PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK TERHADAP PENERAPAN CARA BELAJAR YANG EFEKTIF DAN EFISIEN PADA SISWA KELAS X MAN PRAMBOM NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SEKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNP Kediri

OLEH:

AHMAD TRI ANGGONO
NPM. 10.1.01.01.0012

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

AHMAD TRI ANGGONO

NPM : 10.1.01.01.0012

Judul :

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK TERHADAP PENERAPAN CARA BELAJAR YANG EFEKTIF DAN EFISIEN PADA SISWA KELAS X MAN PRAMBOM NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian / Sidang Jurusan Bimbingan Konseling

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 05 Mei 2015

Dosen Pembimbing Seminar

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. ATRUP,M.Pd. MM.	Dr. HJ.SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0709116101	NIDN. 0716046202

Skripsi oleh :

AHMAD TRI ANGGONO
NPM : 10.1.01.01.0012

Judul :

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK TERHADAP PENERAPAN CARA BELAJAR YANG EFEKTIF DAN EFISIEN PADA SISWA KELAS X MAN PRAMBOM NGANJUK

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi

Jurusan Bimbingan Konseling FKIP UNP Kediri

Pada tanggal :

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. SetyaAdi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Atrup, M.Pd, MM.
3. Penguji II : Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

Mengetahui,

Dekan FKIP

Dr. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI KELOMPOK TERHADAP PENERAPAN CARA BELAJAR YANG EFEKTIF DAN EFISIEN PADA SISWA KELAS X MAN PRAMBOM NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

AHMAD TRI ANGGONO
10.1.01.01.0012

FKIP – BIMBINGAN DAN KONSELING

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Dr. Atrup M.Pd, MM	Dr, Hj Sri Panca Setiyowati, M.Pd
NIDN. 0709116101	NIDN. 0716046202

Abtrak

Ahmad tri Anggono : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Terhadap Penerapan Cara Belajar Yang Efektif Dan Efisien Pada Siswa Kelas X Man Prambom Nganjuk Tahun Pelajaran 2014/2015, Artikel Bimbingan Dan Konseling,
FKIP UNP Kediri, 2015.

Penelitian ini di latar belakangi oleh masih banyaknya siswa kelas X MAN Prambon Nganjuk Tahun Pelajaran 2014/2015 kurang mampu menerapkan cara belajar efektif dan efesien. Untuk memecahkan masalah tersebut perlu dilaksanakan suatu tindakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

Rumusan masalah penelitian ini adalah : 1, Bagaimana penerapan cara belajar efektif dan efesien siswa kelas X MAN Prambon Nganjuk Tahun Pelajaran 2014/2015 sewbelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok?, 2. Bagaimanakah penerapan cara belajar yang efektif dan efesien siswa kelas X MAN Prambon Nganjuk Tahun Pelajaran 2014/2015 setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok?, 3. Adakah pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar efektif dan efesien pada siswa kelas X MAN Prambon Nganjuk Tahun Pelajaran 2014/2015?

Jenis pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik eksperimental semu *(quasi expirimental research).* Populasinya 125 Siswa, dan sampelnya 25 yang diambildengan teknik *cluster* dan random sampling. Instrumennya yang digunakan adalah angket, Teknik analisis datanya adalah t test.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 butir 6 yang mengemukakan bahwa konselor adalah pendidik, Pasal 3 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik, dan Pasal 4 ayat (4) bahwa pendidikan diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran.

Untuk mengimplementasikan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 4 ayat (4) tersebut di atas, maka dalam rangka mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran, peran konselor – yang merupakan pendidik dan pembimbing, sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengembangkan kreativitas belajar-nya agar – secara kognitif – mampu mencapai hasil belajar yang gemilang sesuai dengan potensi diri dan kemampuannya, dan secara afektif siswa mempunyai minat, dan motivasi yang tinggi untuk meningkatkan kegiatan belajarnya baik di rumah maupun di sekolah. Di samping itu siswa mampu merencanakan belajar yang efektif dan efisien.

Berdasarkan hal di atas, maka bantuan guru BK sangat penting dalam membimbing siswa dalam kegiatan belajar agar mereka mampu merencanakan cara belajar yang efektif dan efisien, hal ini karena dalam kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah, banyak siswa kurang memperhatikan cara belajar yang efektif, dan efisien sehingga proses pembelajaran tidak mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menye-nangkan, di samping itu prestasi belajar yang diperoleh kurang maksimal dan tidak mampu mencapai KKM. Ketidak-efektifan dan ketidakefisien kegiatan belajar siswa ditandai dengan proses dan hasil belajar yang kurang maksimal, di samping itu secara proses nilai sikap dan perilaku siswa kurang maksimal, dan secara hasil prestasi atau nilai tugas dan hasil ulangan/ujian di bawah KKM, sehingga banyak

siswa yang "diwajibkan untuk mengikuti program remidi" pada mata pelajaran tertentu, hal inilah yang menjadi permasalahan hampir seluruh siswa yang sedang belajar di sekolah atau madrasah.

Berdasarkan hal tersebut, maka cara belajar yang efektif dan efisien perlu diperkenalkan sejak dini kepada siswa, terutama dalam penggunaan fasilitas belajar, penggunaan metode belajar yang tepat, efesiensi waktu belajar, pemanfaatan waktu luang, pengerjaan tugas tepat waktu, pemanfaatan teman sebaya untuk belajar kelompok, pemanfaatan sumber belajar dan lain sebagainya.

Cara belajar yang dilakukan siswa baik di sekolah maupun di rumah berbeda antara siswa yang satu dengan siswa yang lain, begitu pula tingkat pencapaian prestasi belajar yang diperolehnya. Banyak faktor yang mempe-ngaruhinya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa antara lain:

a. Faktor internal (faktor dari dalam siswa), yaitu keadaan atau kondisi jasmani dan rohani siswa.
b. Faktor eksternal (faktor dari luar siswa), yaitu kondisi lingkungan disekitar siswa.
c. Faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yakni jenis upaya belajar siswa yang meliputi strategi dan metode yang digunakan untuk melakukan kegiatan pembelajaran materi-materi pelajaran (Syah, 1997: 132).

Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi proses belajar siswa dan terjadinya perbedaan hasil belajar antar siswa. Dalam hal ini, seorang guru guru BK diharapkan mampu mengantisipasi kemungkinan munculnya kelompok siswa yang menunjukkan gejala kegagalan dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang dianggap menghambat proses dan hasil belajar yang disebabkan oleh kurang mampunya siswa menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien.

Sering terjadi seorang siswa yang memiliki kemampuan kognitif lebih dari teman-temannya, ternyata hanya mampu mencapai hasil yang sama dengan hasil yang dicapai teman-temannya. Sebaliknya, seseorang siswa yang sebenarnya hanya mempunyai kemampuan kognitif rata-rata

atau sedang, dapat mencapai puncak prestasi (sampai batas optimal kemampuannya) yang memuaskan, lantaran menggunakan cara belajar yang efektif dan efisien.

The Liang Gie mencatat tiga hal masalah pokok dalam belajar :

1. Kesukaran dalam mengatur pemakaian waktu belajar *(difficulty in budgeting time).*
2. Ketidaktahuan mengenai ukuran-ukuran baku yang harus dipenuhi dalam pelaksanaan tugas-tugas *(unfamiliar standards of work).*
3. Kebiasaan-kebiasaan membaca yang lambat *(slow reading habits) (*Gie, 1981: 2).

Dari hasil penelitian tersebut dibuktikan bahwa cara belajar merupakan sebuah masalah yang tentu dihadapi oleh setiap siswa dan harus diatasi dengan sebaik-baiknya, agar tidak merintangi sukses studinya atau belajarnya. Para siswa mempunyai bermacam cara belajar, ada yang lebih suka belajar secara individual dan juga yang lebih suka belajar kelompok. Untuk itu siswa Madrasah Aliyah (MA) perlu mendapatkan bimbingan dan latihan tentang cara belajar yang efektif dan efisien agar dapat mencapai prestasi yang lebih optimal.

Dari berbagai layanan bimbingan dan konseling yang diaplikasikan dalam pelayanan bantuan kepada siswa, salah satu bentuk layanan yang dapat digunakan untuk membantu mengentaskan masalah kesulitan menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien tersebut adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok, karena permasalahan tersebut sering terjadi kepada sekelompok siswa, walaupun penyebab masalahnya berbeda.

Berdasar studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru BK MAN Prambom Nganjuk, beberapa kasus yang muncul siswa kelas X, diperoleh informasi bahwa masih banyak siswa mengalami kesulitan menerpakan cara belajar yang efektif dan efisien, misalnya tidak mampu mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan PR, nilai ulangan harian < KKM, mencontek, tidak punyai catatan lengkap, pasif selama proses pembelajaran, tidak fokus pada materi yang diajarkan guru, dan ramai selama proses pembelajaran, dan lain sebagainya. Untuk memecahkan masalah tersebut salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

Layanan bimbingan kelompok dengan **teknik diskusi kelompok** ini dipandang efektif karena layanan ini berkaitan langsung dengan fokus pemecahan masalah yang dilakukan secara bersama-sama. Dalam praktek layanan bimbingan kelompok, teknik diskusi kelompok ini dipandang efektif untuk mengentaskan berbagai masalah kesulitan menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien yang selama ini dihadapi siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

Dalam hal ini kedudukan guru BK hanya sebatas fasilitator dan pengarah (penganjur) agar aktivitas siswa dalam pelayanan meningkat, dan memotivasi siswa untuk lebih berpartisipasi dalam pemecahan atau pengentasan masalah. Dalam bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok akan terjadi pula dinamika kelompok, persaingan kelompok, "unjuk gigi" kelompok, dan "usaha kelompok" mempertahankan pendapat dan keyakinannya dalam pengentasan suatu masalah, sehingga dengan adanya hal-hal tersebut, maka masalah kesulitan menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien dapat dipecahkan atau dientaskan secara bersama-sama.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka untuk membantu mengentas-kan masalah kesulitan menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien yang dihadapi siswa, maka saya sebagai calon guru BK terdorong keinginan yang kuat untuk mengadakan penelitian dengan memfokuskan masalah pada**:** Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok Terhadap Penerapan Cara Belajar yang Efektif dan Efisien pada Siswa Kelas X MAN Prambom Nganjuk.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka perlu diadakan identifikasi masalah sehingga dapat diketahui permasalahan yang terjadi pada diri siswa. Adapun permasalahan yang terjadi dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang kruang mampu menyelesaikan tugas tepat waktu
2. Jika mengerjakan tugas banyak siswa yang saling mencontek teman yang pandai.
3. Banyak siswa yang terlambat mengumpulkan PR.

4. Nilai ulangan harian < KKM.
5. Jika diadakan ulangan harian masih dijumpai banyak siswa yang mencontek.
6. Banyak siswa yang tidak punyai catatan lengkap, pasif selama proses pembelajaran, tidak fokus pada materi yang diajarkan/dijelaskan guru, dan ramai selama proses pembelajaran, dan lain sebagainya.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak mengembang dan meluas, maka perlu dibatasi masalahnya. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi masalahnya pada objek berikut:

1. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok
2. Penerapan Cara Belajar yang Efektif dan Efisien pada Siswa Kelas X MAN Prambon Nganjuk.

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan berikut:

1. Bagaimanakah penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok?
2. Bagaimanakah penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi kelompok?
3. Adakah pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui penerapan cara belajar yang efektif dan efisien sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelom-pok.
2. Ingin mengetahui penerapan cara belajar yang efektif dan efisien setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelom-pok.
3. Ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

E. Kegunaan Penelitian

Setelah diadakannya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam segi :

1. Kegunaan Teoritis

a. Penerapan ilmu teoritis yang diperoleh di bangku kuliah dengan praktek penelitian Bimbingan dan Konseling secara empiris di sekolah/ madrasah.

b. Sebagai suatu karya ilmiah, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan konstribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada khususnya, maupun bagi guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran dan siswa pada umumnya tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien.

c. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang memilih masalah sejenis sebagai kajian objek penelitiannya.

2. Manfaat atau Kegunaan Praktis

a. Sebagai bahan kebijakan kepala sekolah untuk meningkatkan kemampuan guru BK dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk membantu siswa agar mampu menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien.

b. Menyebarluaskan informasi kepada guru BK mengenai arti pentingnya bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk membantu siswa agar mampu menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien.

c. Sebagai calon guru BK, maka pengetahuan dan pengalaman selama mengadakan penelitian dapat ditransformasikan kepada siswa pada khususnya dan wali murid pada umumnya tentang manfaat penting bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk membantu siswa agar mampu menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori

1. Cara Belajar yang Efektif dan Efisien

a. Pengertian cara belajar yang efektif dan Efisien

Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menye-diakan kesempatan belajar sendiri atau melakukan aktivitas sendiri. Anak (siswa) belajar sambil bekerja. Dengan bekerja mereka mem-peroleh pengetahuan, pemahaman, dan aspek-aspek tingkah laku lainnya, serta mengembangkan ketrampilan yang bermakna untuk hidup di masyarakat. (Abdorrakhman, 2008: 17). Dengan adanya pembelajaran yang efektif yang dilakukan oleh guru, maka akan memunculkan cara-cara belajar yang efektif dan efisien dari sisi siswa (Asri, 2009: 14).

Oleh karena perkembangan teknologi informatika sekarang ini, cara-cara belajar yang efektif dan efisien tidak lagi hanya sekedar membaca, menulis, mencatat hal-hal penting, meringkas, membuat kesimpulan, dan mengerjakan tugas-tugas belajarnya secara monoton di kamar, di rumah atau di perpustakaan, atau di kelas yang dilakukan melalui berbagai cara, tetapi lebih dari pada itu pembelajaran yang efektif dan efisien dapat dilakukan dengan memanfaatkan komputer, internet, soft program pembelajaran dan lain sebagainya. (Roestiyah, 2008, 20).

Belajar yang efektif dan efisien dapat diartikan dengan peng-gunaan fisik secara tepat, metode belajar yang efisien, penggunaan waktu secara tepat, bimbingan yang memadai dan faktor-faktor lain yang menunjang belajar. Karena keefektifan dan keefisienan belajar itu penting sekali sebagai tujuan, maka perlu dilakukan secara terus-menerus lama kelamaan akan menjadi kebiasaan pada diri seseorang dan menjadi perangkai dari sifat kepribadiannya. Ini berarti kalau seseorang memulai sesuatu dengan cara yang salah niscaya akan berkembang kebiasaan yang salah pula. (Hamalik, 2001: 32).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar yang efektif dan efisien merupakan penggunaan fisik secara tepat, metode belajar yang efisien adalah penggunaan waktu secara tepat, bimbingan yang memadai dan faktor-faktor lain yang menunjang belajar misalnya memanfaatkan komputer, internet, soft program pembelajaran dan lain sebagainya.

b. Menciptakan cara belajar yang efektif dan efisien

Guru berperan sebagai pengelola proses belajar mengajar, bertindak selaku fasilitator yang berusaha menciptakan cara belajar mengajar yang efektif dan efisien sehingga memungkinkan proses belajar mengajar, meningkatkan kemampuan siswa untuk menyimak pelajaran dan mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Untuk memenuhi hal tersebut, guru di-tuntut mampu mengelola proses belajar mengajar yang memberikan umpan kepada siswa untuk menciptakan cara belajar yang efektif dan efisien, diantaranya adalah:

1) Pedoman umum dalam belajar

a) Keteraturan dalam belajar

Pokok pangkal dari cara belajar yang baik yaitu kete-raturan. Pengetahuan cara belajar yang efektif pada umumnya berupa rumus-rumus untuk bekerja secara teratur. Seseorang siswa akan memperoleh hasil yang baik, apabila ia secara teratur mengikuti setiap pelajaran, membaca buku-buku, menyusun catatan pelajaran secara rapi dan teratur, termasuk alat yang menunjang dalam belajar.

Keteraturan dalam belajar itu hendaknya senantiasa terwujud dalam tindakan para siswa setiap harinya. Para siswa harus setiap hari belajar secara teratur. Banyak siswa yang mempunyai kebiasaan menunda-nunda dalam belajar, kemu-dian kalau ujian sudah dekat barulah melakukan usaha yaitu belajar dengan sungguh - sungguh agar mencapai hasil yang diinginkan.

Bahan-bahan pelajaran hendaknya setiap hari dipelajari, terutama pelajaran-pelajaran yang diikuti pada suatu hari hendaknya pada hari itu juga dibaca sekurang-kurangnya sekali. Buku-

buku pelajaran harus pula dipelajari secara teratur setiap hari, jangan suka menunda-nunda belajar sampai sudah dekat ujian.

b) Disiplin belajar

Kata disiplin, yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud, 1995: 237) diartikan sebagai, "tata ter-tib (di sekolah; kemiliteran); ketahanan, kepatuhan pada pera-turan (tata tertib, dan sebagainya)". Sukardi (1988 : 27) berpendapat bahwa: "Disiplin merupakan suatu rentetan akti-vitas atau latihan yang berencana, yang dianggap perlu dan penting untuk mencapai suatu tujuan tertentu".

Sementara itu disiplin belajar merupakan suatu tinda-kan yang secara teratur dan bijaksana dalam usaha belajar, yakni dalam usaha untuk melaksanakan kebiasaan yang baik dalam belajar, baik kebiasaan dalam membaca, mengikuti pelajaran maupun mencatat pekerjaan. Seperti diketahui bahwa cara belajar yang baik merupakan suatu kecakapan yang dimiliki oleh setiap siswa. Ini berarti bahwa setiap siswa dapat diberikan bimbingan baik cara memberikan latihan maupun dengan jalan menerapkan disiplin belajar. (Priono, 2001: 51).

Dari pendapat di atas menunjukkan bahwa dalam usaha belajar, disiplin perlu mendapatkan penekanan, karena disiplin disamping akan membuat siswa memiliki kecakapan mengenai cara belajar yang efektif, juga merupakan suatu proses kearah pembentukan watak yang baik dan mendorong terciptanya kemauan untuk belajar secara teratur.

Untuk itu diperlukan adanya latihan-latihan secara teratur dan kesungguhan usaha dalam melaksanakan rencana-rencana belajar serta mematuhi kebiasaan-kebiasaan yang baik dan mencapai prestasi belajar yang optimal. Dalam hal ini salah satu cara untuk disiplin dalam belajar adalah senantiasa menilai sendiri dari hasil belajar yang dicapai sehingga belajar merupakan tanggung jawab siswa itu sendiri dengan mencipta-kan kemauan untuk belajar secara teratur.

c) Konsentrasi belajar

Keteraturan dan disiplin dalam belajar tidaklah cukup bagi seorang siswa dalam mempelajari suatu pelajaran, ada hal lain yang tidak kalah pentingnya dari keteraturan atau disiplin adalah siswa harus dapat konsentrasi dalam belajar. ”Konsen-trasi merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal lainnya yang sudah dituju dan akan berhubungan. Dalam belajar maka konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal yang berhu-bungan dengan pelajaran tersebut” .

Tehnik-tehnik untuk menciptakan konsentrasi belajar adalah sebagai berikut :

(1) Siswa hendaknya mempunyai sikap positif.
(2) Siswa hendaknya membatasi peralihan-peralihan perha-tiannya.
(3) Siswa hendaknya belajar mengabaikan hal – hal yang mula – mula mengganggu perhatiannya sewaktu belajar.
(4) Siswa hendaknya mengabaikan suara disekitarnya.
(5) Siswa hendaknya mengusahakan segala perlengkapan belajarnya.
(6) Siswa sewaktu belajar hendaknya memenuhi pikirannya dengan berbagai pokok soal yang dipelajari.
(7) Siswa hendaknya menggunakan tehnik penandaan gang-guan. Dalam hal ini siswa menyediakan sehelai kertas didekat buku yang sedang dipelajarinya. Kemudian setiap kali pikirannya melayang dari belajarnya ia memberi tanda untuk mengembalikan konsentrasinya pada pelajaran.
(8) Siswa hendaknya tidak menggantungkan diri pada kekua-tan kemauan, karena kemauan semata-mata tidak mencu-kupi untuk melakukan konsentrasi.
(9) Siswa hendaknya tidak melawan rasa lapar.
(10) Siswa sewaktu belajar hendaknya memegang pensil di-tangannya dan menggunakannya.

Bagi siswa yang telah biasa melakukan konsentrasi, ia akan dapat belajar baik dengan cara dan dalam keadaan bagaimanapun. Bagi siswa yang belum bisa, perlulah melatih diri agar memiliki ke-mampuan konsentrasi yang baik. Kemampuan ini merupakan salah satu kunci untuk berhasil dalam belajar .

2) Cara mengatur waktu belajar

Salah satu kelemahan sebagian besar siswa adalah kesu-karan dalam mengatur penggunaan waktu untuk belajar. Banyak siswa mengeluh kekurangan waktu untuk belajar. Tetapi, sesung-guhnya mereka kurang memiliki keteraturan dan disiplin untuk menggunakan waktu secara efisien. Cara mengatur waktu belajar yaitu dengan cara mengelompokkan waktu belajar dan membagi waktu belajar.

a) Pengelompokan waktu belajar

Sebagian siswa kurang dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya karena tidak membagi waktunya untuk ber macam-macam keperluan, tidak menyelidiki waktu yang terbaik baginya untuk belajar dan tidak mempunyai rencana belajar yang tepat. Oleh karena itu pengelompokan waktu belajar perlu diterapkan oleh setiap siswa dengan sebaik-baiknya.

The Liang Gie menyatakan beberapa pedoman pokok cara mengatur waktu belajar yang perlu dipahami dan diterapkan oleh siswa siswa adalah :

(1) Pengelompokan waktu sehari-hari untuk keperluan belajar, tidur, makan, olah raga dan urusan-urusan pribadi lainnya.
(2) Selidiki dan tentukanlah waktu yang tersedia untuk belajar setiap hari.
(3) setelah mengetahui waktu yang tersedia, setiap siswa hendaknya merencanakan penggunaan waktu itu dengan jalan menetapkan macam-macam mata pelajaran berikut urut-urutannya yang harus dipelajari setiap hari.
(4) Mata pelajaran yang dianggap tersukar hendaknya dipela-jari secara optimal itu.

(5) Bila waktu agak terbatas, berilah jatah waktu tertentu bagi setiap mata pelajaran dan kemudian belajarlah dengan pe-nuh konsentrasi dalam batas waktu yang telah ditentukan.

b) Berhematlah dengan waktu (Priono, 2001 : hal 61).

Mengelompokkan waktu belajar merupakan hal yang sangat penting dalam masa belajar maupun seluruh kehidupan siswa. Hal ini ditemukan oleh Prof. Dr. Priono sebagai berikut: ”Belajar menggunakan waktu merupakan suatu ketrampilan perolehan yang berharga, ketrampilan yang memberikan keuntungan-keuntungan tidak saja pada belajar melainkan sepanjang hidup. Sesungguhnya kemampuan menggunakan waktu secara efisien dapat merupakan salah satu prestasi yang terpenting dari seluruh hidup siswa” (Priono, 2001 : 168).

Bagi setiap siswa pengelompokan waktu khususnya untuk keperluan belajar harus dikembangkan dan diterapkan. Untuk mengembangkan ketrampilan pengelompokan waktu belajar ialah melatih diri sendiri untuk menggunakan waktu sebaik-baiknya, sekarang atau yang akan datang. Setiap ada waktu luang atau tiap ada kesempatan, waktu hendaknya dimanfaatkan saat itu juga oleh setiap siswa untuk belajar. Jangan dibiarkan berlalu tanpa memberikan hasil belajar yang maksimal.

c) Pembagian waktu belajar

Untuk dapat belajar teratur setiap hari siswa harus mempu-nyai rencana atau plening dalam menentukan waktu belajar. Banyak siswa sering membuang waktunya untuk memikirkan mata pelajaran apa yang akan dipelajarinya pada suatu saat. Setelah ragu-ragu yang kadang-kadang dari suatu mata pelajaran kemata pelajaran lainnya, barulah ia dapat menentukan mata pelajaran mana yang akan dipelajari secara sungguh-sungguh. Untuk itu siswa perlu membuat daftar waktu yang menetapkan jam-jam tertentu untuk mempelajari mata pelajaran.

”Daftar waktu itu akan menghemat waktu karena mencegah keragu-raguan seseorang siswa mengenai apa yang akan dipelajarinya dari waktu kewaktu. Selanjutnya daftar waktu itu akan membuat siswa mempelajari waktu itu akan membuat siswa mempelajari mata pelajaran yang

tepat pada saat yang tepat, mencegahnya mempergunakan waktu lebih lama dari pada yang diperlukan" (Priono, 2000: 66).

Lamanya masing-masing mata pelajaran yang harus setiap kali dipelajari oleh siswa, hal ini tergantung pada diri siswa yang bersangkutan. Kalau seorang siswa sudah merasa puas mempelajari pelajaran terdahulu ia boleh berpindah mempelajari mata pelajaran berikutnya. Sebagai pedoman dapatlah dikemukakan bahwa mata pelajaran yang sukar hendaknya dipelajari lebih lama agar dapat betul-betul dikuasai. Tetapi pada waktu tertentu dalam belajar seorang siswa harus bisa menyisih waktu untuk istirahat. Tidak ada angka pasti yang lamanya waktu belajar yang optimal untuk setiap waktu beberapa pedoman untuk menetapkan lamanya waktu yang ditentukan. Beberapa pedoman untuk menetapkan lamanya waktu belajar yaitu:

(1) Semakin dewasa dan matang pikiran seseorang siswa, ia harus dapat belajar semakin lama.
(2) Semakin mudah sesuatu mata pelajaran, semakin panjang waktu siswa itu seharusnya dapat mempelajarinya pada waktu yang ditentukan.
(3) Semakin lambat masa penghayatan yang timbul pada seorang siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran, semakin lama ia harus terus mempelajarinya (Pri, 2001: 70)

Namun bila tidak ada faktor-faktor lainnya yang harus dipertimbangkan sesuai dengan pedoman tentang mengenal batas, lamanya waktu belajar untuk setiap babak, itu hendak-nya 60-90 menit lalu beristirahat 5-10 menit. Setiap babak belajar hendaknya diselingi waktu istirahat, walaupun hanya sebentar. Selama istirahat seorang siswa sebaiknya keluar kamar untuk berjalan-jalan dihalaman rumah sambil meng-hirup udara segar. Setelah pikiran yang dipelajari dapat dilan-jutnya lagi dan kemudian sampai menjelang waktu istirahat atau tidur. Jadi menyusun daftar waktu belajar yang sangat terperinci, dapat membantu siswa kearah belajar yang efektif dan efisien.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantun kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. (Prayitno, 1994: 17).

Layanan bimbingan kelompok yaitu suatu teknik bimbingan yang diberikan oleh konselor yang diberikan sekelompok siswa dengan tujuan membantu siswa atau sekelompok siswa yang menghadapi masalah-masalah yang dihadapi dengan menempatkan dirinya di dalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai. (Natawidjaja, 2001: 31).

Berdasar dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK atau konselor kepada siswa melalui pemecahan/pengentasan masalah secara kelompok.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Konsep tentang tujuan bimbingan kelompok harus selalu difahami dari sudut tujuan individual siswa. Tujuan bimbingan kelompok adalah untuk membantu individu-individu siswa agar lebih kompeten, bukan untuk menghasilkan suatu kelompok yang lebih baik. Dinkmeyer dan Muro (Prayitno: 1994: 9) menjelaskan tujuan-tujuan bimbingan kelompok seperti berikut: 1) membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya; untuk membantu proses menemukan identitas; 2) dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi; 3) membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, sehingga siswa mampu menlaksanakan tugs perkembangan dalam kehidupan sosial-pribadi; 4) menumbuh-kembangkan kecakapan mengarahkan diri, memecahkan masalah, dan mentransfer kecakapan ini untuk

digunakan dalam kehidupan sosial sehari-hari; 5) membantu mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, sehingga menyadari dan ber tanggung jawab terhadap tingkah lakuknya kepada orang lain. Belajar bagaimana mengidentifikasi perasaan orang-orang yang berarti dalam hidupnya (*significant others*), sehingga mampu menunjukan kecakapan yang lebih baik untuk bersikap empatik; 6) membantu siswa belajar bagaimana menjadi pendengar yang empatik; yang mampu mendengar bukan saja apa yang diucapkan, tetapi juga dapat mendengar perasaan-perasaan yang mengikuti ucapan orang lain; 7) membantu siswa untuk dapat memberi makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimilikinya; 8) membantu setiap anggota kelompok untuk dapat merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujud-kannya secara konkrit.

c. Teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Teknik layanan bimbingan kelompok merujuk pada sejumlah teknik dan prosedur membantu individu melalui situasi kelompok. Sebagai suatu proses pemberian bantuan bimbingan dan konseling memiliki dua strategi dasar, yaitu (1) strategi individual (disebut konseling individual atau konseling saja) dan (2) strategi kelompok. Baik strategi individual maupun strategi kelompok pada dasarnya diarahkan untuk membantu individu dalam upaya mencapai perkem-bangan yang optimal dalam berbagai aspek pribadinya; intelektual, sosial, moral, emosional, serta kemampuan-kemampuan khas yang dimilikinya. Setiap guru, perlu memiliki kompetensi untuk memberikan bantuan melalui strategi individual maupun kelompok. Kedua kemampuan ini merupakan sebagian dari ciri khas dari kompetensi profesional guru. (Prayitno, 1994: 17).

Beberapa bentuk khusus teknik bimbingan kelompok yang sering dilaksanakan di sekolah antara lain:

1) *Home room program*
2) Karya wisata
3) **Diskusi kelompok**

4) Kegiatan kelompok

5) Organisasi murid

6) Sosiodrama

7) Psikoidrama

8) *Remedial teaching* (Djumhur dan Surya, 1989:106).

Selanjutnya dalam pelaksanaan layanan bantuan melalui teknik bimbingan kelompok langkah-langkah yang perlu diambil oleh konselor adalah sebagai berikut:

1) Identifikasi kasus

2) Diagnosis

3) Prognosis

4) Terapi Pemecahan Masalah

5) Evaluasi dan *follow up* (Arifin dan Kartikasari, 1995:10).

Langkah-langkah di atas merupakan pemecahan masalah yang dihadapi siswa secara sistematis. Untuk memperoleh hasil yang maksimal seyogyanya konselor menerapkan semaksimal mungkin runtutan langkah-langkah di atas setahap demi setahap.

B. Kajian Penelitian Terdahulu

Ringkasan hasil penelitian terdahulu yang mempunyai hubungan yang relatif sama dengan penelitian ini antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Muhammad Nashir Effendy, Mahasiswa FKIP Undar, Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, NIM, 07410353, dengan judul skripsi: Hubungan antara Layanan Bimbingan Kelompok dengan Cara Belajar yang Efektif dan Efisien Siswa Kelas VIII SMP Darul ‘Ulum I Jombang Tahun Pelajaran 2012/2013. Hasil penelitiannya disimpulkan berikut: a. Layanan bimbingan kelompok memperoleh nilai rata-rata 3,5 kategori baik, b. Cara Belajar yang efektif dan efisien memperoleh nilai rata-rata 3,6 kategori baik, dan c. Ada hubungan antara Layanan Bimbingan Kelompok dengan Cara

Belajar yang Efektif dan Efisien Siswa Kelas VIII SMP Darul 'Ulum I Jombang Tahun Pelajaran 2012/2013.

2. Rumiyati, Mahasiswa FKIP Undar, Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, NIM, 07410359, dengan judul skripsi: Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Cara Belajar Efektif Dan Efisien pada Siswa Kelas VII A UPTD SMP Negeri 1 Bagor Nganjuk Tahun Pelajaran 2012/2013. Hasil penelitiannya disimpulkan berikut: a. Layanan konseling kelompok memperoleh nilai rata-rata 3,8 kategori baik, b. Cara Belajar yang efektif dan efisien memperoleh nilai rata-rata 3,7 kategori baik, dan c. Ada hubungan antara Layanan Informasi dengan Cara Belajar yang Efektif dan Efisien Siswa Kelas VIII SMP Darul 'Ulum I Jombang Tahun Pelajaran 2012/2013.

Perbedaan dan persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu. **Perbedaannya**, penelitian **Effendy**, varabel Layanan Bimbingan Kelompok tidak menggunakan metode diskusi kelompok tetapi tanya jawag dan tugas kelompok, sementara penelitian ini, menggunakan diskusi kelompok, sedangkan variabel cara belajar yang efektif dan efisien hanya terfokus cara-cara belajar di rumah dan di sekolah dengan jumlah item angket 20 soal, sementara penelitian ini, memfokuskan masalah pada pedoman umum belajar, dan cara mengatur waktu belajar dengan jumlah item angket 25 soal, penelitian Effendi, teknik analisis datanya menggunakan korelasi product moment, sedangkan penelitian ini menggunakan t-test. Rumiyati, memfokuskan variabel bebasnya pada konseling kelompok, sementara penelitian ini, fokus masalahnya pada bimbingan kelompok, sedangkan variabel terikatnya Cara Belajar Efektif Dan Efisien pada kelas VII SMP, sementara penelitian ini, memfokuskan pada kelas X MA.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu. **Effendy**, pada variabel bebasnya sama-sama memfokuskan masalah pada Layanan Bimbingan Kelompok, dan variabel terikatnya sama-sama memfokuskan masalah pada Cara Belajar yang Efektif dan Efisien. Sementara itu persamaan penelitian ini dengan penelitian Rumiyati pada variabel terikanya sama-sama

memfokuskan masalah pada Cara Belajar yang Efektif dan Efisien, di samping itu teknik analisis datanya sama-sama menggunakan t test.

C. Kerangka Berpikir

Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menyediakan kesempatan belajar sendiri atau melakukan aktivitas sendiri. Anak (siswa) belajar sambil bekerja. Dengan bekerja mereka memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan aspek-aspek tingkah laku lainnya, serta mengembangkan ketrampilan yang bermakna untuk hidup di masyarakat. (Abdorrakhman, 2008: 17). Dengan adanya pembelajaran yang efektif yang dilakukan oleh guru, maka akan memunculkan cara-cara belajar yang efektif dan efisien dari sisi siswa (Asri, 2009: 14).

Layanan bimbingan kelompok yaitu suatu teknik bimbingan yang diberikan oleh konselor yang diberikan sekelompok siswa dengan tujuan membantu siswa atau sekelompok siswa yang menghadapi masalah-masalah yang dihadapi dengan menempatkan dirinya di dalam suatu kehidupan atau kegiatan kelompok yang sesuai. (Natawidjaja, 2001: 31).

Teknik layanan bimbingan kelompok merujuk pada sejumlah teknik dan prosedur membantu individu melalui situasi kelompok. Salah satu teknik bimbingan kelompok yang seringkali digunakan konselor atau guru BK dalam mengentaskan berbagai permasalahan yang dihadapi siswa, seperti halnya masalah menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien adalah teknik diskusi kelompok.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan simpulan sementara atau jawaban sementara yang menggambarkan hasil pemecahan masalah (jawaban terhadap rumusan masalah), yang tingkat kebenarannya baru merupakan kebenaran teoritis (koherensi). Sehingga masih diperlukan pembuktian kebenarannya melalui tindakan penelitian (untuk memenuhi kebenaran korespondensi) (Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2013: 13).

Berdasarkan kajian teori, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan berikut: ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini ada dua macam, yakni variabel bebas (X), dan variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2010: 61). Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi aktivat karenanya adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010: 61). Variabel bebas (X) penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok, sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah penerapan cara belajar yang efektif dan efisien.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini pada dasarnya dibedakan dua jenis yaitu pendekatan kualitatif dan pendekatan kuantitatif. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.

Pendekatan penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006: 12).

Alasan digunakannya pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini adalah: dalam kegiatan penelitian hasil-hasil penelitiannya dapat diukur dengan menggunakan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat Musyafikul A. (1995: 83), bahwa dalam pendekatan kuantitatif, peneliti bertolak dari teori tertentu. Dan teori ini dirumuskan variabel dan hipotesis ini kemudian dikembangkan alat ukur tertentu yang hasilnya berupa suatu data dari hasil pengukuran tersebut. Pengukuran data yang bersifat kuantitatif atau berupa angka-angka.

2. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik eksperimental semu (*quasi experimental research*). Menurut Suryabarata (2000: 32) "penelitian eksperimental semu adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak mungkin untuk mengontrol dan memanipulasi semua variabel yang relevan".

Melalui teknik eksperimental semu (*quasi experimental research*) dapat diketahui seberapa besar pengaruh yang disebabkan oleh variabel yang satu (bebas) terhadap variabel lainnya (terikat). Teknik eksperimental semu (*quasi experimental research*) tidak memerlukan banyak sampel yang digunakan mewakili populasi yang diteliti dan instrument yang digunakan dapat dipercaya. Dengan teknik eksperimental semu (*quasi experimental research*) peneliti dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

Adapun rancangan penelitian teknik eksperimental semu (*quasi experimental research*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *eksperimental one group pretest-posttest.*

Dalam rancangan ini kepada unit percobaan dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum perla-kuan diberikan, dan pengukuran kedua dilakukan setelah perlakuan dilak-sanakan (Nazir, 2001:279).

Adapun model atau pola rancangan *one group pretest-posttest* dapat digambarkan sebagai berikut:

Perlakuan *Pretest*	**Perlakuan** *Treatment*	**Perlakuan** *Posttest*
To	X	T1

Gambar 3.1: Rancangan *One Group Pretest-Posttest*

Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subyak (Suryabrata, 2000: 41). Adapun prosedur yang perlu ditempuh sebagai berikut:

a. Kenakan To yaitu *pretest*, untuk mengukur *mean* siswa sebelum subyek diberi *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.
b. Kenakan subyek dengan X, yaitu bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk jangka waktu tertentu (2 kali pertemuan).
c. Berikan T1, yaitu *posttest* untuk mengukur *mean* siswa setelah subyek diberikan variabel eksperimen X.
d. Bandingkan To dan T1 untuk menentukan seberapa besar perbedaan yang timbul, jika sekiranya ada maka sebagai akibat dari digunakannya variabel ekeperimen.
e. Menerapkan *test* statistik yang cocok, yaitu *t-test* untuk menentukan bahwa perbedaan itu signifikan.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat dari penelitian ini adalah di MAN Prambon Tahun Pelajaran 2014/2015. Tempat ini dipilih karena beberapa alasan berikut:

a. Adanya dukungan dari guru BK untuk mengadakan penelian di madrasahnya.
b. Selama ini belum pernah ada penelitian dengan judul yang sama di tempat penelitian.
c. Banyak siswa kelas X yang menempuh studi di tempat ini mempunyai masalah dengan penerapan cara belajar yang efektif dan efisien.
d. Sudah mendapatkan ijin dari kepala sekolah.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan tenggang waktu selama 6 bulan, yaitu sejak bulan Desember 2014 – Mei 2015.

Adapun waktu penelitian telah dirancang dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.2
Jadwal Kegiatan Penelitian

Kegiatan	Des. 14				Jan. 15				Feb. 15				Mar. 15				Apr.15				Mei.15			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Merumuskan masalah				√																				
Merumuskan Judul					√																			
Pengajuan Judul							√	√																
Pembuatan Proposal									√	√	√	√	√	√	√									
Seminar Proposal																√								
Pengumpulan data																	√	√						
Analisis Data																			√	√	√			
Penulisan Laporan Penelitian																						√	√	

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono 2010: 117). Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas X MAN Prambon semester genap tahun pelajaran 2014/2015.

Adapun rincian jumlah siswa pada masing-masing sub populasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.2.
Populasi Penelitian

No.	Sub Populasi	Jumlah	Keterangan
1	Kelas X-1	25	
2	Kelas X-2	25	

3	Kelas X-3	25	
4	Kelas X-4	25	
5	Kelas X-5	25	
	Jumlah	125 Siswa	

Sumber: MAN Prambon Tahun 2015

2. Sampel

Sugiyono (2010:118) menyatakan bahwa : Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi.

Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik *cluster* sampling dan random sampling.

Berkaitan dengan teknik *cluster* sampling ini, Nazir (2001: 332) menjelaskan berikut: Populasi dibagi dulu atas kelompok berdasarkan area atau *cluster*. Anggota subpopulasi tiap *cluster* tidak perlu homogen. Berdasarkan *cluster* dipilih dulu sebagai sampel. Kemudian dipilih lagi anggota unit dari sampel *cluster* di atas. Dalam memilih anggota unit ini, bisa saja diambil seluruh elementari unit dari *cluster* atau sebagian dari unit elementer dari *cluster*. Biasanya randominasi penarikan sampel hanya di kala memilih *cluster*, dan tidak dikala memilih anggota unit elementer.

Alasan pengambilan sampel dengan teknik tersebut antara lain:

a. Populasi penelitian terbagi menjadi sub-sub kelas
b. Karena jumlah populasinya banyak dengan jumlah siswa yang banyak pula, maka perlu dipilih satu kelas saja sebagai sampel.
c. Berdasarkan teknik *cluster* sampling dan random sampling, maka kelas yang ditetapkan menjadi sampel adalah 1 kelas saja.
d. Cara penetapan sampel dengan cara random dilakukan dengan cara berikut:

1) Menulis nama sub populasi kelas pada secarik kertas kecil dan menggulungnya sejumlah 5 (lima) gulungan sesuai dengan jum-lah kelas X MAN Prambon.
2) Memasukkan gulungan kertas tersebut ke dalam baskom dan mengocoknya.
3) Mengambil satu gulungan kertas yang kemudian ditetapkan sebagai sampel.
4) Setelah diambil satu gulungan kertas, ternyata gulungan tersebut tertulis kelas X2.

Berdasarkan teknik *cluster* dan random sampling tersebut, selanjutnya sampel penelitian ini ditetapkan kelas X2 yang jumlahnya 25 siswa.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar peneliti lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006 : 136).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket/ kuesioner, yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk mempe-roleh informasi dari siswa dalam arti laporan pribadi/hal-hal yang ia ketahui.

Instrumen penelitian ini berupa angket dengan skala 3 yaitu sangat sesuai (SS) skor 3, sesuai (S) skor 2, dan tidak sesuai (TS) skor 1. Angket penelitian ini disusun dan dikembangkan dari variabel penerapan cara belajar yang efektif dan efisien sebagai berikut :

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Angket Penerapan Cara Belajar Yang Efektif dan Efisien

No.	Aspek	Indikator	No item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1.	Pedoman umum belajar	Keteraturan belajar	3	1	4
		Disiplin belajar	4	1	5
		Konsentrasi belajar	3	1	4
2.	Cara mengatur waktu belajar	Pengelompokan waktu belajar	3	1	4
		Berhemat dengan	3	1	4

		waktu			
		Penjatahan waktu belajar	3	1	4
		Jumlah	19	6	25

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum angket disebarkan kepada responden maka terlebih dahulu diujicobakan kepada 15 responden di luar sampel namun masih dalam satu populasi yang sama untuk dicari validitas dan reliabilitasnya. Untuk mencari valid dan tidaknya item-item instrumen digunakan rumus r *product moment*, yakni dengan cara membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Sedangkan untuk mencari reliabel tidaknya item-item instrumen digunakan rumus alpha, yakni dengan cara membandingkan nilai r belah dua dengan nilai r tabel product moment. Untuk mempermudah dalam mencari validitas dan reliabilitas instrumen digunakan program komputasi SPSS 16.

a. Uji Validitas Instrumen

Arikunto (2006: 168) menyatakan bahwa: ”Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan.” Sebuah angket dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan kata dari variabel yang diteliti secara tepat. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengetahui kesahihan instrumen adalah teknik korelasi *product moment* dengan rumus berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dimana :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variable X dan Y

N = Jumlah subyek

X = Skor dari tiap-tiap item

Y = Jumlah dari skor item

Jika $r_{xy} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% berarti item (butir soal) valid, sebaliknya jika $r_{xy} < r_{tabel}$ maka butir soal tidak valid. Untuk me-mudahkan perhitungan, peneliti menggunakan SPSS 16 *For Windows.*

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Arikunto (2006: 178) menyatakan bahwa: "Uji reliabilitas adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik." Uji reliabilitas menunjukkan sejauh mana instrumen dapat memberikan hasil pengukuran yang konsisten apabila pengukuran dilakukan berulang-ulang. Pengukuran reliabilitas tersebut dilakukan dengan menggunakan rumus belah dua (*Split-Half Coefficient*)

$$r_{11} = \left(\frac{2(r_{1/2 1/2})}{1 + r_{1/2 \cdot 1/2}} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = Koefisien reliabilitas yang dicari

$r_{1/2 - 1/2}$ = Koefisien antara skor-skor setiap olahan test

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% berarti item (butir soal) reliabel dan sebaliknya bila $r_{hitung} < r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% maka butir soal tersebut tidak reliabel. Untuk memudahkan perhi-tungan, peneliti menggunakan SPSS 16 *For Windows.*

c. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Berdasarkan hasil komputasi SPSS 16 *for Windows* dapat dike-tahui Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Angket Variabel Penerapan Cara Belajar Yang Efektif dan Efisien (X) yang disebarkan kepada 15 responden di luar sampel namun masih dalam satu populasi sebagaimana dapat dilihat pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 3.6.
Case Processing Summary

		N	%
Cases	*Valid*	15	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	15	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Tabel 3.7.
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	*Part 1*	*Value*	.978
		N of Items	13[a]
	Part 2	*Value*	.974
		N of Items	12[b]
	Total N of Items		25
Correlation Between Forms			.953
Spearman-Brown Coefficient	*Equal Length*		.976
	Unequal Length		.976
Guttman Split-Half Coefficient			.970

a. The items are: Item1, item2, Item3, Item4, Item5, Item6, Item7, Item8, Item9, Item10, Item11, Item12, Item13.

b. The items are: Item13, Item14, Item15, Item16, Item17, Item18, Item19, Item20, Item21, Item22, Item23, Item24, Item25.

Tabel 3.8.
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	*Scale Variance if Item Deleted*	*Corrected Item-Total Correlation*	*Cronbach's Alpha if Item Deleted*
Item1	52.8667	74.124	.753	.987
item2	52.9333	73.495	.930	.986
Item3	53.0000	74.714	.892	.987
Item4	52.8000	73.314	.804	.987
Item5	52.9333	73.495	.930	.986
Item6	52.9333	73.495	.930	.986
Item7	52.9333	73.495	.930	.986
Item8	52.9333	73.495	.930	.986

Item9	53.0000	74.714	.892	.987
Item10	52.8000	73.314	.804	.987
Item11	52.9333	73.495	.930	.986
Item12	53.0000	74.714	.892	.987
Item13	52.8000	73.314	.804	.987
Item14	53.0000	74.714	.892	.987
Item15	52.8000	73.314	.804	.987
Item16	53.0000	74.714	.892	.987
Item17	52.8000	73.314	.804	.987
Item18	53.0000	74.714	.892	.987
Item19	53.0000	74.714	.892	.987
Item20	53.0000	74.714	.892	.987
Item21	53.0000	74.714	.892	.987
Item22	52.8000	73.314	.804	.987
Item23	53.0000	74.714	.892	.987
Item24	53.0000	74.714	.892	.987
Item25	52.9333	73.495	.930	.986

Sumber Data: Hasil Komputasi SPSS 16 *for Windows*

Diketahui:

Jumlah item yang diujicobakan = 25 item

Cacah kasus N = 15 di luar sampel

Nilai r *Product Moment* taraf signifikansi 5% dengan N = 15 = 0,514 (Arikunto, 2006: 359).

Kriteria uji validitas dan reliabilitas instrumen angket variabel Penerapan Cara Belajar Yang Efektif dan Efisien (X) ditentukan dengan kaidah berikut:

1) Jika r hitung > r tabel 5% maka signifikan dan instrumen angket dinyatakan valid dan *reliabel.*
2) Jika r hitung < r tabel 5% maka signifiksan dan instrumen angket dinyatakan tidak valid dan tidak *reliabel.*

Hasil perhitungan komputasi SPSS 16.0 menunjukkan bahwa nilai r hitung *Product Moment* dari item nomor 1 s.d. 25 lebih besar daripada nilai r tabel *Product Moment* (r_{1-32} > 0,514), maka

signifikan. Jadi, instrumen angket Variabel Penerapan Cara Belajar Yang Efektif dan Efisien (X) dinyatakan valid sehingga layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Sementara itu nilai r belah dua (*spilt-half*) dari Spearman Brown = 0.978, dan nilai *Cronbach's Alpha* (α) item nomor 1 s.d. 25 lebih besar daripada nilai r tabel *product moment* ($r_{1-32} > 0,514$), maka signifikan. Jadi, instrumen angket Variabel Penerapan Cara Belajar Yang Efektif dan Efisien (X) dinyatakan reliabel sehingga layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

3. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini langkah-langkah pengumpulan datanya adalah sebagai berikut:

a. Mengidentifikasi dan memilih masalah penelitian
b. Memilih kerangka konseptual untuk masalah penelitian
c. Memformulasikan masalah penelitian termasuk membuat spesifikasi dari tujuan dan ruang lingkup penelitian.
d. Memilih prosedur serta teknik sampling yang digunakan.
e. Menyusun alat serta teknik untuk mengumpulkan data
f. Membuat *coding*, *editing* dan *prosesing* data.
g. Menganalisis data
h. Menyusun laporan hasil penelitian, termasuk diantaranya adalah diskusi serta intepretasi data, membuat kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

1. Jenis Analisis

Teknik analisis data yang akan digunakan untuk menganalisis data-data setiap variabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang pertama dan kedua, maka teknik analisis data yang digunakan adalah *mean* (nilai rata-rata higung), kemuadian nilai

mean dari masing-masing variabel dikuali-fikasikan menjadi kategori-kategori (sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang baik).

b. Untuk menjawab rumusan masalah ketiga teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{x_d^{\ 2}}{N(N-1)}}}$$

Dengan keterangan:

M_d = *mean* dari perbedaan *pretest* dengan *posttest (posttest – pretest)*
X_d = deviasi masing-masing subjek ($d-M_d$)
$\Sigma\ x^2_d$ = jumlah kuadrat deviasi
N = subjek pada sampel
d.b. = ditentukan dengan N-1 (Arikunto, 2002:275)

Untuk mempermudah kerja analisis, maka dalam penelitian ini digunakan progam komputasi SPSS 16.0 *for Windows.*

Adapun alasan-alasan digunakannya teknik *t-test* dengan rumus di atas adalah sebagai berikut:

1) Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan eksperi-mental model *one group pretest-posttest design* satu kelompok subyek
2) Data yang dibutuhkan adalah data statistik atau data kuantitatif yang berupa angka-angka.

Sedangkan cara yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1) Mengumpulkan data hasil *pretest* dan *posttest.*
2) Mengajukan hipotesis kerja (Ha)
3) Mengajukan Hipotesis Nihil (H0)
4) Menetapkan kriteria Uji Hipotesis
5) Membuat perhitungan untuk mencari nilai t-hitung

6) Mengadakan analisis data hasil perhitungan, intepretasi dan diskusi serta membuat simpulan dan saran.

2. Norma Keputusan

Setelah mengetahui nilai t test (t hitung) kemudian dibandingkan dengan nilai t tabel pada tabel statatistik, maka dapat diambil keputusan sebagai berikut :

a. Jika $-t_h < -t_{tab.}$ atau $+t_h > +t_{tab.}$ taraf signifikansi 5%, maka nilai t hitung signifikan dan Ha diterima;
b. Jika $-t_{tab.} \leq t_h \leq +t_{tab}$ taraf signifikansi 5%, maka nilai t hitung tidak signifikan dan Ho ditolak.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Data penelitian ini adalah data hasil angket variabel **penerapan cara belajar yang efektif dan efisien** Kelas X-2 MAN Prambon sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

Adapun data lengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.1.
Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	*Pretest*	*Posttest*
1	48	70
2	52	60
3	56	60
4	55	66
5	51	63
6	51	65
7	46	50
8	48	70
9	58	70
10	59	63
11	51	62
12	52	68
13	59	71
14	57	60
15	48	64
16	57	55
17	54	70
18	54	60
19	50	60
20	47	65
21	54	60
22	54	62
23	54	60
24	51	56
25	55	67
Jumlah	1321	1577
Mean	= 1321/25 = 52,84	= 1577/25 = 63,08

Sumber Data: Hasil Penelitian yang Diolah

Berdasar tabel di atas diketahui jumlah nilai *pretest* = 1321 dengan *mean* = 52,84, sedangkan jumlah nilai *posttest* nya = 1577 dengan *mean* = 63,08.

B. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini pada dasarnya adalah untuk menjawab tiga rumusan masalah penelitian yang telah dijelaskan pada bab I. Secara numerikal analisis data penelitian ini dijelaskan satu-psersatu.

1. Penerapan Cara Belajar Yang Efektif Dan Efisien Siswa Kelas X MAN Prambom Nganjuk sebelum Dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok

Pedoman analisisnya berdasarkan perhitungan berikut: Nilai maksi-mal *pretest* = 59, dan nilai minimalnya = 46, maka *range*nya = 59 – 46 = 13. Jika besar interval kelas ditetapkan = 5 maka dengan menggunakan *range* jumlah kelasnya = 13/5 = 2,6.

Tabel 4.2
Pedoman Analisis *Pretest*

No.	Interval Nilai	Kategori
1	56,5 – 59,0	Sangat baik
2	53,9 – 56,4	Baik
3	51,3 – 53.8	Cukup
4	48,7 – 51,2	Kurang
5	46,0 – 48,6	Amat kurang

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa *mean pretest* = 52,84, dengan kategori cukup. Kesimpulannya adalah penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok berkategori cukup.

2. Penerapan Penerapan Cara Belajar yang Efektif dan Efisien Siswa Kelas X MAN Prambom Nganjuk setelah Dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok

Pedoman analisisnya berdasarkan perhitungan berikut: Nilai maksi-mal *posttest* = 71, dan nilai minimalnya = 60, maka *range*nya = 71 – 55 = 16. Jika besar interval kelas ditetapkan = 5 maka dengan menggunakan *range* jumlah kelasnya = 16/5 = 3,2.

Tabel 4.2
Pedoman Analisis *Posttest*

No.	Interval Nilai	Kategori
1	67,9 – 71,0	Sangat baik
2	64,7 – 67,8	Baik
3	61,5 – 64,6	Cukup
4	58,3 – 61,4	Kurang
5	55,0 – 58,2	Amat kurang

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa *mean posttest* = 63,08, dengan kategori cukup. Kesimpulannya adalah penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok berkategori cukup.

3. Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

Langkah-langkah untuk menguji ada tidaknya pengaruh kedua variabel yang diteliti adalah sebagai berikut:

a. Data yang diuji

Data yang hendak diuji adalah data berikut:

1) Data *Pre-test*, yaitu data Penerapan Cara Belajar Yang Efektif Dan Efisien Siswa Kelas X MAN Prambom Nganjuk sebelum Dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok

2) Data *Post-test*, yaitu data Penerapan Penerapan Cara Belajar yang Efektif dan Efisien Siswa Kelas X MAN Prambom Nganjuk setelah Dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Dis-kusi Kelompok

b. Hipotesis:

1) Hipotesis Kerja (Ha) yang Diajukan: Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk. Hipotesis kerja (Ha) tersebut diubah terlebih dahulu rumusannya menjadi hipotesis kerja (Ha) berikut: Ada perbedaan hasil *pretest* dan *postest* penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

2) Hipotesis Nihil (Ho) yang Diuji: Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk. Hipotesis nihil (Ho) tersebut diubah terlebih dahulu rumusannya menjadi hipotesis nihil (Ho) berikut: Tidak ada perbedaan hasil *pretest* dan *postest* penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

3) Kaidah Uji Hipotesis

Kriteria atau kaidah uji hipotesis untuk menentukan kesim-pulan hasil analisis data dapat dilakukan dengan cara memban-dingkan nilai t hitung dengan nilai t berikut:

a) Jika $-t_h < -t_{tab.}$ atau $+t_h > +t_{tab.}$ taraf signifikansi 5%, maka nilai t hitung signifikan dan Ha diterima;

b) Jika $-t_{tab.} \leq t_h \leq +t_{tab}$ taraf signifikansi 5%, maka nilai t hitung tidak signifikan dan Ho diterima.

c. Rumus yang Digunakan

Rumus uji t yang digunakan adalah rumus berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{x_d^{\ 2}}{N(N-1)}}}$$ (Arikunto, 2006: 306).

d. Perhitungan

Perhitungan nilai t dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5
Hasil Perhitungan Uji t

Sbj.	*Pretest*	*Posttest*	*Gain (d) (posttest-pretest)*	X_d (d-M_d)	X^2_d
1	48	70	22	11.76	138.2976
2	52	60	8	-2.24	5.0176
3	56	60	4	-6.24	38.9376
4	55	66	11	0.76	0.5776
5	51	63	12	1.76	3.0976
6	51	65	14	3.76	14.1376
7	46	50	4	-6.24	38.9376
8	48	70	22	11.76	138.2976
9	58	70	12	1.76	3.0976
10	59	63	4	-6.24	38.9376
11	51	62	11	0.76	0.5776
12	52	68	16	5.76	33.1776
13	59	71	12	1.76	3.0976
14	57	60	3	-7.24	52.4176
15	48	64	16	5.76	33.1776
16	57	55	-2	-12.24	149.8176
17	54	70	16	5.76	33.1776
18	54	60	6	-4.24	17.9776
19	50	60	10	-0.24	0.0576
20	47	65	18	7.76	60.2176
21	54	60	6	-4.24	17.9776
22	54	62	8	-2.24	5.0176
23	54	60	6	-4.24	17.9776
24	51	56	5	-5.24	27.4576
25	55	67	12	1.76	3.0976
Jumlah	1321	1577	256		874.56
Mean	52.84	63.08	10.24		

Sumber Data: Hasil Olahan Peneliti

$$Md = \frac{\Sigma d}{N} = \frac{256}{25} = 10{,}24$$

Tes signifikansi untuk rumus ini adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{N(N-1)}}} = \frac{10{,}24}{\sqrt{\frac{874{,}56}{25 \times 24}}}$$

$$= \frac{10{,}24}{\sqrt{\frac{874{,}56}{600}}} = \frac{10{,}24}{\sqrt{1{,}4576}}$$

$$= \frac{10,24}{1,207} = 8,484$$

e. Analisis

Diketahui nilai t hitung = 8,484, nilai t hitung tersebut jika dikonsultasikan dengan tabel nilai t level signifikan 2 ekor, d.b. = N – 1 = 25 – 1 = 24. dengan $t_{0,05}$ harga t = 2,08 (Arikunto, 2006: 363). Berdasar kaidah uji hipotesis diketahui bahwa nilai $+t_h > +t_{tab.}$ taraf signifikansi 5% atau 9,688 > 2,08. Kesimpulannya adalah Ada perbedaan hasil *pretest* dan *postest* penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk. Kesimpulan tersebut berarti ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk.

C. Pembahasan

1. Interpretasi

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis di atas selanjutnya hasilnya dapat diinterpretasikan berikut:

a. Nilai *mean pretest* = 52,84, dengan kategori cukup, hal ini berarti penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dinilai cukup.

b. Nilai *mean posttest* = 63,08, dengan kategori cukup, hal ini berarti penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dinilai cukup.

c. Nilai rata-rata *post-test* lebih besar dibandingkan nilai rata-rata *pre-test* atau 63,08 > 52,84, hal ini berarti setelah dilakukan *treatment* bim-bingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok nilai rata-rata penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa

Kelas X-2 MAN Prambon semakin bertambah atau meningkat nilainya sebesar 63,08 – 52,84 = 10,24.

d. Nilai $+t_h > +t_{tab.}$ taraf signifikansi 5% atau 9,688 > 2,08, hal ini berarti terjadi perbedaan nilai rata-rata penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon antara *pre-test* dengan *post-test* secara signifikan, perbedaan ini semata-mata dipengaruhi oleh *treat-ment* layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.

2. Diskusi

Berdasarkan hasil interpretasi di atas selanjutnya dapat didiskusikan berikut:

a. Jika bimbingan konseling menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok, maka penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon dapat meningkat.

b. Jika layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dilaksanakan dengan baik, maka penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon dapat meningkat dapat meningkat.

c. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat digunakan sebagai *treatment* dalam layanan Bimbingan Konseling, karena hasilnya terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil analisis data, maka penelitian ini dapt disimpulkan berikut:

1. Penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok berkategori cukup, karena *mean pretest* = 52,84, kategori cukup.
2. Penerapan cara belajar yang efektif dan efisien siswa Kelas X-2 MAN Prambon sebelum dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok berkategori cukup, karena *mean posttest* = 63,08, kategori cukup.
3. Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok terhadap penerapan cara belajar yang efektif dan efisien pada siswa kelas X MAN Prambom Nganjuk, karena nilai $+t_h > +t_{tab.}$ taraf signifikansi 5% atau 9,688 > 2,08.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan di atas, maka saran-saran yang dapat diajukan sebagai rekomendasi umum kepada pihak-pihak yang berkepentingan adalah saran-saran berikut:

1. Agar kemampuan siswa dalam menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien meningkat secara maksimal, hendaknya dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling guru pembimbing (guru BK) menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok.
2. Agar siswa mampu menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien, hendaknya dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dilaksanakan dengan baik.

3. Agar dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dapat berpengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam menerapkan cara belajar yang efektif dan efisien, hendaknya pengadaan diskusi kelompok disertai dengan pembimbingan dan motivasi terhadap semua siswa dan semua kelompok.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang memilih masalah sejenis sebagai objek kajian penelitiannya, hendaknya alokasi waktu untuk bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok dilaksanakan minimal 4 jam pelayanan, karena kegiatan diskusi kelompok membutuhkan waktu yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, H.M., dan Kartikasari, Etty. 1995. *Materi Pokok Bimbingan dan Konseling PPGI2210/2SKS MODUL 1-6.* Jakarta: Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam dan Universitas Terbuka.

Asri, Ainur. 2009. *Cara Belajar yang Efektif dan Efisien.* Jombang: Saudara.

Depdikbud, 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.

Djumhur, I. dan Surya, Moh. 1989. *Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Usaha Nasional.

Gintings, Abdorrakhman. 2008. *Esensi Praktis Belajar & Pembelajaran.* Bandung: Humaniora.

Gie, The Liang. 1981. *Cara Belajar Yang Efisien*. Yogyakarta: YPFP Universitas Gajah Mada.

Gie, The Liang. 1995. *Cara Belajar Yang Efisien*. Yogyakarta: Liberty.

Hamalik, Oemar. 2001. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta: Grasindo.

Natawidjaja. 2001. *Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Rineke Cipta.

Prayitno, 1994. *Bimbingan dan Konseling untuk Sekolah Menengah*. Jakarta: Gramedia.

Roestiyah, 2008. *Belajar dan Pembelajaran.* Jakarta: Depdikbud.

Syah, Muhibbin. 1997. *Psikolgi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sukardi, Dewa Ketut. 1988. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Bina Aksara.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.

Widayati, Ninik Sri dan Mahfud. 2005. *Materi Penelitian Tindakan Kelas.* Surabaya: LPMP Jawa Timur.