JURNAL

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 5 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

The Efectivenes Of Self Management Techniques To Improve The Dicipline Of The VII Clas Students in SMPN 5 Cities Kediri Academic Year 2016/2017

Oleh:

TUNTUT TAMPI ARGO

12.1.01.01.0059

Dibimbing oleh :

1. **Dra. Khususiyah, M. Pd**
2. **Yuanita Dwi Krisphianti, M. Pd**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Tuntut Tampi Argo
NPM	: 12.1.01.01.0059
Telepun/HP	: 085755251840
Alamat Surel (Email)	: Tuntutbeauty@gmail.com
Judul Artikel	: Efektivitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Program Studi Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: JL. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Telp. (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 8 - 8 - 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Dra. Khususiyah, M. Pd NIDN. 0717115901	Yuanita Dwi Krisphianti, M. Pd NIDN. 0708068904	Tuntut Tampi Argo NPM. 12.1.01.01.0059

EFEKTIVITAS TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 5 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Tuntut Tampi Argo
12.1.01.01.0059
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Prodi Bimbingan dan Konseling
Email: Tuntutbeauty@gmail.com
Dra. Khususiyah, M. Pd. dan Yuanita Dwi Krisphianti, M. Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

TUNTUT TAMPI ARGO: Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia PGRI Kediri, 2016.

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 5 Kota Kediri masih terjadi pelanggaran tata terib sekolah. Siswa melanggar tata tertib sekolah karena ingin mengikuti perkembangan zaman serta ingin memiliki popularitas yang tinggi di sekolah, termasuk dalam hal kedisiplinan. Kurangnya kedisiplinan membuat siswa melanggar aturan tata tertib sekolah seperti terlambat datang ke sekolah, atribut pakaian tidak lengkap, dan memakai sepatu yang bukan warna hitam. Permasalahan penelitian ini adalah: Apakah teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Kota Kediri tahun pelajaran 2016/2017?

Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai ketaatan, kepatuhan, ketertiban, kesetiaan, dan keteraturan. Dalam hal ini keefektifan disiplin dapat dilihat dari 5 indikator yaitu: ketaatan, kepatuhan, ketertiban, kesetiaan, dan keteraturan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kediri. Teknik penelitian yang digunakan adalah *Eksperimen* dengan pola eksperimen *one group pretest and posttest*. Alat pengambilan data menggunakan instrumen angket kedisiplinan siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa RPP, angket perilaku disiplin *pretest-posttest* dengan teknik *self management*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *t* diperoleh $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ yaitu -9,438 ≥ 2,262 pada taraf signifikan 5% dengan N = 10, hal ini memiliki arti bahwa H_a diterima yaitu teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kediri tahun pelajaran 2016/2017. Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji permasalahan yang sama dapat menggunakan *treatment* berbeda untuk meminimalisir perilaku disiplin siswa yang rendah, dan untuk siswa diharap mampu menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari, karena perilaku disiplin dapat berpengaruh di masa sekarang dan masa mendatang.

KATA KUNCI : efektivitas, *self management*, disiplin siswa.

I. LATAR BELAKANG

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003). Pendidikan dapat dilakukan melalui lembaga formal maupun informal. Dalam lembaga formal melalui sekolah, sedangkan lembaga informal dapat melalui keluarga dan lingkungan.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang didalamnya terdiri dari berbagai komponen yaitu kepala sekolah, guru, staf tata usaha, siswa, dan sebagainya. Secara umum dapat dikatakan bahwa semua komponen tersebut secara bersama berada dalam satu lembaga dan bersama-sama pula mendidik, mengatur, membina, serta menyelenggarakan program-program yang ditentukan dan diatur oleh Dinas Pendidikan yang dilaksanakan secara terus-menerus. Dalam pelaksanaan upaya progam sekolah yang sudah ada, maka sekolah membuat peraturan dan tata tertib disekolah. Untuk mencapai hal tersebut, kedisiplinan terhadap tata tertib sangat menentukan dalam pembentukan perilaku peserta didik agar peserta didik lebih disiplin melaksanakan tata tertib yang dibuat oleh pihak sekolah.

Tata tertib mempunyai hubungan yang sangat erat dengan kedisiplinan, karena kedisiplinan merupakan salah satu faktor penting di dalam menegakkan tata tertib sekolah. Tingkat kesadaran akan kedisiplinan yang dimiliki oleh peserta didik sangat berpengaruh terhadap tingkat pelanggaran tata tertib sekolah. Tata tertib yaitu seperangkat aturan atau ketentuan yang mengikat setiap komponen sekolah baik kepala sekolah, guru, peserta didik, dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah mempunyai fungsi dan tugas edukatif yang meliputi hal seperti berikut yaitu mendidik yang menghasilkan etika dalam pergaulan, mengajar menghasilkan kecerdasan dan melatih menghasilkan keterampilan (Departemen Pendidikan Nasional: 2006).

Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang

menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban. Karena sudah menyatu dengannya, maka sikap atau perbuatan yang dilakukan bukan lagi atau sama sekali tidak dirasakan sebagai beban, bahkan sebaliknya akan membebani dirinya bila mana ia tidak berbuat sebagaimana lazimnya (Prijodarminto, 1994).

Menurut Corey (dalam Sanyata, 2007) konseling behavioristik bertujuan untuk memperoleh perilaku baru, menghilangkan perilaku menyimpang dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan. Sehingga perilaku disiplin rendah pada siswa merupakan perilaku menyimpang yang harus dihilangkan. Berdasarkan tujuan konseling behavioristik tersebut maka peneliti memilih teknik *self management*. *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahan perilaku yang pada prosesnya koseli mengarahkan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik, menurut Cornier (dalam Lutfifauzan, 2009).

Alasan penggunaan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa, karena sebagai penyembuhan sehingga diharapkan siswa yang memiliki perilaku disiplin rendah di sekolah mampu untuk berubah, memotivasi, serta meningkatkan perilaku disiplin.

Berdasarkan latar belakang di atas, dari berbagai gejala-gejala atau kenyataan dilingkungan, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Kota Kediri.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi dan mendapatkan data yang akurat mengenai efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin siswa.

C. Hipotesis

H_a: Teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa.

H_0 : Teknik *self management* tidak efektif untuk meningkatkan disiplin siswa.

D. Kajian Teori

1. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Natawidjaja, 2005).

2. *Self managament* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Gunarsa, 1996).
3. Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban. Karena sudah menyatu dengannya, maka sikap atau perbuatan yang dilakukan bukan lagi atau sama sekali tidak dirasakan sebagai beban, bahkan sebaliknya akan membebani dirinya bilamana ia tidak berbuat sebagaimana lazimnya (Prijodarminto, 1994).

E. Kerangka Berpikir

Konseling kelompok memiliki beberapa teknik salah satunya yaitu teknik *self management*. Teknik *self management* merupakan suatu strategi pengelolaan diri yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perilakunya sendiri. Kedisiplinan adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban.

Berdasarkan uraian di atas muncul kerangka berpikir bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan perilaku disiplin siswa sehingga perilaku disiplin siswa dapat berubah menjadi lebih baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*Independent variable)* atau variabel (X) ialah variabel yang nilainya mempengaruhi variabel yang lainya itu variabel terikat (*dependent variable)*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *self-management*.
2. Variabel terikat (*Dependent variable)* atau variabel (Y) ialah variabel yang nilainya tergantung dari nilai variabel yang lainnya (Variabel bebas) dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah disiplin.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang digunakan adalah *Eksperimen* dengan pola

eksperimen *one group pretest and posttest*. Alat pengambilan data menggunakan instrumen angket kedisiplinan siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa RPP, angket perilaku disiplin *pretest-posttest* dengan teknik *self management*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 5 Kediri. Dengan menggunakan metode observasi dilapangan pada saat PPL. Sedangkan yang menjadi objek untuk memperoleh data adalah siswa kelas VII.

D. Populasi dan Sampel

Populasi	Sampel
32	3
31	4
32	3
95	10

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dari penelitian ini adalah menggunakan angket kedisiplinan *pretest-posttest* yang digunakan untuk mengukur tingkat kedisiplinan siswa.

Instrumen penelitian yang berupa tes ini terlebih dahulu harus dilakukan penguji cobaan tes yang bertujuan untuk mengetahui kesesuaian soal dengan indikator kedisiplinan.

a. Uji Validitas

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas variabel butir soal. Untuk menguji validitas angket tersebut digunakan rumus *Korelasi Product Moment* (Sugiyono, 2013), yaitu:

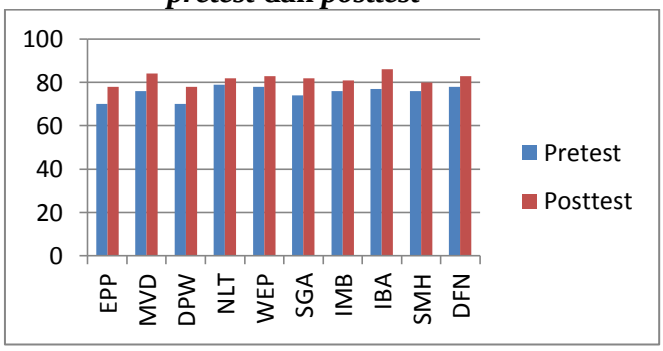
$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{n(\sum x^2) - (\sum X)^2}\sqrt{n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2}}$$

b. Uji Reliabilitas

Untuk mengukur reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach's*. Menurut (Arikunto, 2006), yaitu:

$$\boldsymbol{r_{11} = \left[\frac{k}{k-1}\right]\left[1\frac{\Sigma\sigma^2}{\sigma_t^2}\right]}$$

Diagram Batang Perbandingan antara *pretest* dan *posttest*



Dari sajian diagram diatas dapat dilihat bahwa terdapat perubahan pada siswa dari hasil pemberian angket perilaku disiplin *pretest-posttest* dengan teknik *self management*.

F. Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data yang telah terkumpul dari penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis kuantitatif yang meliputi analisis instrumen tes, analisis tahap awal dan anaisis tahap akhir.

a. Uji Normalitas

Dalam perhitungan ditemukan x^2_{hitung}= 0,466. Selanjutnya nilai ini dibandingkan dengan nilai x^2_{tabel} dengan dk (derajat kebebasan) 10 – 1 = 9. Berdasarkan tabel *chi-kuadrat* dapat diketahui bahwa bila dk = 9 dan taraf signifikan α = 5%, maka nilai *chi-kuadrat* = 16,919. Karena nilai x^2_{hitung}(0,466) **lebih kecil** dari x^2_{tabel} (16,919), maka distribusi data nilai kedisiplinan dari 10 siswa yang mendapat perlakuan konseling kelompok behavioristik dengan teknik *self management* tersebut data dapat dikatakan **normal**.

b. Hasil *Uji t*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre - pos	-6.30000	2.11082	.66750	-7.80999	-4.79001	-9.438	9	.000

Dari hasil perhitungan pada tabel diketahui T_{hitung} > T_{tabel} yaitu -9,438 ≥ 2,262 pada taraf signifikan 5% dengan N = 10, hal ini memiliki arti bahwa teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

c. Interpretasi Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil analisis uji *t* yang diperoleh bahwa T_{hitung} sebesar -9,438 dan nilai T_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan N = 10, sebesar 2,262. Demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kediri.

d. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis data T_{hitung} ≥ T_{tabel} yaitu -9,438 ≥ 2,262 sehingga perhitungan signifikan, maka hipotesis yang bunyinya "teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kediri tahun pelajaran 2016/2017" diterima.

e. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis telah diketahui bahwa dalam penelitian ini konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa. Hal ini dibuktikan dengan uji hipotesis pada taraf signifikan 5% dengan jumlah N =10 maka hasilnya T_{hitung} ≥ T_{tabel} yaitu -

9,438 ≥ 2,262, maka hipotesis tersebut terbukti diterima.

III. SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *t* diperoleh $T_{hitung} \geq T_{tabel}$ yaitu -9,438 ≥ 2,262 pada taraf signifikan 5% dengan N = 10 H_0 ditolak maka, H_a diterima yaitu teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kota Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

B. Implikasi

Berdasarkan paparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya perilaku disiplin siswa setelah diberikannya konseling kelompok dengan teknik *self management*.

C. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi Konselor/Guru

   Sesuai hasil penelitian, konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin siswa diharapkan konselor mengembangkan konsep serupa.

2. Bagi Siswa

   Diharap siswa mampu menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari, karena perilaku disiplin dapat berpengaruh di masa sekarang dan masa mendatang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti bisa menggunakan teknik *self management* untuk salah satu alternatif metode pencegahan bagi siswa yang mengalami masalah dengan perilaku kedisiplinan, serta menggunakan perbandingan untuk penelitian agar mengetahui lebih jelas keefektifan *treatment* yang diberikan. Peneliti yang ingin mengkaji permasalahan yang sama dapat menggunakan *treatment* berbeda untuk meminimalisir perilaku disiplin siswa yang rendah.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Tentang Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas.

Fauzan, L. 2009. *Praktik Teknik Konseling Self Management*. Artikel. Lutfifauzan's Blog. 23 Desember 2009. Diakses Rabu 13 November 2013 pukul 11.15 WIB

Gunarsa, S. 1995. *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta: Gunung Mulia.

Natawidjaja, Rochman. 2005. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi.

Prijodarminto, Soegeng. 1994. *Disiplin Kiat Menuju Sukses*. Jakarta: Abadi.

Sugiyono. 2008. *Metode pendidikan dan penelitian, kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.