

PENGARUH EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN SISWA KELAS XII TAMANSISWA BINJAI

¹Nurul Hasanah, ²Dessy Fitriani

¹Dosen STKIP Budidaya Binjai
nurul.psikologi07@gmail.com

²Mahasiswa STKIP Budidaya Binjai
¹dessyfitriani562@gmail.com

ABSTRAK

Teknik *Self Management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*, *self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* perilaku yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* terhadap kedisiplinan pada siswa kelas XII IPS 2 SMA Tamansiswa Binjai. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan Pre dan post-test *One grup design*. Sample penelitian ini adalah siswa kelas XII IPS-2 dengan jumlah sebanyak 32 siswa. Instrumen yang digunakan adalah skala kedisiplinan siswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pengaruh teknik *self-management* terhadap kedisiplinan siswa kelas XII SMA Tamansiswa Binjai adalah 98.3125 dengan Sig 0,05 dimana $P < 0.05$. Artinya *Self-management* memberikan pengaruh terhadap kedisiplinan siswa kelas XII IPS 2 SMA TamanSiswa. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti teknik *self-management* pada variabel lain seperti merokok, seks bebas, dan kecanduan gadget.

Kata kunci: self-management, kedisiplinan siswa

ABSTRACT

Self-management technique is one of the models in cognitive-behavior therapy, self-management includes self-monitoring, positive behavioral reinforcement (self-reward), contracts or agreements with oneself (self-contracting), and mastery of stimulation (stimulus control). This study aims to determine the effect of self-management techniques on discipline in class XII IPS 2 SMA Tamansiswa Binjai. This type of research is an experimental research with Pre and post-test One group design. The sample of this research was students of class XII IPS-2 with a total of 32 students. The instrument used was the student's discipline scale. The results of the data analysis show that the effect of self-management techniques on the discipline of class XII students of SMA Tamansiswa Binjai is 98.3125 with Sig 0.05 where $P < 0.05$. This means that self-management has an influence on the discipline of class XII IPS 2 SMA TamanSiswa students. For further research it is advisable to examine self-management techniques on other variables such as smoking, free sex, and gadget addiction.

Keywords: self-management, student discipline

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa atau masa usia belasan tahun, atau jika seseorang menunjukkan tingkah laku tertentu yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, agama, kognitif dan sosial. (Sarwono, 2006: 142).

Setiap remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan, berat badan, perkembangan seksualitas primer dan tanda-tanda seksualitas sekunder.. Kemudian dalam perkembangan sosial, pada masa ini remaja menunjukkan yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Pemahaman ini mendorongnya untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab. Perkembangan yang

selanjutnya adalah dalam hal emosi. Dalam mengungkapkan emosionalnya, remaja juga lebih bias mengendalikan, remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak.

Namun, pada masa ini pula banyak dijumpai perilaku-perilaku menyimpang dan tidak disiplin yang dilakukan oleh para remaja di masyarakat ataupun di lingkungan sekolah. Misalnya, tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan membuat gaduh di kelas. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Menurut Prijodarminto (2004: 23) disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban.

Sedangkan menurut Mulyasa (2009: 191), disiplin adalah suatu keadaan tertib, ketika orang-orang bergabung dalam suatu sistem tunduk pada peraturan-peraturan yang ada dengan senang hati.

Menurut Erikson (seperti yang dikutip Yusuf, 2004: 21) berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa berkembangnya *identity* / identitas. Identitas merupakan *vocal point* dari pengalaman remaja. Apabila remaja gagal dalam mengembangkan rasa identitasnya, maka remaja akan kehilangan arah dan akan menimbulkan perilaku maladaptif dan mengganggu proses belajar. Dengan adanya hal tersebut, maka akan mempengaruhi disiplin belajar siswa antara lain siswa malas masuk sekolah, sering membolos, tidak mengerjakan tugas dan sebagainya.

Untuk dapat berperilaku disiplin dengan baik seorang peserta didik harus memiliki kemampuan *Self-management* yang baik pula. Setiap peserta didik harus mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam

berperilaku. *Self-management* dalam berperilaku disiplin adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan keterampilan dimana individu mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk dapat berperilaku disiplin dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal.

Teknik *self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* yang dirancang untuk membantu peserta didik dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif.

Sarafino (2012: 348) mengungkapkan bahwa teknik *self-management* merupakan sebuah teknik yang bertujuan melatih keterampilan individu untuk mengubah perilakunya, dan menerapkan keterampilan memodifikasi perilaku individu sendiri. Selain itu Sarafino (2012: 352) berpendapat bahwa penggunaan teknik *self management* dapat diimplementasikan untuk mencapai 4 jenis tujuan yaitu *pertama* menjadi lebih efektif dan efisien dalam kehidupan sehari-hari, *kedua* melanggar kebiasaan yang tidak diinginkan, *ketiga* mengembangkan perilaku gaya hidup yang diinginkan, dan *keempat* menguasai keterampilan yang sulit.

Lebih lanjut Sarafino (2012: 75) mendukung adanya manfaat untuk memperkuat kemampuan siswa dalam mempelajari *self-management* yaitu kontrol diri dan pengaturan diri. Maka dari itu siswa dapat memiliki kemampuan kontrol diri untuk menahan diri terhadap emosi, dorongan hati, dan keinginan. Selain itu siswa dapat memiliki kemampuan pengaturan diri yaitu mampu untuk mengarahkan, memiliki keinginan untuk berubah, memodulasi tindakan sendiri dan berperilaku tepat meski tindakan yang dilakukan tidak dipantau oleh orang lain.

Terkait dengan layanan bimbingan dan konseling, berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Tamansiswa Binjai yaitu dengan fenomena yang ada, tingkah laku yang kurang tepat

dilakukan oleh siswa di sekolah yaitu dengan melanggar tata tertib sekolah dan berperilaku agresif terhadap teman sebayanya, misalnya siswa kurang disiplin terhadap tata tertib yang berlaku di sekolah dengan melakukan perilaku membolos, terlambat datang ke sekolah, menggunakan cat rambut warna-warni, menggunakan *handphone* saat pelajaran, tidur dan gaduh saat pelajaran. Selain itu ada perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa baik secara fisik maupun verbal misalnya dengan memukul temannya, mengolok-olok, dan berbicara kurang sopan sehingga menyakiti hati temannya. Tindakan yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling terhadap kedisiplinan dan agresivitas di sekolah hanya memberikan teguran dan menasehati siswa.

Berdasarkan paparan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik dalam mematuhi tata tertib, maka konselor perlu membantu konselinya dengan menggunakan teknik *self management*. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul “Efektivitas Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan Kedisiplin Siswa Kelas XII-IPS 2 SMA Tamansiswa Binjai”.

II. METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA TAMAN SISWA BINJAI. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode *Quasi Experimen*. Eksperimen semu sesungguhnya hampir mendekati percobaan sungguhan atau eksperimen murni.,

Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas XII-IPS 2 Taman Siswa Binjai. Sampel penelitian terdiri atas 32 orang siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2011: 112), yang mengatakan bahwa “apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat diatas, dikarenakan populasi 32 siswa maka sampel

yang akan diambil adalah keseluruhan dari populasi yaitu sebanyak 32 orang siswa dari total keseluruhan populasi.

Dalam penelitian penulis akan menggunakan skala self manajemen. Dalam pengujian instrumen digunakan Uji Validitas uji reliabilitas.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui normal tidaknya jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal, dan jika $\text{sig} < 0,05$ dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Data Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		PRETEST	POSTEST
N		32	32
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	87.75	92.34
	Std. Deviation	12.692	8.330
Most Extreme Differences	Absolute	.118	.152
	Positive	.118	.152
	Negative	-.073	-.065
Test Statistic		.118	.152
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.059 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* dari hasil analisis memiliki nilai $\text{sig} > 0,05$, dari hasil uji *pre-test* 0,200 dan hasil *post-test* 0,059, maka dapat disimpulkan kelompok data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan varians antara dua kelompok yaitu sebelum dan sesudah, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan $\text{sig} > 0,05$. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Data Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

posttest				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
1.426	8	18	.252	

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa data dari hasil analisis skala Pre-test dan Post-test memiliki nilai $\text{sig} > 0,05$ dari hasil uji pre-test dan post-test maka dapat disimpulkan kelompok data pre-test dan post-test tersebut bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis (Uji-t)

Pengujian dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kedua variabel tersebut. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan apabila $p < 0,05$, berikut

Tabel 4 Hasil data uji Hipotesis (uji T)

		Paired Samp			
		Paired Differ	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest–posttest		-7.12500	11.76038	2.07896

Berdasarkan tabel diatas, pengujian hipotesis digunakan untuk melihat adanya peningkatan pada pre-test dan post-test dari Efektivitas teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XII IPS-2. Pengujian hipotesis berpatokan pada kolom sig (2 tailed) sebesar 0,002. Yang nilai signifikannya lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), yang artinya dapat disimpulkan terdapat peningkatan skor pada kelompok pre-test dan post-test dari Efektifitas teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XII Ips-2.

Berdasarkan hasil uji *paired sampel statistic* diketahui rata-rata *pre-test* 91.1875 dan *post-test* 98.3125, dengan jumlah N 32, Serta nilai signifikannya kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan sangat signifikan atau terdapat peningkatan layanan informasi studi lanjut terhadap kedisiplinan siswa SMA Taman Siswa Binjai.

tabel perbedaan skor hasil dari pengujian tersebut

Tabel 3 Hasil Perbedaan skor pre-test dan post-test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	91.1875	32	11.70453	2.06909
	Post test	98.3125	32	9.29945	1.64393

Berdasarkan tabel nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian pada kelompok pre-test 91,1875 dan nilai rata-rata post-test 98,3125 sehingga mengalami peningkatan 71, dengan jumlah N 32.

Hasil penelitian dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yang mana hipotesis penelitian adalah :

Ho : Tidak ada pengaruh dari teknik *self management* terhadap kedisiplinan siswa kelas XII IPS 2 SMA Tamansiswa Binjai

Ha : Ada pengaruh dari teknik *self management* terhadap kedisiplinan siswa kelas XII IPS 2 SMA Tamansiswa Binjai

Maka dari itu Ho ditolak Ha diterima dikarenakan nilai hasil uji-t $P < 0,05$ yaitu ($0,00 < 0,05$) jadi berdasarkan hasil kesimpulan terdapat pengaruh signifikan dari teknik *self-management* terhadap kedisiplinan siswa kelas XII IPS 2 SMA Tamansiswa Binjai

Artinya sebelum dilakukan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan, siswa memiliki kedisiplinan yang rendah tetapi setelah diberikan teknik *self-management* terhadap kedisiplinan, siswa mengalami peningkatan yaitu dapat memiliki kedisiplinan yang lebih baik.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Nurul Fauqan Nurin (2019) dengan judul *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kedisiplinan peserta didik sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian bimbingan kelompok terhadap kedisiplinan peserta didik VII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.

Penelitian lain oleh Monica, Mega Aria, dan Ruslan Abdul Gan. (2016) dengan judul *Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung*, berkesimpulan bahwa terdapat perkembangan tanggung jawab belajar peserta didik setelah melaksanakan layanan behavioral dengan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 78 kemudian dibandingkan dengan ttabel $0,05=2,101$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,679 \geq 2,101$) atau nilai sign. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok control ($115,275 \geq 101,925$).

Suwardani, dkk. 2014 dalam penelitian yang berjudul *Penetapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri*, menemukan bahwa pencapaian peningkatan konsep diri pada siswa di siklus I, yaitu dengan hasil : 3,80% kategori sangat tinggi, 80,77% kategori tinggi, 3,80% kategori sedang, 11,54% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Pencapaian peningkatan konsep diri pada siklus II, yaitu dengan hasil : 76,92% kategori sangat tinggi, 23,08% kategori tinggi, 0% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan

teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan antara teknik *self-management* dengan kedisiplinan, hal ini dibuktikan dengan nilai hasil koefisien korelasi yang menunjukkan angka 98.3125 dengan sig 0,05 dimana $p < 0,05$. Artinya semakin tinggi teknik *self-management* maka semakin baik kedisiplinan siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah teknik *self-management* maka kedisiplinan pada siswa semakin rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2011. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Kent. 2008. *Approach And Methods In Language Teaching 2nd*. United Kingdom: Cambridge University Press
- Monica, Mega Aria, dan Ruslan Abdul Gan. 2016. "Efektifitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA AL-AZHAR 3 Bandar Lampung, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Mulyasa. 2009. *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Kemandirian Guru Dan Kepala Sekolah)*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Nurin, Nurul Fauqan, 2019. *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*. Skripsi. Banda Aceh: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Prijodarminto, Soegeng. 2004. *“Disiplin Kiat Menuju Sukses*. Jakarta: Abadi.

Sarafino, E.P. 2012. *Applied Behavior Analysis: Principles and Procedures for*
Sugiyono. 2010, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*,
Bandung: Penerbit Alfabeta.

Suwardani, dkk. 2014. *“Penetapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Konsep Diri”*. E-Jurnal Undiksa.

Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Modifying Behavior. USA: Jhon Wiley and Sons Inc.

