sumber dari internet, melihat video tutorial di youtube dan orang yang gigih itu akan selalu bersikap optimis yaitu melihat posisi positif di setiap situasi maksudnya Ketika dia mendapatkan nilai yang jelek tadi itu artinya dia harus belajar lebih rajin lagi supaya nilainya bisa menjadi bagus”. Jawabannya yang bagus semuanya, benar sekali ya, orang yang gigih itu adalah orang yang punya tekad dan pantang menyerah.

4) Tahap Pengakhiran

Selanjutnya kakak minta kepada satu orang untuk menyimpulkan hasil dari diskusi kita hari ini, silahkan

Satu siswa menjelaskan “Gigih itu adalah salah satu sifat seseorang yang memiliki kemauan kuat dan tekad yang bulat untuk

mencapai tujuannya meskipun dihadapkan pada rintangan dan berbagai tantangan. Orang yang gigih ini mempunyai sifat yang tidak mudah menyerah, selalu berusaha keras, dan pantang menyerah, optimis dll”

Baik disini siapa yang mau berjanji pada diri sendiri akan menjadi orang yang gigih coba ungkapkan GWJ “saya berjanji pada diri sendiri akan menjadi orang yang gigih yaitu akan menjadi pantang menyerah meskipun sering gagal dan salah” NMJ “Saya berjanji pada diri sendiri akan terus berusaha supaya bisa kuat dengan tekad saya”, apa semuanya berjanji pada diri sendiri? Semuanya menjawab “janji”

Ok bagus sekali, cukup sekian bimbingan kelompok kita hari ini, kita cukupkan dengan mengucapkan hamdalah.

Evaluasi Proses: Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dari awal sampai akhir kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok sangat berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung dan sudah mengeluarkan pendapatnya dengan baik dan benar.

Evaluasi Hasil : Anggota kelompok mendapatkan berbagai hal-hal baru yang belum pernah di dapatkan sebelumnya mengenai topik yang dibahas yaitu gigih menuju sukses, setelah diberikan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* mulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran pada pertemuan kali ini. Serta anggota kelompok berpendapat melalui kegiatan ini melatih untuk saling bertukar pendapat, bisa saling menghargai satu sama lain dan juga sudah berjanji pada diri sendiri akan menjadi lebih baik lagi kedepannya yaitu akan menjadi orang yang gigih.

f. Pelaksanaan Treatment 5

Treatment kelima dilakukan pada hari Rabu Tanggal 18 Desember 2024, yang berlokasi dikelas. Pada treatment kelima ini

“membahas mengatasi tantangan dengan keuletan. Dilaksanakan dengan langkah berikut:

1) Tahap Pembentukan

Sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management*, yang pertama yang dilakukan yaitu membina hubungan baik dengan siswa seperti menanyakan kabar dan pengambilan absen peserta didik untuk mengetahui siapa yang tidak hadir. Selanjutnya pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Selanjutnya pemimpin kelompok membuat kontrak bersama anggota kelompok untuk beberapa kali kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Karena pemimpin kelompok sudah menjelaskan tujuan dari kegiatan ini, maka langkah selanjutnya memutuskan tingkah laku yang akan di capai oleh anggota kelompok. Setelah ada kesepakatan antara anggota kelompok dan semua anggota kelompok, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok ice breaking terlebih dahulu upaya siswa tidak merasa ragu untuk mengikuti kegiatan berikutnya. Kemudian masuk ke tahap berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota.

"Selamat pagi semua Hari ini kita akan membahas tentang mengatasi tantangan dengan keuletan.

2) Tahap Peralihan

Keuletan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan kita untuk mencapai suatu hal

3) Tahap Kegiatan

Disini apa yang kalian ketahui tentang keuletan, salah satu siswa menjawab “suatu tekad untuk mencapai sukses” yang lain menjawab” menghadapi berbagai rintangan dan mempunyai tekad yang kuat untuk mencapai keberhasilan kak”

Semua jawabannya benar sekali ya, keuletan itu adalah kunci sukses dalam menghadapi berbagai rintangan yang kita hadapi dalam hidup. Hal ini adalah tentang memiliki tekad yang kuat, semangat pantang menyerah, dan kemampuan untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan.

Kakak mau tanya, apa pentingnya ulet itu dalam belajar?

RAM “dengan mempunyai keuletan kita akan memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar, karena kita mempunyai tujuan yang ingin dicapai”, FDP “ dengan mempunyai keuletan kita bisa meningkatkan Daya Tahan, Dengan keuletan, kita dapat membangun daya tahan mental yang kuat untuk menghadapi tekanan dan kegagalan”

Benar sekali, ada lagi yang ingin menyampaikan pendapatnya tentang apa pentingnya keuletan itu untuk kita, AK “keuletan akan membuka Peluang Baru maksudnya kegigihan sering kali membuka pintu ke peluang-peluang baru yang tidak pernah kita bayangkan sebelumnya jadi dengan keuletan kita bisa mencapai hal baru yang tidak kita duga sebelumnya”, GWJ “keuletan akan menumbuhkan rasa percaya diri maksudnya Setiap keberhasilan yang dicapai melalui keuletan akan meningkatkan rasa percaya diri kita”. Semua jawabannya sangat bagus

Kakak mau tanya, disini siapa yang mau menjadi ulet NKK “saya berjanji kepada diri sendiri akan menjadi pribadi yang mempunyai keuletan”, AMZ,KFP,AK,NJ “saya juga berjanji akan menjadi pribadi yang mempunyai keuletan dalam kehidupan”

4) Tahap Pengakhiran

Ok mungkin cukup sampai disini bimbingan kelompok kita hari ini, terima kasih atas waktu dan partisipasi adik-adik semuanya , teruslah berjuang dan jangan menyerah dalam menggapai cita-cita.

Evaluasi Proses: Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dari awal sampai akhir kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok sudah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi Hasil : Anggota kelompok mendapatkan berbagai hal-hal baru yang belum pernah di dapatkan sebelumnya mengenai masalah mengatasi tantangan dengan keuletan, setelah diberikan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* mulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran pada pertemuan kali ini. Serta anggota kelompok berpendapat melalui kegiatan ini melatih untuk saling bertukar pendapat, bisa saling menghargai satu sama lain dan berjanji kepada diri sendiri akan menjadi pribadi yang mempunyai keuletan dalam kehidupan.

g. Pelaksanaan Treatment 6

Treatment keenam dilakukan pada hari Jum'at, 20 Desember 2024, yang berlokasi dikelas. Pada treatment keenam ini “Membahas pentingnya menetapkan tujuan yang realistis” Dilaksanakan dengan langkah berikut:

1) Tahap Pembentukan

Sebelum melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management*, yang pertama yang dilakukan yaitu membina hubungan baik dengan siswa seperti menanyakan kabar dan pengambilan absen peserta didik untuk mengetahui siapa yang tidak hadir. Selanjutnya pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Selanjutnya pemimpin kelompok membuat kontrak bersama anggota kelompok untuk beberapa kali kegiatan layanan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Karena pemimpin kelompok sudah menjelaskan tujuan dari kegiatan ini, maka langkah selanjutnya memutuskan tingkah laku yang akan di capai oleh

anggota kelompok. Setelah ada kesepakatan antara anggota kelompok dan semua anggota kelompok, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok ice breaking terlebih dahulu upaya siswa tidak merasa ragu untuk mengikuti kegiatan berikutnya. Kemudian masuk ke tahap berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kesiapan masing-masing anggota.

"Selamat pagi, adik-adik semuanya! Hari ini kita akan membahas tentang pentingnya menetapkan tujuan yang realistis. Apa yang kalian ketahui tentang tujuan yang realistis?"

Siswa-siswa dalam kelompok itu saling berpandangan, beberapa terlihat ragu-ragu untuk berbicara. Akhirnya, seorang siswa mengangkat tangannya.

"Saya tahu apa itu tujuan yang realistis. Yaitu kita mencapai tujuan yang sangat penting dalam hidup kita, contohnya mencapai cita-cita"

Benar, jawaban yang bagus ya, tujuan yang realistis adalah tujuan yang penting yaitu merupakan fondasi yang kuat untuk mencapai kesuksesan.

2) Tahap Peralihan

"Sekarang, mari kita bahas mengapa pentingnya menetapkan tujuan yang realistis, Seperti yang sudah kakak jelaskan tadi tujuan yang realistis adalah tujuan yang penting yaitu merupakan fondasi yang kuat untuk mencapai kesuksesan.

3) Tahap Kegiatan

PK menjelaskan lebih dalam tentang pentingnya tujuan yang realistis pentingnya menetapkan tujuan yang realistis. Tujuan yang realistis adalah fondasi yang kuat untuk mencapai kesuksesan. Mengapa Tujuan yang Realistis Penting? Siapa yang tahu?

AMZ "Ketika kita mempunyai tujuan yang realistis dalam hidup maka kita akan mempunyai motivasi yang Lebih Tinggi: tujuan yang realistis memberikan rasa percaya diri bahwa kita

mampu mencapainya. Setiap langkah kecil menuju tujuan akan terasa seperti kemenangan, sehingga motivasi kita tetap terjaga”.

FDP “ dengan tujuan yang realistis kita kanj mempunyai Fokus yang Lebih Baik: ketika tujuan jelas dan realistis, kita dapat lebih fokus pada langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapainya. Kita tidak akan terjebak dalam mimpi-mimpi yang terlalu tinggi dan kehilangan arah”.

Bagus ya, siapa lagi yang tahu apa pentingnya untuk diri kita tujuan yang realistis itu?

GWJ “sebagai untuk pengelolaan Stres yang Lebih Baik: Tujuan yang tidak realistis dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang berlebihan. Tujuan yang realistis membantu kita menghindari tekanan yang tidak perlu”.

SJ “ tujuan yang realistis dapat meningkatkan Produktivitas: dengan tujuan yang jelas dan terukur, kita dapat membuat rencana yang lebih efektif dan meningkatkan produktivitas kita dan juga bisa mencegah kekecewaan: Tujuan yang tidak realistis seringkali berakhir dengan kekecewaan. Tujuan yang realistis membantu kita menghargai setiap kemajuan yang kita buat”.

Semuanya benar, disini kakak juga mau tanya, seperti apa tujuan yang realistis itu?

KFP “Contoh tujuan tidak realistis: "Saya ingin menjadi miliarder dalam setahun." realitis: "Saya ingin meningkatkan penghasilan saya sebesar 10% dalam enam bulan ke depan dengan mengikuti kursus online dan mencari peluang sampingan." Ingatlah: Tujuan yang realistis bukanlah tujuan yang mudah, tetapi tujuan yang dapat dicapai dengan usaha dan dedikasi”

Bagus siapa lagi yang bisa memberikan contohnya?

RAM “contoh tujuan tidak ralistis untuk ujian besok saya akan mendapatkan nilai 100, tujuan yang realistis, saya akan belajar

mulai dari sekarang supaya saya bisa lebih meningkatkan nilai saya menjadi lebih bagus lagi”

Oke mari kita berjanji kepada diri sendiri kalau kita akan menetapkan tujuan yang realistis ini dalam kehidupan kita, semuanya menjawab "janji"

4) Tahap Pengakhiran

"Terima kasih atas diskusi yang menarik hari ini. Saya harap kalian semua mendapatkan sesuatu yang bermanfaat dari sesi ini. Ingat, tujuan yang realistis itu harus bisa kita wujudkan, terus semangat dan jangan menyerah, apakah semuanya paham? Siswa-siswa mengangguk, terlihat lebih bersemangat dan termotivasi. Mereka meninggalkan kelompok dengan tekad untuk menerapkan apa yang sudah mereka pahami.

Evaluasi Proses : Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan dari awal sampai akhir kegiatan bimbingan kelompok anggota kelompok sudah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Evaluasi Hasil : Anggota kelompok mendapatkan berbagai hal-hal baru yang belum pernah di dapatkan sebelumnya mengenai masalah pentingnya menetapkan tujuan yang realistis, setelah diberikan kegiatan bimbingan kelompok teknik *self management* mulai dari tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran pada pertemuan kali ini. Serta anggota kelompok berpendapat melalui kegiatan ini melatih untuk saling bertukar pendapat, bisa saling menghargai satu sama lain dan berjanji pada diri sendiri akan menetapkan tujuan yang realistis dalam kehidupannya.

O^2 : *Posttest* (setelah diberikan perlakuan)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Adapun tempat penelitian ini adalah di SMP N 8 Sijunjung dan waktu penelitian dimulai pada bulan November-Januari 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah daerah yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas serta ciri-ciri yang ditetapkan oleh peneliti supaya dapat dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Menurut (Purwanza et al., n.d.) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan-hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, jenis tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu didalam suatu penelitian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa populasi adalah daerah yang terdiri dari objek dan subjek dengan berbagai peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik supaya dapat dipelajari dan ditarik kesimpulan didalam suatu penelitian.

Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang ada di SMP N 8 Sijunjung.

Tabel 3.3
Populasi Penelitian

No	kelas	Jumlah siswa
1	VII.1	30
2	VII.2	30
3	VIII.1	22
4	VIII.2	21
5	VIII.3	22
6	IX.1	22
7	IX.2	23
	Jumlah	170

Sumber : Dokumentasi data peserta didik SMP N 8 Sijunjung

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah serta ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi. Jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang terdapat pada populasi, dikarenakan memiliki keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil yang berasal dari populasi yang mewakili Fauzy, (2019)

Kemudian Fauzy, (2014) juga menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik atau ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan teknik random sampling, dimana peneliti memberikan peluang kepada setiap populasi untuk menjadi sample yang dilakukan secara acak. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sugiyono, (2013).

Tabel 3.4
Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII.1	7
2	VIII.3	5

D. Definisi Operasional

1. Task Commitment

Menurut Puspita et al., (2018) *task commitment* adalah komitmen individu terhadap tugas yang mencerminkan kemauan untuk menyelesaikan tugas meskipun menghadapi berbagai rintangan. Konsep ini mencakup motivasi internal yang mendorong seseorang untuk bertanggung jawab dan berusaha keras dalam menyelesaikan pekerjaan yang dihadapi. *Task commitment* ini mencakup, bertanggung jawab dalam menyelesaikan PR, mempunyai kemandirian, ulet dalam

mengerjakan tugas dan mampu menetapkan tujuan yang realistis (penting).

2. Bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Management*

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah Damayanti et al., (2022).

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berdasarkan pendapat Hartanti, (2022) ada 4 Tahap yang digunakan untuk bimbingan kelompok, di antaranya

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini umumnya anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan 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 ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan lanjutan antara tahap pertama dan ketiga. Lanjutan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap

ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada juga tahap lanjutan ini 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 ke tahap lanjutan dengan selamat.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini 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. Pada tahapan ini digunakan teknik *self management* yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) Husainiah et al., (2020).

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 itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sehingga mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan.

E. Pengembangan Instrumen

Dalam proses penelitian seorang peneliti harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Adapun langkah-langkah dalam menyusun instrument penelitian yaitu:

1. Melakukan identifikasi terhadap variabel yang diteliti yaitu *Task Comitment*
2. Menjabarkan variabel *Task Comitment* siswa menjadi sub atau bagian dari variabel.
3. Menentukan indikator dari setiap sub atau bagian variabel *Task Comitment* siswa.
4. Membuat Kisi-kisi Instrumen
5. Merumuskan item pertanyaan Muljono, (2019)

Murjani, (2022) Menyatakan bahwa ada beberapa langkah-langkah dalam mengembangkan instrumen yaitu

1. Membuat Rumusan Masalah, langkah pertama adalah merumuskan masalah penelitian dalam bentuk pertanyaan yang jelas dan spesifik. Rumusan ini harus relevan dengan topik yang diangkat dan bersifat baru.
2. Menentukan Landasan Teori, setelah rumusan masalah, peneliti perlu melakukan kajian literatur untuk menemukan teori-teori yang relevan sebagai dasar untuk menjawab rumusan masalah tersebut.
3. Merumuskan Hipotesis, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang dirumuskan berdasarkan kajian teori.
4. Pengumpulan Data, data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian seperti kuesioner, yang disebarikan kepada populasi atau sampel yang telah ditentukan.
5. Menganalisis Data, setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan.
6. Kesimpulan, terakhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil analisis data dan menyusun laporan akhir penelitian

Pada pengujian validitas instrumen, validitas harus sangat memenuhi syarat yaitu valid dan reliabel, instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen yang digunakan mengukur sebenarnya apa yang

akan diukur Menurut Parhan et al., (2022) macam-macam validitas adalah sebagai berikut

1. Validitas isi

Validitas isi dilakukan dengan cara melihat butir pernyataan atau pertanyaan dengan menyusun kisi-kisi dari variabel yang akan peneliti teliti, validitas ini mencakup hal yang berkaitan apakah item-item menggambarkan apa yang diukur dalam cakupan yang ingin diukur.

Validasi yang peneliti lakukan terhadap 3 orang dosen Bimbingan dan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar yaitu Bapak Dr. Dasril, S. Ag M.Pd, Bapak Dr. Masril, M.Pd.,Kons dan Bapak Dr. Irman, S.Ag.,M.Pd hasilnya ialah Lanjutkan, perbaiki sesuai hasil diskusi dan perbaiki sesuai arahan.

2. Validitas Konstruk

Validitas Konstruk merupakan kerangka dari sebuah konsep atau yang merupakan indikator dari sebuah variable

Tabel 3.5
Kisi-Kisi *Task Commitment*

Sup Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
		+	-	
Bertanggung jawab dalam menyelesaikan PR	a. Mengerjakan PR dengan sungguh-sungguh	2	1	2
	b. Menyelesaikan PR dengan tepat waktu	4	3,5	3
	c. Bertanggung jawab atas hasil kerja	7	6	2
Mempunyai kemandirian dan ulet dalam mengerjakan tugas	a. Merencanakan waktu belajar sendiri	9	8	2
	b. Mencari sumber belajar sendiri	11	10	2
	c. Tidak mudah menyerah meski	13	12	2

	tugasnya sulit			
	d. Menghadapi segala tantangan dengan semangat	15	14	2
Mampu menetapkan tujuan yang realistis(penting)	a. Mendapatkan nilai yang baik	17	16	2
	b. Melanjutkan studi	19	18	2
	c. Diterima pada program studi yang diinginkan	21	20	2
	Total pernyataan	10	11	21

3. Validasi butir

Validasi butir/item secara uji statistik yang nantinya akan di analisis berdasarkan jenis data yang terkumpul instrument diuji cobakan terlebih dahulu ke kelas non sampel yaitu di SMP N 8 Sijunjung dengan jumlah 170 siswa untuk diuji cobakan, kemudian nanti bisa di validasi dari item/butir tersebut dengan menggunakan SPSS. Kemudian r hitung dikonsultasikan dengan R tabel Langkah-langkah Mencari Nilai R Tabel:

a. Tentukan Tingkat Signifikansi (α):

Tingkat signifikansi yang umum digunakan adalah 5% ($\alpha = 0,05$) atau 1% ($\alpha = 0,01$). Tingkat signifikansi ini menunjukkan probabilitas kesalahan dalam menolak hipotesis nol jika hipotesis nol sebenarnya benar.

b. Tentukan Derajat Kebebasan (df):

Derajat kebebasan dalam uji korelasi adalah $n-2$, di mana n adalah jumlah pasangan data.

c. Cari Tabel R :

Nilai tabel R dapat dilihat di buku-buku statistik, atau dengan mudah mencari di internet. Pastikan tabel yang Anda gunakan sesuai dengan tingkat signifikansi dan jenis uji yang Anda lakukan.

d. Temukan Nilai Kritis:

Cari perpotongan antara baris derajat kebebasan (df) dan kolom tingkat signifikansi (α) yang Anda tentukan. Nilai pada perpotongan tersebut adalah nilai kritis r.

Berikut ini hasil dari uji Statistik Realibilitas menggunakan SPSS 26: Instrumen diuji coba ke 170 orang siswa pasangan ($n = 170$) dan ingin menguji korelasi dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

Hitung derajat kebebasan: $df = n - 2 = 170 - 2 = 168$. Kemudian Cari tabel R: Cari tabel R dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dan cari baris dengan $df = 168$ Temukan nilai kritis: Nilai pada perpotongan baris $df = 168$ dan kolom $\alpha = 0,05$ adalah nilai kritis r 0,1266. Berdasarkan output SPSS 26 terdapat hasil dari r yang mana keseluruhan butir item valid dan semua butir item instrument dapat digunakan dalam penelitian karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel. Dapat disebut bahwa seluruh item dapat digunakan

Tabel 3.6
Uji validitas

No	r hitung	r tabel	P (Sig.)	Keterangan
1	0,337		0,000	Valid
2	0,98		0,202	Valid
3	0,208		0,006	Valid
4	0,79		0,303	Valid
5	0,60		0,435	Valid
6	0,158		0,040	Valid
7	0,226		0,003	Valid
8	0,68		0,068	Valid
9	0,295		0,000	Valid
10	0,406		0,000	Valid
11	0,328		0,000	Valid
12	0,344		0,000	Valid
13	0,280	0,1266	0,000	Valid
14	0,362		0,000	Valid
15	0,323		0,000	Valid
16	0,287		0,000	Valid

17	0,565		0,000	Valid
18	0,526		0,000	Valid
19	0,569		0,000	Valid
20	0,451		0,000	Valid
21	0,371		0,000	Valid

Sumber: Output Statistik SPSS 26

Berdasarkan output SPSS 26 diatas terdapat hasil dari r yang mana keseluruhan butir item valid dan semua butir *item instrument* dapat digunakan dalam penelitian karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel. Dapat disebut bahwa seluruh item dapat digunakan.

e. *Reabilitas*

Setelah diketahui uji *validitas* maka dilakukan uji *reabilitas* untuk melihat apakah *instrument* itu dapat dipercaya dan digunakan untuk meningkatkan *task commitment* peserta didik. *Reabilitas* adalah *indeks* yang menunjukkan sejauh mana suatu alat di ukur dapat dipercaya atau di andalkan. *Reabilitas* yang diperoleh yaitu dengan r tabel product moment, bila t hitung > t tabel maka soal tes tersebut bersifat *reliable* atau dapat dipercaya.

Peneliti akan menguji *reabilitas* terhadap *instrument* tes yang digunakan berbantuan *software IBM SPSS statistik 26*. *Reabilitas* ini membuktikan pada suatu pengertian bahwasannya setiap *instrument* dapat dipercaya untuk bisa dijadikan sebagai alat untuk mengumpulkan data peneliti, karena *instrument* sudah dibuktikan atau dinyatakan baik. Adapun Dasar dalam pengambilan keputusan Uji *reabilitas* adalah sebagai berikut :

- 1) Jika nilai *Cronbach's Alfa* > 0,60 maka dinyatakan *reliable* atau konsisten.
- 2) Jika nilai *Cronbach's Alfa* < 0,60 maka dinyatakan *reliable* atau konsisten. Adapun hasil dari uji *reabilitas* berbantuan *software IBM SPSS statistic 26* adalah sebaga berikut :

Tabel 3.7
Uji Realibilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.755	21

Sumber: Output SPSS statistic 26

Berdasarkan *output* tabel *reability statistic* diatas dapat di pahami bahwasannya *instrument* bersifat *reliable* karena sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji *realibilitas* jika nilai *Cronbach's Alfa* $> 0,60$ maka dinyatakan *reliable* atau konsisten seperti yang diatas nilai *Cronbach's Alfa* $> 0,60$ yaitu 0,1266 artinya *instrument* bersifat *reliable*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner, yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab (Sugiyono, 2016: 199) kuesioner yang digunakan peneliti adalah kuesioner langsung. Kuesioner langsung digunakan untuk memperoleh data *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

Skala pengukuran harus dimiliki oleh setiap intrumen penelitian karena intrumen yang akan digunakan untuk melakukan pengukuran tujuannya untuk menghasilkan data kuantitatif yang akurat. Skala pengukuran ini akan membuat variabel yang diukur dengan menggunakan intrumen dapat dinyatakan dengan angka, sehingga akan lebih akurat, efisien dan komunikatif.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan atau pernyataan dalam angket, peneliti memakai skala likert. Skala likert dipakai untuk mengukur perilaku, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang kenyataan sosial. Metode ini

dipergunakan ketika pre-test untuk mengukur sejauh mana tingkat *task comitment* siswa sebelum diberikan perlakuan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. kemudian metode ini juga dilakukan pada post-test, yang berguna untuk mengukur sejauh mana keberhasilan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan *task comitment* siswa kelas VII.1 dan VIII.3 di SMP N 8 Sijunjung.

Widodo et al., (2023) Pada penggunaan skala Likert, variabel yang akan diukur, dijabarkan menjadi indikator-indikator variabel. Berdasarkan indikator-indikator tersebut akan dibuat suatu pertanyaan/pernyataan yang akan digunakan sebagai item pada instrumen. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain yaitu: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (J), Tidak Pernah (TP).

Adapun skor alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.8
Alternatif Jawaban Instrumen

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
1	Selalu	5	1
2	Sering	4	2
3	Kadang-Kadang	3	3
4	Jarang	2	4
5	Tidak Pernah	1	5

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang diteliti tersedia sepenuhnya. Ketajaman dan keakuratan penggunaan alat analisis sangat menentukan keakuratan kesimpulan Millah et al., (2023).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa dalam analisis data penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Dapat dibagi menjadi yaitu

1. Analisis Deskriptif, ini adalah langkah awal yang melibatkan pengumpulan dan penyajian data dalam bentuk tabel, grafik, atau diagram. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran umum tentang data yang terkumpul, termasuk ukuran pemusatan (mean, median, modus) dan ukuran penyebaran (simpangan baku, rentang) .
2. Analisis Inferensial, metode ini digunakan untuk menguji hipotesis dan membuat prediksi berdasarkan sampel data. Ini mencakup teknik seperti analisis regresi dan uji hipotesis yang membantu peneliti menarik kesimpulan lebih luas dari data yang terbatas .
3. Analisis Komparatif, digunakan untuk membandingkan dua atau lebih kelompok data untuk menemukan perbedaan atau kesamaan di antara mereka .
4. Analisis Korelasi, teknik ini digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel dan seberapa kuat hubungan tersebut .
5. Analisis Runtun Waktu, menganalisis data yang dikumpulkan dari waktu ke waktu untuk mengidentifikasi pola atau trend. Sutisna, (2020)

Analisis deskriptif kuantitatif menurut Rachman et al., (2024) statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan dan menggambarkan data yang telah terkumpul dengan adanya, tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Berdasarkan penjelasan dari ahli tersebut, peneliti menggunakan statistic deskriptif ini untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul apa adanya, dengan menyajikan tabel.

Langkah-langkah Melakukan Analisis Uji-t

1. Mencari rata-rata dari tes awal (O1)

2. Mencari rata-rata tes akhir (O2)
3. Menghitung perbedaan rata-rata dengan menggunakan uji-t dengan rumus:

$$t_0 = MD / SE MD$$
4. Mencari *mean* dari *difference* $MD = \sum D / N$
5. Mencari *deviasi* dari *difference* $SDD = \sqrt{(\sum D^2 - (\sum D)^2 / N) / (N-1)}$
6. Mencari *standart error* dari *mean difference* $SEMD = SDD / \sqrt{N-1}$
7. *Mean df*, $DF = N-1$

Keterangan:

- MD = *Mean of difference*, nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.
- $\sum d$ = jumlah beda atau selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.
- N = *number of cases*, jumlah subyek yang akan diteliti.
- SEMD = *standart error* (standar kesesatan) dari *mean of difference*.
- SD = *deviasi standar* dari perbedaan antara skor *pretest* dan skor *posttest* Brigham et al, (2013).

membandingkan hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen dengan memakai metode statistik uji-t menggunakan SPSS 26.

Selain itu, bandingkan dengan dan tt dengan menggunakan tolak ukur sebagai berikut:

- a. Hipotesis alternatif (Ha) diterima jika t_{hitung} lebih besar atau sama dengan t_{tabel} , dalam hal ini hipotesis nol (Ho) ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa Bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa.
- b. Hipotesis nol (Ho) diterima jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} jika tidak, maka hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa Bimbingan kelompok teknik *self management* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa.

Tabel 3.9

Kriteria *interval task commitment*

No	<i>Interval (%)</i>	Kategori
1	81-100	Sangat tinggi
2	61-80	Tinggi
3	41-60	Sedang
4	21-40	Rendah
5	0-20	Sangat rendah

Dari tabel di atas dapat dipahami rentang interval yang digunakan untuk *task commitment* siswa, dimana 81-100 yaitu mempunyai kategori sangat tinggi, 61-80 yaitu mempunyai kategori tinggi, 41-60 yaitu mempunyai kategori sedang, 21-40 yaitu mempunyai kategori rendah dan 0-20 yaitu mempunyai kategori sangat rendah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dengan menggunakan metode eksperimen jenis *Pre-Eksperimen Design* dengan tipe *one group pre-test-pos-ttest*, penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk melihat apakah Bimbingan kelompok Teknik *self management* dapat meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung

1. Deskripsi data dan hasil *pre-test*

Penelitian ini mempunyai populasi sebanyak 170 orang peserta didik yaitu seluruh siswa-siswi di SMP N 8 Sijunjung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu dimana peneliti memberikan peluang kepada setiap populasi untuk menjadi sampel yang dilakukan secara acak. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Pada bab ini peneliti mengemukakan hasil penelitian tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

Kegiatan ini diawali dengan memberikan skala likert tentang *Task commitment* dengan tujuan untuk mengungkapkan bagaimana komitmen peserta didik terhadap tugas. Berikut ini rekapan hasil *pretest* tentang *task commitment* siswa.

Tabel 4.1
Hasil *Pretest Task commitment* peserta didik

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81-100	Sangat tinggi	167	94,9%
2	61-80	Tinggi	3	5,1%
3	41-60	Sedang	0	0%
4	21-40	Rendah	0	0%
5	0-20	Sangat rendah	0	0%
Jumlah			170	100%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwasannya ada beberapa kategori yang terdapat pada hasil *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Berikut skor Peserta didik di SMP N 8 Sijunjung yang peneliti gambarkan dalam tabel di atas yang mana siswa terdapat 167 (94,9%) orang yang memiliki kategori sangat tinggi terhadap *task commitment* , 3 (5,1%) orang yang memiliki kategori tinggi terhadap *task commitment*, 0 (0%) orang yang memiliki kategori sedang terhadap *task commitment*, 0 (0%) orang yang memiliki kategori rendah terhadap *task commitment* dan 0 (0%) orang yang memilik kategori sangat rendah terhadap *task commitment*.

Tabel 4.2 Anggota *pretest* kelompok *eksperimen*

No	Nama	Kelas
1.	Adinda Khairunnisa	VII.1
2.	Mutia	VII.1
3.	Nazwa Khaila Khiran	VII.1
4.	Nia Amratul Jannah	VII.1
5.	Saskia Juwita	VII.1
6.	Yora Julia	VII.1
7.	Zaskya Dwi Agustin	VII.1
8.	Alya Mumtazah Zulyan	VIII.3
9.	Feby Dwi Putri	VIII.3
10.	Gisella Wiwanda Juhan	VIII.3
11.	Kasih Ferlia Putri	VIII.3
12.	Raudatul Adha Melfa	VIII.3

2. Deskripsi data dan hasil *pretest*

Tabel 4.3

Pretest task commitment peserta didik di SMP N 8 sijunjung

No	Indikator	Interval				
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
1	Mengerjakan PR dengan sungguh-sungguh	3 25%	5 41,7%	4 33,3%	0 0%	0 0%
2	Menyelesaikan PR dengan tepat waktu	6 50%	6 50%	0 0%	0 0%	0 0%
3	Bertanggung jawab atas hasil kerja	6 50%	5 41,7%	1 8,3%	0 0%	0 0%
4	Merencanakan waktu belajar sendiri	8 66,7%	2 16,7%	2 16,7%	0 0%	0 0%
5	Mencari sumber belajar sendiri	11 91,7%	1 8,3%	0 0%	0 0%	0 0%
6	Tidak mudah menyerah meski tugasnya sulit	8 66,7%	3 25%	1 8,3%	0 0%	0 0%
7	Menghadapi segala tantangan dengan semangat	4 33,3%	7 58,3%	1 8,3%	0 0%	0 0%
8	Mendapatkan nilai yang baik	10 83,3%	2 16,7%	0 0%	0 0%	0 0%
9	Melanjutkan studi	9 75%	3 25%	0 0%	0 0%	0 0%
10	Diterima pada program studi yang diinginkan	1 8,3%	4 33,3%	4 33,3%	3 25%	0 0%

Dari tabel di atas dapat dipahami bahwa hasil dari *pretest* siswa sebagai berikut:

- a. Mengerjakan PR dengan sungguh-sungguh dengan kategori selalu (3) 25%, sering (5) 41,7%, kadang-kadang (4) 33,3%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- b. Menyelesaikan PR dengan tepat waktu dengan kategori selalu (6) 50%, sering (6) 50%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- c. Bertanggung jawab atas hasil kerja dengan kategori selalu (6) 50%, sering (5) 41,7%, kadang-kadang (1) 8,3%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- d. Merencanakan waktu belajar sendiri dengan kategori selalu (8) 66,7%, sering (2) 16,7%, kadang-kadang(2) 16,7%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- e. Mencari sumber belajar sendiri dengan kategori selalu (11) 91,7%, sering (1) 8,3%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- f. Tidak mudah menyerah meski tugasnya sulit dengan kategori selalu (8) 66,7%, sering (3) 25%, kadang-kadang (1) 8,3%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- g. Menghadapi segala tantangan dengan semangat dengan kategori selalu (4) 33,3%, sering (7) 58,3%, kadang-kadang (1) 8,3%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- h. Mendapatkan nilai yang baik dengan kategori selalu (10) 83,3%, sering (2) 16,7%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- i. Melanjutkan studi dengan kategori selalu (9) 75%, sering (3) 25%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- j. Diterima pada program studi yang diinginkan dengan kategori selalu (1) 8,3%, sering (4) 33,3%, kadang-kadang (4) 33,3%, jarang (3) 25% dan tidak pernah (0) 0%.

3. Deskripsi data dan hasil *posttest*

Setelah dilaksanakan bimbingan kelompok sebanyak 6 kali pertemuan, maka Langkah selanjutnya yang penulis tempuh adalah mengolah dan menskor hasil skala *posttest* sampel penelitian. *Posttest* adalah pengukuran yang dilakukan setelah sampel diberi perlakuan atau layanan.

Tabel 4.4
Posttest *task commitment* peserta didik di SMP N 8 sijunjung

No	Indikator	<i>Interval</i>				
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
1	Mengerjakan PR dengan sungguh-sungguh	7 58,3%	5 41,7%	0 0%	0 0%	0 0%
2	Menyelesaikan PR dengan tepat waktu	11 90%	1 10%	0 0%	0 0%	0 0%
3	Bertanggung jawab atas hasil kerja	6 50%	5 41,7%	1 8,3%	0 0%	0 0%
4	Merencanakan waktu belajar sendiri	8 66,7%	2 16,7%	2 16,7%	0 0%	0 0%
5	Mencari sumber belajar sendiri	11 91,7%	1 8,3%	0 0%	0 0%	0 0%
6	Tidak mudah menyerah meski tugasnya sulit	8 66,7%	3 25%	1 8,3%	0 0%	0 0%
7	Menghadapi segala tantangan dengan semangat	7 58,3%	5 41,3%	0 0%	0 0%	0 0%
8	Mendapatkan nilai yang baik	10 83,3%	2 16,7%	0 0%	0 0%	0 0%
9	Melanjutkan studi	9 75%	3 25%	0 0%	0 0%	0 0%
10	Diterima pada program studi yang diinginkan	10 83,3%	1 8,3%	1 8,3%	0 0%	0 0%

Dari tabel di atas dapat dipahami bahwa hasil dari *posttest* siswa sebagai berikut:

- a. siswa yang mengerjakan PR dengan sungguh-sungguh dengan kategori selalu (7) 58,3%, sering (50) 41,7%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- b. Menyelesaikan PR dengan tepat waktu dengan kategori selalu (11) 90%, sering (1) 10%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- c. Bertanggung jawab atas hasil kerja dengan kategori selalu (6) 50%, sering (5) 41,7%, kadang-kadang (1) 8,3%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- d. Merencanakan waktu belajar sendiri dengan kategori selalu (8) 66,7%, sering (2) 16,7%, kadang-kadang (2) 16,7%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- e. Mencari sumber belajar sendiri dengan kategori selalu (11) 91,7%, sering (1) 8,3%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- f. Tidak mudah menyerah meski tugasnya sulit dengan kategori selalu (8) 66,7%, sering (3) 25%, kadang-kadang (1) 8,3%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- g. Menghadapi segala tantangan dengan semangat dengan kategori selalu (7) 58,3%, sering (5) 41,3%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- h. Mendapatkan nilai yang baik dengan kategori selalu (10) 83,3%, sering (2) 16,7%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- i. Melanjutkan studi dengan kategori selalu (9) 75%, sering (3) 25%, kadang-kadang (0) 0%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.
- j. Diterima pada program studi yang diinginkan dengan kategori selalu (10) 83,3%, sering (1) 8,3%, kadang-kadang (1) 8,3%, jarang (0) 0% dan tidak pernah (0) 0%.

4. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest task commitment* siswa

Tabel 4.5

Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest task commitment* Peserta Didik

No.	Indikator	<i>Pre-test</i>								<i>Post-test</i>							
		Selalu		Sering		Kadang-kadang		Jarang		Selalu		Sering		Kadang-kadang		Jarang	
		f	%	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	Mengerjakan PR dengan sungguh-sungguh	3	25	5	41	4	33	0	0	7	58,3	5	41,7	0	0	0	0
2	Menyelesaikan PR dengan tepat waktu	6	50	6	50	0	0	0	0	11	90	1	10	0	0	0	0
3	Bertanggung jawab atas hasil kerja	6	50	5	41,7	1	8,3	0	0	6	50	5	41,7	1	8,3	0	0
4	Merencanakan waktu belajar sendiri	8	66,7	2	16,7	2	16,7	0	0	8	66,7	2	16,7	2	16,7	0	0
5	Mencari sumber belajar sendiri	11	91,7	1	8,3	0	0	0	0	11	91,7	1	8,3	0	0	0	0
6	Tidak mudah menyerah meski tugasnya sulit	8	66,7	3	25	1	8,3	0	0	8	66,7	3	25	0	0	0	0
7	Menghadapi segala tantangan dengan semangat	4	33,3	7	58,3	1	8,3	0	0	7	58,3	5	41,3	0	0	0	0
8	Mendapatkan nilai yang baik	10	83,3	2	16,7	0	0	0	0	10	83,3	2	16,7	0	0	0	0

9	Melanjutkan studi	9	75	3	25	0	0	0	0	9	75	3	25	0	0	0	0
10	Diterima pada program studi yang diinginkan	1	8,3	4	33,3	4	3,3	3	25	10	83,3	1	8,3	1	8,3	0	0
	Jumlah		550		316		77,9		25		723,3		234,7		33,3		0
	Rata-rata		55		31,6		7,79		2,5		72,33		23,47		3,33		0

Dari tabel di atas secara umum dapat dipahami bahwa hasil dari *pretest* 55% anggota kelompok mempunyai kategori sedang maksudnya anggota kelompok memiliki *task commitment* sedang, 31,6% anggota kelompok mempunyai kategori rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* rendah, 7,79% anggota kelompok mempunyai kategori sangat rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* sangat rendah, 2,5% anggota kelompok mempunyai kategori sangat rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* sangat rendah. Sedangkan hasil dari *posttest* dapat di pahami 72,33% anggota kelompok mempunyai kategori tinggi artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* tinggi, 23,47% anggota kelompok mempunyai kategori rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* rendah, 3,33% anggota kelompok mempunyai kategori sangat rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* sangat rendah.

Secara lebih rinci dapat dipahami anggota *pretest* dalam bimbingan kelompok teknik *self management*:

1. Mengerjakan PR dengan sungguh-sungguh dengan kategori selalu sebanyak (3) 25%, kategori sering sebanyak (5) 41%, kategori kadang-kadang (4) 33% dan kategori jarang sebanyak (0) 0%.
2. Menyelesaikan PR dengan tepat waktu dengan kategori selalu sebanyak (6) 50%, kategori sering (6) 50%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
3. Bertanggung jawab atas hasil kerja dengan kategori selalu sebanyak (6) 50%, kategori sering (5) 41,7%, kategori kadang-kadang (1) 8,3% dan kategori jarang (0) 0%.
4. Merencanakan waktu belajar sendiri dengan kategori selalu sebanyak (8) 66,7%, kategori sering (2) 16,7%, kategori kadang-kadang (2) 16,7% dan kategori jarang (0) 0%.

5. Mencari sumber belajar sendiri dengan kategori selalu sebanyak (11) 91,7%, kategori sering (1) 8,3%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
6. Tidak mudah menyerah meski tugasnya sulit dengan kategori selalu sebanyak (8) 66,7%, kategori sering (3) 25%, kategori kadang-kadang (1) 8,3% dan kategori jarang (0) 0%.
7. Menghadapi segala tantangan dengan semangat dengan kategori selalu sebanyak (4) 33,3%, kategori sering (7) 58,3%, kategori kadang-kadang (1) 8,3% dan kategori jarang (0) 0%.
8. Mendapatkan nilai yang baik dengan kategori selalu sebanyak (10) 83,3%, kategori sering (2) 16,7%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
9. Melanjutkan studi dengan kategori selalu sebanyak (9) 75%, kategori sering (3) 25%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
10. Diterima pada program studi yang diinginkan dengan kategori selalu sebanyak (1) 8,3%, kategori sering (4) 33,3%, kategori kadang-kadang (4) 33,3% dan kategori jarang (3) 25%.

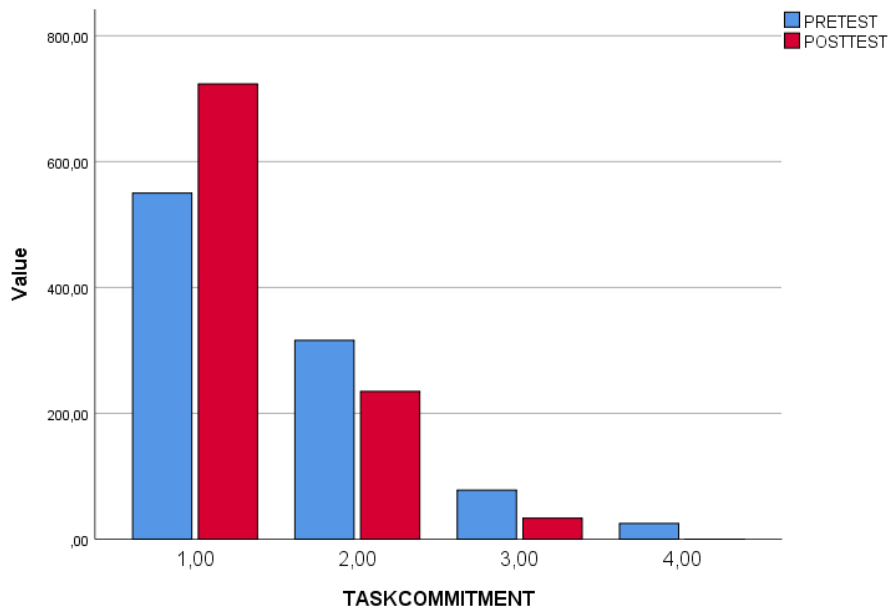
Hasil dari *posttest* bimbingan kelompok teknik *self management* dapat dipahami:

1. Mengerjakan PR dengan sungguh-sungguh dengan kategori selalu sebanyak (7) 58,3%, kategori sering (5) 41,7%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
2. Menyelesaikan PR dengan tepat waktu dengan kategori selalu sebanyak (11) 90%, kategori sering (1) 10%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
3. Bertanggung jawab atas hasil kerja dengan kategori selalu sebanyak (6) 50%, kategori sering (5) 41,7%, kategori kadang-kadang (1) 8,3% dan kategori jarang (0) 0%.

4. Merencanakan waktu belajar sendiri dengan kategori selalu (8) 66,7%, kategori sering (2) 16,7%, kategori kadang-kadang (2) 16,7% dan kategori jarang (0) 0%.
5. Mencari sumber belajar sendiri dengan kategori selalu (11) 91,7%, kategori sering (1) 8,3%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
6. Tidak mudah menyerah meski tugasnya sulit dengan kategori selalu sebanyak (8) 66,7%, kategori sering (3) 25%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
7. Menghadapi segala tantangan dengan semangat dengan kategori selalu (7) 58,3%, kategori sering (5) 41,3%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
8. Mendapatkan nilai yang baik dengan kategori selalu (10) 83,3%, kategori sering (2) 16,7%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
9. Melanjutkan studi dengan kategori selalu (9) 75%, kategori sering (3) 25%, kategori kadang-kadang (0) 0% dan kategori jarang (0) 0%.
10. Diterima pada program studi yang diinginkan dengan kategori selalu (10) 83,3%, kategori sering (1) 8,3%, kategori kadang-kadang (1) 8,3% dan kategori jarang (0) 0%.

Dari hasil keseluruhan penjumlahan perbandingan *pretest* dan *posttest* diperoleh jumlah dari hasil penjumlahan *pretest* dengan kategori selalu 550% dengan rata-rata 55%, Kategori sering 316% dengan rata-rata 31,6%, Kategori kadang-kadang 77,9% dengan rata-rata 7,79% dan Kategori jarang 25% dengan rata-rata 2,5%. Hasil penjumlahan *posttest* dengan kategori selalu 723,3% dengan rata-rata 72,33%, Kategori sering 234,7% dengan rata-rata 23,47%, Kategori kadang-kadang 33,3% dengan rata-rata 3,33% dan Kategori jarang 0% dengan rata-rata 0%.

Tabel 4.6

Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest task commitment*

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, selanjutnya data akan diolah dengan uji hipotesis, terlebih dahulu harus melakukan pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas dan uji homogenitas sebelum melakukan uji hipotesis.

1. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

Setelah data nilai *pretest* terkumpul, lalu dilakukan uji prasyarat analisis data ialah uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak (Aziz, 2018). Rumus yang peneliti gunakan yaitu rumus *Shapiro-Wilk* karena sampel berjumlah < 100 , penelitian ini menggunakan rumus SPSS dalam pengolahan datanya, bertujuan mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dapat dilihat dari sig. Menurut (Saifuddin, 2009) dasar dalam pengambilan nilai sig ini menurut yaitu :

- 1) Jika $\text{sig} > 0,05$, maka data berdistribusi normal.
- 2) Jika $\text{sig} < 0,05$, maka data berdistribusi tidak normal.

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) versi 26. Berikut ini hasil hitung uji normalitas *pretest* dan *posttes* dari Bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment*. pada sampel penelitian:

Tabel 4.7

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,252	4	.	,920	4	,535
Posttest	,266	4	.	,844	4	,206

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Hasil output SPSS 26

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* diatas dapat diketahui bahwasannya data kelas sampel berdistribusi normal. Hal ini tentunya dapat dilihat dari sig yang diperoleh dari masing- masing tes yang diberikan, yang mana diperoleh pada hasil uji normalitas *pretest* diperoleh nilai sig $0,535 > 0,05$ dan *posttes* yaitu dengan nilai sig $0,206 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan sampel berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

Pengujian homogenitas ini bertujuan untuk melihat apakah dua atau lebih kelompok data sampel yang berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Data dapat dikatakan homogen dengan dasar pertimbangan sebagai berikut :

- a. Jika $\text{sig} > 0,05$, maka variansi setiap sampel sama.
- b. Jika $\text{sig} < 0,05$, maka variansi setiap sampel tidak sama.

Setelah dilakukan uji normalitas normal, kemudian dilakukan uji homogenitas kelas sampel digunakan uji homogen dengan mengambil pengaruh dari bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa. Hasil perhitungan uji homogenitas dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.8
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PreTest Dan PostTest	Based on Mean	,194	1	6	,675
	Based on Median	,094	1	6	,770
	Based on Median and with adjusted df	,094	1	4,235	,774
	Based on trimmed mean	,133	1	6	,728

Sumber : Hasil output SPSS 26

Berdasarkan tabel hasil uji Homogenitas kelas sampel diatas, dapat diketahui bahwasanya sampel berdistribusi homogen hal ini ditunjukkan dengan hasil output SPSS 26 yaitu dengan sig $0,675 > 0,05$ maka varians setiap sampel penelitian ini tentunya adalah bersifat homogen.

C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan temuan data yang sudah dilakukan, dalam melakukan pengujian hipotestis peneliti melakukan Uji-t dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata- rata dari skor *pretest* dan *posttest*. Uji T ini dilakukan menggunakan pengujian melalui SPSS 26.

Tabel 4.9
Uji T Paired Samples Test

		Paired Samples Test								
		Paired Differences				95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	-5,60000	114,20931	57,10466	-187,33250	176,13250	-,098	3	,928	

Berdasarkan hasil Uji T menggunakan SPSS 26 yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa nilai signifikan hasil uji hipotesis yaitu $0,928$ dan t_{tabel} sebesar $1,795$ sehingga hasil uji hipotesisnya yaitu hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak artinya bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

D. Analisis data N-Gain

Data utama yang dipakai untuk bisa melihat peningkatan *task commitment* siswa yaitu data hasil dari *pretest* dan *posttest*. Kemudian data tersebut dianalisis berguna untuk melihat hasil atau skor dari tes yang telah dilakukan. Setelah itu hasil dari tes yang dilakukan tersebut dihitung sebagai rata-ratanya. Kemudian, menghitung N- *Gain* antara *pretest* dan *posttest*. Berikutnya untuk menghitung N- *Gain* dapat digunakan rumus Meltzer menurut (Kinanti et al., 2021: 36) adalah sebagai berikut: Berikutnya untuk menghitung N- *Gain* dapat digunakan rumus Meltzer menurut (Kinanti et al., 2021: 36) adalah sebagai berikut:

$$\mathbf{N-gain} = \frac{\text{Skor Posttest}-\text{Nilai Pretest}}{\text{Skor Maksimum}-\text{Skor Pretest}}$$

$$\mathbf{N-gain} = \frac{991,3- 968,9}{1.000-968,9}$$

$$\mathbf{N-gain} = \frac{22,4}{31,1}$$

$$\mathbf{N-gain} = 0,72$$

Keterangan :

Nilai *Posttest*: Nilai yang diperoleh peserta didik pada *posttest*

Nilai *Pretest*: Nilai yang diperoleh peserta didik pada *pretest* .

Adapun dasar dari pengambilan keputusan untuk indeks n-gain dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 10
Kriteria Indeks Gain

Indeks Gain	Kategori
Indeks Gain > 0,70	Tinggi
0,30 < Indeks Gain < 0,70	Sedang
Indeks Gain < 0,30	Rendah

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa indeks Gain < 0,30 berada pada kategori rendah, 0,30< Indeks Gain < 0,70 berada pada

kategori sedang, dan Indeks $> 0,70$ berada pada kategori tinggi. Uji Gain Ternormalisasi merupakan metode statistik yang bermanfaat untuk mengukur efektivitas pembelajaran secara lebih objektif dan akurat. Adapun hasil nilai yang diperoleh dari indeks N-Gain rata-rata 0,72 artinya Indeks Gain $> 0,70$ yaitu tergolong tinggi, artinya penelitian tentang bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung tergolong tinggi.

E. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain dengan menggunakan metode eksperimen jenis *Pre-Eksperimen Design* dengan tipe *one group pretest-posttest*, penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk melihat apakah bimbingan kelompok teknik *self management* dapat meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung. Penelitian ini mempunyai populasi sebanyak 170 orang, yang menjadi sampel penelitian sebanyak 12 orang yaitu kelas VII.1 sebanyak 7 orang dan kelas VIII.3 sebanyak 5 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu dengan mengambil secara acak dari populasi. Pada bab ini peneliti akan mengemukakan hasil penelitian tentang pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung. Kegiatan ini diawali dengan memberikan skala likert tentang *task commitment* siswa di SMP N8 Sijunjung.

Secara umum dapat dipahami bahwa hasil dari *pretest* 55% anggota kelompok mempunyai kategori sedang maksudnya anggota kelompok memiliki *task commitment* sedang, 31,6% anggota kelompok mempunyai kategori rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* rendah, 7,79% anggota kelompok mempunyai kategori sangat rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* sangat rendah, 2,5% anggota kelompok mempunyai kategori sangat rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* sangat rendah. Sedangkan hasil dari *posttest*

dapat di pahami 72,33% anggota kelompok mempunyai kategori tinggi artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* tinggi, 23,47% anggota kelompok mempunyai kategori rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* rendah, 3,33% anggota kelompok mempunyai kategori sangat rendah artinya anggota kelompok mempunyai *task commitment* sangat rendah.

Berdasarkan hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang telah diberi *treatment* diperoleh perbedaannya, yang mana sebelumnya *task commitment* di SMP N 8 Sijunjung diperoleh rata-ratanya kategori selalu 55%, kategori sering 31,6%. Kategori kadang-kadang 7,79%, dan kategori jarang 2,5%. Setelah diberikan *treatment* rata-ratanya berubah menjadi kategori selalu 72,33%, kategori sering 23,47%, kategori kadang-kadang 3,33% dan kategori jarang 0% artinya pemberian *treatment* yang dilakukan bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

Berdasarkan temuan data yang sudah dilakukan, dalam melakukan pengujian hipotesis peneliti melakukan Uji-t dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dari skor *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil Uji T menggunakan SPSS 26 yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa nilai signifikan hasil uji hipotesis yaitu 0,928 dan t_{tabel} sebesar 1,795 sehingga hasil uji hipotesisnya yaitu hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak artinya bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

Berdasarkan Hasil *pretest* dan *posttest* di atas disebutkan bahwa bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung. Terlihat bahwa bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati, (2021) dalam penelitiannya berjudul "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self*

Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA” hasil penelitiannya adalah bahwa kondisi kematangan karir siswa mulai tumbuh, dikarenakan penanganan yang diberikan oleh Guru BK melalui serangkaian pelayanan salah satunya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah et al., (2022) dalam penelitiannya berjudul ”Peningkatan *Self Management* Melalui Pendampingan Penyusunan *Goal-Setting* Dan *Time-Management*” hasil penelitiannya adalah bahwa pentingnya siswa untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam *self management* dengan dua hal yaitu *goal setting* dan *time management*. Dimana masing-masing komponen yang dapat mendukung siswa untuk mengatur diri tersebut memiliki temuan.

Task commitment merupakan suatu komitmen terhadap tugas, kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang ditandai dengan adanya ketekunan, kerajinan, etos kerja yang tinggi, percaya diri, dan adanya keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. *Task commitment* merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki karena memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan prestasi akademik individu Ridha, (2018). Jadi terlihat bahwa jika seorang siswa memiliki komitmen terhadap tugas maka siswa dapat untuk menyelesaikan tugas dengan adanya ketekunan, kerajinan, etos kerja yang tinggi, percaya diri, dan adanya keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok dari konselor kepada klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yaitu perubahan pada diri klien baik itu dalam bentuk pandangan, sikap, sifat, maupun keterampilan yang lebih memungkinkan siswa untuk mewujudkan diri secara lebih optimal dengan tetap memperhatikan potensi yang dimilikinya Risal & Alam, (2021). Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan dalam situasi kelompok dari

konselor kepada klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan yaitu perubahan pada diri klien baik itu dalam bentuk pandangan, sikap, sifat, maupun keterampilan yang lebih memungkinkan siswa untuk mewujudkan diri secara lebih optimal dengan tetap memperhatikan potensi yang dimilikinya. Menurut Yoyo, (2018) manajemen diri (*self management*) merupakan pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan badan jasmani sehingga sebanyak mungkin melakukan hal-hal yang benar (baik) dan sebanyak mungkin menghindari hal-hal yang tidak benar (buruk), tidak pantas, dan tidak bermanfaat.

Maka dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang diberikan agar permasalahan *task commitment* siswa dapat terselesaikan sehingga tujuan dari layanan bimbingan kelompok dapat tercapai salah satunya yaitu agar peserta didik secara Bersama-sama bisa mengembangkan kemampuan yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Dari penjelasan tersebut telah terdeskripsikan secara rinci, bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melakukan bimbingan kelompok untuk mengembangkan kemampuan yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat, serta pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Teknik *self management* merupakan salah satu cara untuk pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan badan jasmani sehingga sebanyak mungkin siswa melakukan hal-hal yang benar (baik) dan sebanyak mungkin menghindari hal-hal yang tidak benar (buruk), tidak pantas, dan tidak bermanfaat bagi siswa di SMP N 8 Sijunjung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* yang telah diberi *treatment* diperoleh perbedaan hasilnya, yang mana sebelumnya task commitment di SMP N 8 Sijunjung diperoleh rata-ratanya kategori selalu 55%, kategori sering 31,6%. Kategori kadang-kadang 7,79%, dan kategori jarang 2,5%. setelah diberikan *treatment* rata-ratanya berubah menjadi kategori selalu 72,33%, kategori sering 23,47%, kategori kadang-kadang 3,33% dan kategori jarang 0% artinya pemberian *treatment* yang dilakukan tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan task commitment bagi siswa yang ada di SMP N 8 Sijunjung tersebut. Berdasarkan temuan data yang sudah dilakukan, dalam melakukan pengujian hipotesis peneliti melakukan Uji-t dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dari skor *pretest* dan *posttest*. Uji T ini dilakukan menggunakan pengujian melalui SPSS 26. Berdasarkan hasil Uji T menggunakan SPSS 26 yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa nilai signifikan hasil uji hipotesis yaitu 0,928 dan t_{tabel} sebesar 1,795 sehingga hasil uji hipotesisnya yaitu hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak artinya bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung.

Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan setelah itu *treatment* yang dilakukan sebanyak 6 kali dan data hasil *post-test*. *Treatment* tersebut menjelaskan bahwa terjadi beberapa perubahan terhadap *task commitment* siswa di SMP N 8 Sijunjung. setelah melakukan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Jadi dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *self management* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan task commitment siswa di SMP N 8 Sijunjung.

B. Implikasi

Implikasinya agar hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *task commitment* siswa. Penelitian ini dapat dikembangkan untuk menambah ilmu di bidang bimbingan dan konseling, dan pembaca lainnya untuk menambah referensi. Selanjutnya sesuai dengan hasil penelitian maka berfungsi untuk menjadi sumber bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan *task commitment*.

C. Saran

Adapun saran yang peneliti berikan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi penelitian yang akan datang berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya, guna untuk menggali lagi seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap meningkatkan *task commitment* siswa.
2. Bagi guru BK, peneliti berharap agar dapat selalu memberikan bimbingan kelompok agar siswa senantiasa selalu bisa untuk berkomitmen terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru.
3. Bagi peserta didik, dengan penelitian ini berharap para siswa dapat mengaplikasikan *task commitment* dalam pembelajaran sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Sintara, I. D., Pramujie, G. V. C., & Salsabila, A. (2020). Pelatihan Manajemen Diri. *Jurnal Plakat*, 2(1), 81–89.
- Alamri, N. (2015). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT MASUK SEKOLAH (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1).
- Amaliyah, A. (2021). Hubungan Aspirasi Masa Depan dengan Task Commitment pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 5(1), 9–18.
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278.
- Ardimen, A., Zahira, N., Silvianetri, S., & Hidayat, R. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah dalam Meningkatkan Sikap Religius Siswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 1–9.
- Asmara, T. (2021). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1).
- Brigham et al. (2013). Pengantar STATISTIKA Pendidikan Teori dan Aplikasi. *Adam Malik Minan Chusni*, 466.
- Damayanti, P., Hendriana, H., & Rosita, T. (2022). Bimbingan Kelompok Online Dengan Teknik Diskusi Untuk Keterampilan Sosial Rendah. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(1), 1.
- Fadilla, H. D., Ardimen, Syafwar, F., & Hardi Emeliya. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa. *Ta'dibuna Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 293–304.
- Fajri, E. Y., Ardimen, & Silvianetri. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Pendekatan Muhasabah Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), h 5739.
- Fauzy, A. (2014). Konsep Dasar Teori Sampling. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257.
- Fauzy, A. (2019). Metode Sampling. In *Universitas Terbuka* (Vol. 9, Issue 1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com>
- Hapni, E., & Silvianetri. (2022). PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM PERENCANAAN KARIR SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MEDIA POHON CITA- CITA. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66.

- Hartanti, J. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Heriansyah, M., & Kurniawan, D. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2), 1–5.
- Herikusuma, N., Saman, A., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Learning Engagement Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo. *Pinisi Journal of Education*, 3(2), 19–27.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79.
- Imron, I. (2019). *Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV . Meubele Berkah Tangerang*. 5(1), 19–28.
- Juminah, J. (2017). Pengaruh Task Commitment dan Locus Of Control terhadap Prestasi Belajar Matematika. *JKPM (Jurnal Kajian Pendidikan Matematika)*, 2(1), 45.
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47.
- Kumara, A. R. (2017). *Buku Ajar Bimbingan Kelompok*. 72.
- Mahmudah, F. N., Fatmawati, L., & Nafia, Z. I. (2022). Peningkatan Self-Management Melalui Pendampingan Penyusunan Goal-Setting Dan Time-Management. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(1), 86–90.
- Mardison, S. (2022). Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Sosialisasi Peserta Didik. *Journal of Counseling, Education and Society*, 2, 29–44.
- Martin, N., Masril, Dasril, & Nelisma, Y. (2022). Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Behavior Therapy terhadap Perilaku Tanggung Jawab Merapikan Alat Bermain Pada Anak Di TK Arruhama Kota Payakumbuh. *Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 951–960.
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhan, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- Mufidah, A., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan SPiritual Siswa. *Onsilia*, 5(2), 115–125.
- Muljono, P. (2019). Penyusunan dan Pengembangan Instrumen Penelitian. *Lokakarya Peningkatan Suasana Akademik Jurusan Ekonomi*, 1–27.

- Murjani. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Nafsiatun, S., & Rahardjo, S. (2021). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Smp Nu Al-Ma'ruf Kudus. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Najamuddin, Idris, R., & Afiif, A. (2017). Pengaruh kecerdasan interpersonal dan taks commiment terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VIII MTS Negeri Balang-Balang Kabupaten Gowa. *MaPan : Jurnal Matematika Dan Pembelajaran*, 3(2), 163–176.
- Natalia, D. Y., Ardimen, A., Rafsel Tas'adi, R. T., & Rosa Dovita, R. D. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kualitas Interaksi Sosial Anak Asuh. *Journal Educative : Journal of Educational Studies*, 3(2), 115.
- Nurhayati, T. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 219.
- Parhan, M., Khaerunnisa, A., Umar, M. S., & Hanifa, S. (2022). Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok sebagai media dakwah dikalangan mahasiswa muslim UPI. *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 1(1), 13.
- Purnamingtyas, K., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. *Jurnal BK UNESA*, 1–16.
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., & Renggo, Y. R. (n.d.). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi*.
- Puspita, D. R., Rusli, R., & Mayangsari, M. D. (2018). Hubungan Task Commitment Dengan Flow Akademik Pada Peserta Didik Yang Memiliki Kecerdasan Intelektual Superior Di Sman 1 Martapura The Correlation Of Task Commitment And Flow Academic On Students With Superior Intellectual Intelligence In Sman 1 Martapura. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 47–54.
- Rachman, A., Hanla, Yochanan, Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Rahman, D., Arnelis, & Masril. (2023). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Perubahan Sikap Belajar Ditinjau Dari Aspek Pandangan Siswa Terhadap Guru (Teacher Approval /Ta). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 143.
- Rahmawati, S., Dasril, D., Irman, I., & Yulitri, R. (2021). Students' Competency as Candidates of Guidance and Counseling Counselors in the Implementation of Group Guidance Services. *Journal of Islamic Education Students (JIES)*, 1(2), 87.

- Ridha, A. A. (2018). Task Commitment pada Mahasiswa Suku Bugis yang Merantau. *Jurnal Psikologi*, 45(1).
- Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Rismi, R., Suhaili, N., Marjohan, M., Afdal, A., & Ifdil, I. (2022). Bimbingan kelompok dalam pemahaman nilai empati untuk meningkatkan sikap prososial siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 14.
- Sinaga, M. A., & Ritonga, F. U. (2023). Meningkatkan Pengembangan Diri melalui Kecerdasan Emosional dan Manajemen Diri pada Anak Sekolah. *Educational Journal of Islamic Management*, 3(1), 28–36.
- Soesilo, T. D. (2022). *BOOK_Tritjahjo Danny_Penelitian Eksperimen_Judul.pdf*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Suralaga, F. (2016). *KONSEP DAN PENGUKURAN TASK COMMITMENT Alat Identifikasi unsur non intelektual keberbakatan*. 1–23.
- Suryaningsih, A., & Prasisti, W. D. (2023). *Relasi Self-Efficacy, Task Comimitment, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Flow Akademik Siswa SMP*. 17(2).
- Sutisna, I. (2020). Statistika Penelitian: Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Universitas Negeri Gorontalo*, 1(1), 1–15.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1.
- Syahputri, A. Z., Fallenia, F. Della, & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160–166.
- Tas'adi, R., Ardimen, Hadiarni, & Tanjung. (2024). Analysis of counselor task commitment as a professional characteristic in junior and senior high schools in west sumatera. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 12(2), 7250–7257.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *BUKU AJAR METODE PENELITIAN*. In *Cv Science Techno Direct*.
- Yoyo, T. (2018). *Manajemen Diri*. 6.
- Yuniarti, A., Fatimah, S., & Irmayanti, R. (2022). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mts Terhadap Kegiatan E-Learning. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam*

Pendidikan), 5(3), 227–236.

Zubaedah, S. (2015). Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta) Siti Zubaedah Abstrak Pendahuluan Metode. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2), 69–77.