ARTIKEL

KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN DIRI SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh:

AHMAD HAMDAN

13.1.01.01.0157

Dibimbing oleh :

1. **Dra. Endang Ragil W.P., M.Pd.**
2. **Laelatul Arofah, M.Pd.**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: AHMAD HAMDAN
NPM	: 13.1.01.01.0157
Telepun/HP	: 085608165446
Alamat Surel (Email)	: ahhamdan07@gmail.com
Judul Artikel	:KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN DIRI SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP – BIMBINGAN DAN KONSELING
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. Kh. Achmad Dahlan No. 76 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, 03 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Dra.Endang Ragil W.P.,M.Pd. NIDN. 0726125801	Laelatul Arofah, M.Pd. NIDN. 0722069101	Ahmad Hamdan NPM. 13.1.01.01.0157

KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN DIRI SISWA KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Ahmad Hamdan

13.1.01.01.0157

FKIP. Bimbingan dan Konseling

ahhamdan07@gmail.com

Dra. Endang Ragil WP, M.Pd[1] dan Laelatul Arofah, M.Pd[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil survey, pengamatan dan pengalaman peneliti terhadap siswa di sekolah yang menunjukkan bahwa adanya suatu permasalahan yaitu perilaku disiplin diri siswa yang rendah, seperti siswa datang terlambat, tidak masuk tanpa alasan, dan meninggalkan kelas saat jam pelajaran. Oleh karena itu, perlu dilakukan sebuah tindakan konseling kelompok dengan teknik *self management* agar siswa memiliki disiplin diri yang tinggi sehingga dapat membentuk perilaku yang baik dan sesuai ketika di sekolah. Permasalahan penelitian ini adalah "apakah konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa?". Setelah melihat permasalahan di atas, maka tujuan umum dari penelitian ini adalah "untuk mengetahui keefektivan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin diri siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2017/2018". Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif teknik eksperimen dengan desain *one group pretest posttest design*. Analisis data yang digunakan adalah dengan uji *t-test*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 5 siswa diambil dari kelas X Akuntansi SMK PGRI 3 Kediri. Penelitian ini dilaksanakan dalam enam kali pertemuan dengan menggunakan panduan eksperimen teknik *self management* dan skala disiplin diri.Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji t (*paired sample t test*) diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 10.080 dan t_{tabel} sebesar 2,132, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka (Ho) ditolak (Ha) diterima sehingga konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa siswa kelas X Akuntansi SMK PGRI 3 Kediri. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan disiplin diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan kategori sedang dan rendah, dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menunjukkan kategori tinggi. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Konselor diharapkan mampu memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini secara optimal apabila suatu saat menemukan masalah terkait disiplin diri. (2) Diharapkan para siswa mampu memecahkan masalahnya sendiri melalui *self management* agar termotivasi untuk terus memiliki disiplin diri yang tinggi di sekolah. (3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan dan mengkaji permasalahan ini lebih dalam lagi terutama yang belum bisa terungkap dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : konseling kelompok, teknik *self management*, disiplin diri

I. LATAR BELAKANG

Kedisiplinan merupakan komponen penting dalam pendidikan, baik dalam konteks pendidikan formal, non formal, maupun pendidikan informal. Permasalahan mengenai kedisiplinan merupakan hal yang sudah umum dan sering terjadi di dalam lingkungan sekolah. Salah satu kedisiplinan yang harus ditumbuhkan di dalam lingkungan sekolah adalah disiplin diri. Disiplin dalam pengertian bebas berarti ketaatan atau kepatuhan seseorang terhadap peraturan yang telah disepakati bersama.

Menurut Hurlock (1999: 82) disiplin yaitu suatu cara masyarakat untuk mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok. Tujuan dari disiplin adalah membentuk perilaku yang sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan oleh kelompok.

Menurut Woolfolk (dalam Ramli, 1999: 15) bahwa meskipun guru menciptakan lingkungan yang kondusif, disiplin diri tidak dapat ditumbuhkan dengan sendirinya. Disinilah peran penting lingkungan keluarga dan sekolah demi tercapainya disiplin diri yang sesuai agar siswa mampu mengatur dirinya sendiri dalam mencapai tujuan hidupnya.

Selain itu, menurut Perknis (dalam Urandjan 2003: 53) mengungkapkan disiplin diri adalah upaya sadar dan tanggung jawab dari seseorang untuk mengatur, mengendalikan, dan mengontrol diri agar membuahkan hal-hal positif bagi dirinya dan orang lain. Tujuan disiplin diri adalah membentuk perilaku siswa yang negatif menjadi positif agar dapat mengendalikan diri serta dapat menerima arahan dari dalam diri siswa tanpa adanya paksaan dan kendali dari luar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan kepada guru BK di SMK PGRI 3 Kediri, diketahui bahwa para siswa di sekolah kurang memiliki perilaku yang mencerminkan kedisiplinan diri ketika berada di sekolah. Hal itu tercermin pada beberapa perilaku mengenai disiplin diri para siswa yang menyimpang, diantaranya yaitu siswa datang terlambat, siswa sering membolos dan tidak masuk tanpa alasan, serta bermain handphone saat jam pelajaran.

Pada kasus pelanggaran ini, dari pihak sekolah sudah memberikan sanksi berupa teguran

bahkan juga dengan mendatangkan orang tua siswa jika pelanggaran terjadi lebih dari tiga kali. Akan tetapi, masih ada siswa yang melakukan pelanggaran. Lebih lanjut, sesuai dengan keterangan dari guru BK di SMK PGRI 3 Kediri bahwa faktor- faktor yang mempengaruhi ketidakdisiplinan diri siswa untuk mematuhi peraturan sekolah diantaranya adalah siswa membantu orang tua terlebih dahulu sebelum berangkat ke sekolah, kurangnya kesadaran diri dan pemahaman tentang peraturan sehingga siswa cenderung meninggalkan dan membangkang terhadap peraturan yang berlaku.

Perilaku disiplin diri siswa yang kurang di dalam sekolah memiliki dampak yang buruk bagi siswa, misalnya: ketinggalan pelajaran, nilai akademik rendah, dan tidak naik kelas. Untuk menanggulangi hal tersebut, maka diperlukan bantuan dari konselor atau guru pembimbing untuk dapat meningkatkan disiplin diri para siswa tersebut. Salah satu bantuan yang dapat diberikan adalah konseling kelompok dengan teknik *self management*. Konseling kelompok berlangsung dalam kelompok, dimana terjadi interaksi antara konselor dengan beberapa konseli dan antara konseli yang satu dengan yang lain. Namun tujuan utama bukan mengembangkan kesatuan kelompok, melainkan membantu masing-masing anggota kelompok. Sedangkan *self management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari, 2011).

Selain itu, menurut Skinner (dalam Corey, 2009: 219), jika suatu tingkah laku diganjar, maka probabilitas kemunculan tingkah laku tersebut dimasa mendatang akan semakin tinggi. Ganjaran dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan, pembenaran, dan perhatian konselor terhadap perilaku yang dilakukan klien.

Alasan penggunaan teknik *self management* ini tidak lepas dari pengertian di atas yang memiliki tujuan untuk meningkatkan disiplin diri siswa yang rendah. Teknik *self management* ini lebih mengedepankan pemantauan dan pengendalian diri yang dilakukan

oleh siswa itu sendiri agar mampu membentuk perilaku yang sesuai. *Self management* sendiri memberikan peran serta kebebasan pada siswa untuk lebih aktif dalam proses konseling, menciptakan keterampilan yang baru dengan prosedur yang tepat agar memperoleh hasil yang diinginkan.

Mengacu pada latar belakang diatas dan mengingat betapa pentingnya suatu disiplin diri bagi siswa, maka timbul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul " KEEFEKTIVAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN DIRI SISWA KELAS X DI SMK PGRI 3 KEDIRI ".

II. METODE

Menurut Sugiyono (2016: 38) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pengertian variabel pengertian diatas, maka variabel dalam penelitian ini dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Variabel bebas (X) : Konseling kelompok dengan teknik *self management*
b. Variabel terikat (Y) : Disiplin diri

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik yang diambil adalah teknik penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Arikunto (2006: 3) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat. Penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental Design* atau eksperimen pura-pura dengan menggunakan one-*group pretest-postest design*. Pada desain ini pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016: 124) teknik *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan pertimbangan atau tujuan tertentu. Populasi yang akan diteliti diberikan *pretest*, setelah itu akan didapatkan sampel yang akan dijadikan objek penelitian. Dari sampel yang ada kemudian diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan *postest*. Jadi dalam penelitian ini, populasi yang diteliti diberikan *pretest*, kemudian akan didapatkan sampel penelitian. Sampel yang ada diberi perlakuan konseling kelompok

dengan teknik *self management* (siswa yang memiliki disiplin diri rendah). Setelah itu, sampel diberikan *posttest*. Pola ini secara sederhana dapat diilustrasikan sebagai berikut:

Arikunto (2006: 85)

Gambar 1. *Pre-Experimental Designs* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design.*

Keterangan:

O_1 : Kondisi awal sebelum diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

X : Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

O_2 : Kondisi akhir setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan statistik inferensial dengan analisis uji *t-test*. Menurut Sugiyono (2016) Uji *t* digunakan untuk mengetahui apakah dua kelompok sampel yang sama memiliki perbedaan yang signifikan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *t paired sample t-test* yang sebelumnya diuji normalitas terlebih dahulu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMK PGRI 3 Kediri yang terdiri dari tiga kelas dengan jumlah keseluruhan 64 siswa. Berdasarkan populasi diatas dengan jumlah keseluruhan 64 siswa kelas X SMK PGRI 3 Kediri dan teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*, terdapat 1 kelas yang akan diteliti yaitu kelas X Akuntansi yang berjumlah 25 siswa. Dari 25 siswa tersebut, dilihat dari angket uji *pretest* terdapat 5 siswa yang memiliki disiplin diri rendah.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Analisa data adalah tahap pengolahan data untuk pengambilan kesimpulan, tahap analisis data sangat erat hubungannya dengan statistik. Dalam penelitian in, analisis data menggunakan *uji paired sample t-test*.

Analisis statistik inferensial digunakan untuk mendiskripsikan penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin diri siswa. Analisis pengujian data

pretest dan *posttest* pada penelitian ini menggunakan uji normalitas. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *SPSS versi 16.0* untuk mempermudah perhitungan.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam data setiap variabel yang akan dianalisis harus berditribusi normal atau tidak. Teknik yang akan digunakan untuk uji normalitas data peneliti menggunakan *SPSS versi 16.0* dengan taraf signifikan 5% (0,05). Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05, maka data tersebut berdistribusi normal dan jika nilai signifikan lebih kecil dari pada 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		5	5
Normal Parameters[a]	Mean	96.60	156.20
	Std. Deviation	15.291	12.498
Most Extreme Differences	Absolute	.336	.247
	Positive	.248	.232
	Negative	-.336	-.247
Kolmogorov-Smirnov Z		.752	.553
Asymp. Sig. (2-tailed)		.623	.920

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest* 0,623 dan *posttest* 0,920 lebih besar dari 0,05 maka data tersebut dapat dikatakan normal.

1. Hasil Analisis Data

Agar mengetahui perbedaan disiplin diri antara *pretest* dan *posttest*, maka peneliti menggunakan analisis data dengan menggunakan teknik *uji t paired sample t-test* dengan bantuan *SPSS Versi 16.0.* Maksud menggunakan teknik ini adalah untuk mengetahui efektif atau tidaknya konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin diri siswa. Adapun hasil Uji *t-test* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2

Uji *t-test*

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	5	.563	.323

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	5.960E1	13.22120	5.91270	76.01628	43.18372	10.080	4	.001

Berdasarkan hasil uji pada tabel diatas, dengan menggunakan bantuan *SPSS versi 16.0*, maka uji *paired sample t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10.080.

2. Interprestasi Analisis Data

Berdasarkan hasil perhitungan uji *t-test* diatas dengan menggunakan bantuan *SPSS versi 16.0*, maka didapatkan hasil t_{hitung} sebesar 10.080, kemudian dilakukan perbandingan dengan angka t_{tabel} yaitu 2,132 yang didapatkan dari perhitungan df (5-1) = 4 dengan taraf signifikasi 0,05 atau 5%. Hasil yang didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu 10.080 > 2.132 sehingga perhitungan atau uji *t-test* yang sudah diperoleh signifikan.

3. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t-*test* dengan teknik uji *t paired sample t-test* menggunakan bantuan *SPSS versi 16.0*, maka diperoleh hasil *t-test* 10.080 dan dengan derajat kebebasan (df) = 4 diperoleh angka t_{tabel} 2.132. Sehingga dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian maka "konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa kelas X Akuntansi di SMK PGRI 3 Kediri". Berikut ini tabel signifikasi:

Tabel 3

Tabel Signifikasi

N	t hitung	t tabel	Sig 0,05	Hipotesis
5	10.080	2,132	Sig	H_a diterima H_0 ditolak

IV. PENUTUP

Disiplin diri merupakan bagian penting dalam pendidikan, baik dalam pendidikan formal, non formal, maupun informal. Siswa yang memiliki disiplin diri yang tinggi akan mampu membentuk perilaku yang positif sehingga memiliki pengendalian diri yang baik dan mampu memperoleh keberhasilan di sekolah. Selain itu, pemberian konseling kelompok dengan teknik *self management* sangat efektif diberikan kepada siswa karena didalam teknik ini mengedepankan perubahan tingah laku yang dilakukan oleh siswa itu sendiri sehingga siswa ikut berperan aktif dalam mengatasi permasalahan yang dialami yaitu disiplin diri yang rendah.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisi revisi VI).* Jakarta: Rineka Cipta.

Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan".* Jakarta: Erlangga.

Komalasari, G. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT .Indeks.

Ramli, M. 1999. Developing Student Self Discipline. *Jurnal Filsafat, Teori, dan Praktik Kependidikan*, 26 : 12-21.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Urandjan, D. 2003. *Manajemen Disiplin*. Jakarta: Grasindo.