

ARTIKEL

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS XI IPS SMA
NEGERI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018**



Oleh:

TITI WIJAYANTI

13.1.01.01.0127

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd**
- 2. Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

**SURATPERNYATAAN**
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018**Yang bertanda tangan dibawah ini:**

Nama Lengkap : TITI WIJAYANTI
NPM : 13.1.01.01.0127
Telepon/HP : 085852650603
Alamat Surel (Email) : titiwijayanti332@gmail.com
Judul Artikel : KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA
SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 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:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 23-01-2018
Pembimbing I  Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd NIDN. 0712076102	Pembimbing II  Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd NIDN. 0711039102	Penulis,  Titi Wijayanti NPM. 13.1.01.01.0127

KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Titi Wijayanti

13.1.01.01.0127

FKIP. Bimbingan dan Konseling

titiwijayanti332@gmail.com

Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd¹ dan Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

TITI WIJAYANTI : Keefektifan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 3 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri 2017/2018.

Penelitian ini di latar belakang hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa masih banyaknya siswa yang memiliki kontrol dirinya rendah di SMA Negeri 3 Kediri. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah membuat individu tidak dapat mengatur dan mengarahkan dirinya, maka dari itu diperlukan cara untuk membantu siswa dalam meningkatkan kontrol diri. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 3 Kediri. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui keefektifan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 3 Kediri. Di dalam teknik *self management* ini untuk melatih individu dapat mengelola dan mengatur perilakunya sendiri secara baik didalam diri individu seperti pikiran, perasaan, perbuatan maupun tingkah lakunya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan *Nonequivalent control group design*, didalam design tersebut terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan teknik *self management* dan pada kelompok kontrol diberikan teknik yang digunakan di sekolah yaitu teknik realita. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 3 Kediri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data di peroleh melalui instrumen skala kontrol diri. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu uji *t-test* dengan uji *independent sample t-test* yang dibantu dengan menggunakan *SPSS 20 for Windows*. Hasil penelitian ini diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti t_{hitung} sebesar 4,906 dan t_{tabel} sebesar 2,228. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 3 Kediri Tahun 2017/2018. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan: (1) Bagi guru BK diharapkan dapat memberikan layanan untuk meningkatkan kontrol diri siswa. (2) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas terutama yang belum terungkap dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Teknik *Self Management*, Kontrol Diri

I. LATAR BELAKANG

Dalam lingkungan baru bagi beberapa siswa menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan yang salah satunya adalah kontrol diri. Individu memiliki mental sehat dapat melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dan perilakunya secara efektif, kemampuan tersebut membuat individu akan lebih mudah diterima dilingkungannya. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah membuat individu tidak dapat mengatur dan mengarahkan dirinya termasuk pada anak sekolah khususnya siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang kontrol dirinya rendah, maka diri itu diperlukan kontrol diri untuk melatih siswa agar dapat terkontrol dirinya. Berbagai permasalahan yang sering muncul banyak diakibatkan oleh ketidak mampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya termasuk di dalam kalangan pelajar. Dalam kalangan pelajar (SMA) yang harus mengontrol dirinya dalam perbuatan atau tingkah laku termasuk dalam peraturan sekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah ditemukan peneliti saat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) pada SMA Negeri 3

Kediri bahwa terdapat sebagian siswa yang melanggar peraturan sekolah. Seperti terlambat datang ke sekolah, terlambat masuk kelas, membolos pada jam pelajaran. Selain itu jam pelajaran berlangsung membuat gaduh seperti bermain tenis meja didalam kelas saat pelajaran berlangsung, permasalahan yang lain memainkan *Hand Phone* saat pelajaran berlangsung, merokok di lingkungan sekolah. Permasalahan diatas dikaitkan dengan kontrol diri maka, kurangnya kontrol diri membuat individu tidak dapat mengatur perilakunya sendiri kearah yang lebih baik, maka dari itu individu diperlukan kontrol diri agar bisa mengatur perilakunya, sedangkan seseorang yang memiliki kontrol diri dapat mengatur perilaku maupun tingkah laku kearah positif.

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Chariri, 2013) mendefinisikan:

kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif kontrol diri juga menggambarkan keputusan

individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Khairunnisa, 2013) mendefinisikan:

kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Calhoun dan Acocella (dalam Kusumadewi, 1995) mendefinisikan “kontrol diri sebagai pengaruh seseorang terhadap, dan peraturan tentang fisik, tingkah laku, dan proses psikologinya”.

Menurut Averill (dalam Kusumadewi, 1973) mendefinisikan:

kontrol diri sebagai variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan, kemampuan untuk memilih sesuatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Apabila dikaitkan dengan teori kontrol diri maka, dapat dikatakan bahwa kontrol diri merupakan hal penting dalam kehidupan manusia termasuk dalam ruang lingkup siswa karena mempunyai peran untuk

mengarahkan dan memilih suatu tindakan. Kontrol diri juga mempunyai peran agar individu mampu memilih tindakan atau tingkah laku yang positif yang dilakukan individu terhadap dirinya dalam usaha pengembangan dirinya secara optimal. Dengan adanya kontrol diri siswa akan menjadi seseorang yang baik bagi dirinya sendiri maupun diluar dirinya sendiri.

Dalam masalah seperti ini salah satu upaya untuk mengatasi kontrol diri siswa, maka peneliti menggunakan salah satu teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku siswa dengan menggunakan pendekatan behavior yang salah satunya menggunakan teknik *self management* (pengelolaan diri). Selain itu dalam teknik ini untuk melatih siswa dapat mengelola dan mengatur perilakunya sendiri secara baik didalam diri individu seperti pikiran, perasaan, emosi, perilaku, untuk mencapai apa yang menjadi harapan dari mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Menurut Gie (dalam Supriyati, 2013)

self management berarti :

Mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan

untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Menurut Komalasari (dalam sukadji, 2014) pengelolaan diri (*self management*) adalah “prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri”. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Teknik *self management* ini dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk mengatur dan memantau sikapnya sendiri sehingga siswa dapat mengendalikan diri sendiri dengan perbuatan maupun tingkah lakunya. Dimana individu dapat menempatkan dirinya sendiri sesuai dengan kondisi atau situasi yang menghambat belajar mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki terhadap hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan hal-hal yang baik dan benar. Dengan permasalahan siswa yang kontrol dirinya rendah maka peneliti menggunakan teknik *self management* yakni diharapkan siswa secara teliti biasa menempatkan diri

dalam situasi yang menghambat belajar maupun proses pembelajaran, mencegah terjadinya perilaku atau masalah yang timbul. Sehingga dengan *self management* siswa diharapkan dapat meningkatkan hal-hal yang lebih baik.

Apabila kontrol diri dikaitkan dengan *self management*, maka seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah membuat individu secara langsung tidak dapat mengatur dan mengarahkan perilaku atau tingkah laku ke arah positif. Maka dengan kontrol diri yang rendah seseorang akan dapat menggunakan *self management* yang dapat mengelola dirinya serta akan dapat mengontrol, mengendalikan dirinya sendiri untuk memberikan suatu peningkatan perilaku. Selain itu klien bisa mengarahkan dan mengatur perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi, dengan tujuan memberikan keterangan klien, uraian kejadian, dan penggunaan monitor diri untuk klien sendiri, mengajarkan klien bagaimana memantau dan memonitor diri sebagai salah satu strategi, menggambarkan uraian kejadian, menggambarkan bagaimana klien menggunakan stimulus kontrol, metode pengawasan untuk

mengurangi atau menambah standar tingkah laku, menggambarkan uraian kejadian dan gambaran penggunaan penguat pada diri klien, mengajarkan klien bagaimana menggunakan penguat pada diri sendiri.

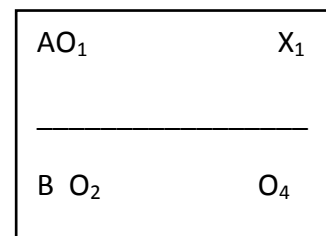
Berdasarkan dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul **“KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA SISWA KELAS XI IPS SMAN EGERI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018”**

II. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik yang diambil adalah teknik penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan *Nonequivalent control group design*, didalam design tersebut terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan teknik *self management* dan pada kelompok kontrol diberikan teknik yang digunakan di sekolah yaitu teknik realita.

Namun pada desain ini kelompok eksperimen maupun

kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Dua kelompok yang ada diberi *pretest*, kemudian diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan *posttest* didalam design tersebut terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan teknik *self management* dan pada kelompok kontrol diberikan teknik yang digunakan di sekolah yaitu teknik realita.



(Sugiyono, 2012)

Gambar 1. *Nonequivalent Control Group Design*

Keterangan:

A = Kelompok Eksperimen

B = Kelompok Kontrol

O₁, O₃ = Tes awal (*pretest*)

O₂, O₄ = Tes akhir (*posttest*)

X₁ = Perlakuan (*treatment*)
teknik *self management*

Populasi penelitian adalah siswa kelas XI IPS SMA Negeri 3 Kediri sebanyak 128. Teknik pengambilan

sampel dalam penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. Alasan peneliti menggunakan *purposive sampling*, karena hanya siswa yang memiliki kontrol rendah yang dijadikan sampel dalam penelitian ini. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 siswa yang didapat dari kelas XI IPS 4 Kelompok Eksperimen dan XI IPS 3 Kelompok Kontrol.

Penelitian ini menggunakan *Statistik inferensial parametris*, menggunakan analisis uji t-tes dengan uji *independent sample t-test* dibantu dengan menggunakan *SPSS 20 for Windows*, yang sebelumnya diuji normalitas, homogenitas terlebih dahulu untuk mengetahui data yang normal dan homogen, maka menggunakan Uji-t teknik sampel berhubungan untuk mengetahui keefektifan teknik *self management* untuk meningkatkan kontrol diri.

Untuk menganalisis hasil eksperimen maka dengan rumus :

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

(Sugiyono, 2016)

Keterangan:

- T = luas daerah yang dicapai
- n_1 = banyak siswa pada sampel kelompok eksperimen
- n_2 = banyak siswa pada sampel kelompok kontrol
- s_1^2 = simpangan baku pada kelas eksperimen
- s_2^2 = simpangan baku pada kelas kontrol
- x_1 = rata-rata skor siswa kelas eksperimen
- x_2 = rata-rata skor siswa kelas kontrol

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa teknik *self management* terhadap kontrol diri siswa. Hal tersebut juga dapat dibuktikan pada hasil nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ sebesar $4,906 > 2,228$ serta terdapat H_0 ditolak H_a diterima yaitu teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kontrol diri pada siswa XI IPS di SMA Negeri 3 Kediri. Maka dengan demikian yang terjadi kelompok eksperimen disebabkan karena adanya perlakuan yang telah diberikan. Sedangkan untuk kelompok kontrol menggunakan *usually*

treatment yaitu teknik konseling realita yang digunakan disekolah.

[14-57%29.pdf](#), diunduh 15 November 2016.

Dari keseluruhan tahap penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self management* mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas XI IPS SMA Negeri 3 Kediri.

Kusumadewi, S. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Diri Dengan Kepatuhan Terhadap Peraturan Pada Remaja Putri di Pondok Pesentren Modern Islam Assalam Sukoharjo.*(Online), tersedia:

<http://candrajiwa.psiologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/25/15>, diunduh 15 November 2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Chariri, A, F. 2013. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksualitas Mahasiswa Universitas Pembangunan Nasiolnal Veteran Fakultas Ilmu Sosial Jurusan Administrasi Bisnis Angkatan 2011.*(online), tersedia: <http://psikologi.uin-malang.ac.id/wp-content/uploads/2014/09/Release-Skripsi-Achmad-Fariz-Chariri.pdf>, diunduh 29 November 2016.

Komalasari, G, W, E. & Karsih. 2011. *Teori & Teknik Konseling.* Jakarta: PT. Indeks.

Khairunnisa, A. 2013. *Hubungan Religiusitas dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja di MAN 1 Samarinda,* 1 (2). (Online), tersedia: <http://ejournal.psiologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2013/10/ejournal%20pdf%20%2810-03-13-10->

Supriyati, A. 2013. *Upaya Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D DI SMPN 1 Jakenan Pati.* (Online), tersedia :<http://lib.unnes.ac.id/17323/1/1301408049.pdf>, diunduh 29 November 2016.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kombinasi.* Bandung: Alfabeta, Cv.