



## ***SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA: STUDI KASUS DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH**

**Fajriani\*, Nur Janah, Desi Loviana**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111. Email: fajriani@unsyiah.ac.id

**Abstract** : Discipline is one of the important aspects of an individual's life. This study aims was to examine and analyze the level of learning the discipline of the student in SMAN 5 Banda Aceh before and after groups counseling service using self-management techniques and to determine whether there is a significant increase learning discipline between before and after self-management techniques. The quantitative approach with the pre-experiment, one group pre-post test design was performed in this study. Samples were taken by purposive sampling as much as 10 students of the 30 students that suspected of having a low level of learning discipline. The collecting data were used a learning discipline questionnaires by using Likert Scale 1-4. Data were analyzed by non-parametric statistical test (Sign test). The results showed that the level of the student's learning discipline was increased after given self-management techniques as many as 10 treatments, with a mean pre-post test  $150.7 > 147.5$  i.e. from the low category to a higher category, with a positive change. Based on binomial table where  $n= 10$  and  $p> 0.05$ , the probability of  $X > 10$  is 0.001. It is concluded that the self-management techniques can improve students' learning discipline

**Keywords** : Self-management, Learning discipline, Pre-experiment, Sign test, Group counseling

### **PENDAHULUAN**

Kedisiplinan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu. Dengan adanya kedisiplinan, maka individu akan mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Salah satu tempat yang bisa membentuk individu untuk berperilaku disiplin adalah sekolah. Sekolah merupakan lembaga pendidikan untuk mendidik siswa menjadi individu yang memiliki kedisiplinan, kecerdasan dan berakhlak mulia (Syarifuddin, 2013). Kedisiplinan di sekolah penting untuk melatih siswa menjadi pribadi yang bertanggung jawab, mandiri, dan mampu mengatur dan mengontrol setiap perilaku. Menurut Prijadaminto (2004) disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui dari serangkaian proses dan perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan pada Tuhan, keteraturan, dan ketertiban dalam memperoleh ilmu. Dengan demikian disiplin dalam pendapat ini menggambarkan suatu keadaan yang terbentuk karena proses kepatuhan yang dilakukan siswa dalam memperoleh suatu ilmu yang mereka inginkan.

Salah satu bentuk kedisiplinan adalah kedisiplinan belajar. Kedisiplinan belajar merupakan bentuk kepatuhan dan ketaatan siswa dalam menjalankan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah, dengan terciptanya kedisiplinan belajar dalam diri siswa diharapkan mampu bertingkah laku sesuai peraturan. Namun kenyataannya sekarang ini, permasalahan kedisiplinan belajar siswa semakin menurun, oleh karena itu perlu adanya suatu metode yang tepat untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Salah satu cara untuk merubah perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan belajar yaitu dengan penerapan teknik *self management*. *Self management* yaitu pengubahan perilaku maupun kebiasaan konseli dengan cara mengatur dan memantau, yang dilakukan oleh konseli dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan



orang lain (Komalasari, 2011). Penggunaan teknik ini diharapkan agar konseli (siswa) dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mendapatkan perubahan kebiasaan yang dikehendaki.

Hasil penelitian Sholihah (2013), menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor kedisiplinan belajar lima orang siswa kelas IV Sekolah Dasar setelah diberikan teknik *self management* dalam format bimbingan kelompok. Selanjutnya, Marwi (2012), menjalankan teknik *self management* pada delapan orang siswa MTs Al Rosyid Dander Bojonegoro yang memiliki skor malas belajar paling tinggi, dan mendapati bahwa tingkat kemalasan siswa berkurang setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*. Selanjutnya King-Sears (2006) melaporkan bahwa penerapan teknik *self management* kepada siswa peyandang cacat untuk meningkatkan ketidakmampuan belajar, dan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa teknik *self management* berdampak positif dalam meningkatkan ketidakmampuan belajar siswa penyandang cacat.

Penelitian ini mengambil kasus di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Banda Aceh. Peneliti melakukan studi pendahuluan tentang masalah kedisiplinan belajar siswa dengan mewawancarai salah satu guru di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara guru mengakui adanya masalah kedisiplinan belajar siswa yang terjadi di sekolah ini. Masalah kedisiplinan belajar yang terjadi di sekolah merupakan sebuah masalah yang penting untuk diselesaikan karena jika masalah tersebut tidak terselesaikan mengakibatkan tujuan pendidikan tidak tercapai dan siswa tidak mampu mengembangkan potensi secara optimal. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar siswa di SMAN 5 Banda Aceh sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management*, dan untuk melihat pengaruh penggunaan teknik *self management* terhadap kedisiplinan belajar pada siswa di SMAN 5 Banda Aceh.

## **METODE PENELITIAN**

### **Lokasi dan Waktu**

Lokasi adalah di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Sekolah ini diambil sebagai lokasi penelitian karena sesuai dengan studi pendahuluan, bahwa ada siswa di sekolah tersebut mempunyai tingkat kedisiplinan belajar yang rendah. Penelitian ini dilakukan lebih kurang tiga minggu yaitu mulai dari tanggal 14 Juli sampai dengan 8 Agustus 2016.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh yang mengalami masalah kedisiplinan belajar, dan berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan Konseling (BK), terdapat 30 orang siswa yang mengalami masalah dengan kedisiplinan belajar berdasarkan data pada buku permasalahan siswa yang terdiri dari siswa kelas XI dan XII. Selanjutnya, 30 orang siswa tersebut dikumpulkan dan diberi angket kedisiplinan belajar berskala 1-4 sebagai *pre-test*, sehingga terkumpul siswa yang memiliki skor kedisiplinan belajar yang rendah. Penelitian ini dilaksanakan dalam format kelompok maka jumlah sampel yang diambil adalah 10 orang siswa.

### **Pendekatan**

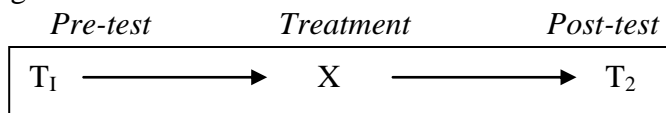
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel terikat yang akan diukur adalah kedisiplinan belajar siswa. Penelitian ini menggunakan model *Pra-Eksperimental* dengan *one group pre-test and post-test design*, dimana dilakukan tes awal (*pre-test*) pada suatu subyek dengan melihat hasil angket berskala, kemudian memberikan perlakuan (*treatment*) dengan



teknik *self-management* kepada siswa yang mempunyai disiplin belajar rendah, dan memberikan *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kedisiplinan belajar siswa.

### Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, sebuah modul dikembangkan sebagai pedoman penelitian. Pengembangan modul melewati proses penyusunan, penilaian ahli dan perbaikan sebelum diterapkan sebagai prosedur *treatment*. Modul dilengkapi dengan detil-detil yang diperlukan sehingga dapat dipakai oleh pihak lain yang ingin menerapkan teknik *self management*. Rancangan untuk *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Sumber: Suryabrata (2011)

Keterangan: T<sub>1</sub> yaitu tes sebelum perlakuan (*pre-test*), untuk mengukur mean tingkat kedisiplinan belajar siswa, X yaitu perlakuan (*treatment*), teknik *self management* yang dilakukan selama 7 kali dengan jangka waktu 30-50 menit, T<sub>2</sub> yaitu tes sesudah perlakuan (*post-test*), untuk mengukur mean tingkat kedisiplinan siswa setelah adanya *treatment* yang diberikan.

Pelaksanaan teknik *self management* dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan dengan tempo waktu 30-50 menit/sesi, mengikut teknik yang dikembangkan dan diterapkan oleh Arif *et al.* (2011); Sholihah (2013) dan Marwi (2012)

### Analisis Data

Untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum dan setelah diberikan teknik *self management*, digunakan norma kategori berdasarkan data hipotetik (Azwar, 2014), dengan formula disajika pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategori untuk Klasifikasi Intensitas Kedisiplinan Belajar Siswa Berdasarkan Data Hipotetik

No.	Rumus Norma Kategori	Kategori
1.	$X < \mu - 1\sigma$	Rendah
2.	$\mu - 1\sigma < X \leq \mu + 1\sigma$	Sedang
3.	$\mu + 1\sigma < X$	Tinggi

Keterangan:

X : Skor intensitas kedisiplinan belajar yang diperoleh siswa

$\mu$  : Rata-rata skor data hipotetik yang diperoleh dengan formula:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\text{mak}} + i_{\text{min}}) \sum k \text{ dengan :}$$

$i_{\text{mak}}$  : Skala tertinggi dari angket

$i_{\text{min}}$  : Skala terendah dari angket

$\sum k$  : Total item angket

$\sigma$  : Standar deviasi data hipotetik yang diperoleh dengan formula:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\text{mak}} - X_{\text{min}}) \text{ dengan :}$$



$$X_{\max} = i_{\max} \times \sum k \text{ dan } X_{\min} = i_{\min} \times \sum k$$

Untuk mengetahui peningkatan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management* adalah dengan menggunakan analisis statistik *non-parametric*, karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel kecil ( $n=10$ ) maka dirasa kurang sesuai jika digunakan uji-t (*t-test*). Oleh sebab itu, untuk menganalisis data hasil penelitian digunakan analisis Uji Tanda (*sign-test*), karena melalui teknik analisis ini digunakan untuk melihat perbedaan pada dua kelompok yang berkorelasi dengan sampel maksimum 10 orang. Melalui teknik ini peneliti dapat mengetahui skor nilai rata-rata kedisiplinan belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *self management* dan membandingkan skor individual masing-masing sampel berdasarkan peningkatan skor yang diperoleh yang disimbulkan dengan tanda (+) dan hasil perbedaan tersebut digambarkan dan dijelaskan dalam bentuk tabel dengan menggunakan taraf signifikansi 5% digunakan untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 10 orang siswa yang menjadi sampel penelitian memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang rendah. Hal ini diketahui dari hasil analisis angket pre-test dengan membandingkan data hipotetik dan data empirik. Hasil pre-test ditunjukkan dalam Tabel 2. Setelah treatment diberikan, maka secara deskriptif diperoleh peningkatan pada skor post-test, yaitu sebanyak delapan orang (80%) meningkat dari kategori rendah ke sedang, dan dua orang lainnya (20%) meningkat dari kategori rendah ke kategori tinggi, seperti ditunjukkan dalam Tabel 3. Adapun hasil uji tanda (*sign-test*) untuk mengetahui perbedaan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah mendapatkan *treatment* teknik *self management* disajikan pada Tabel 4.

Berdasarkan dari hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* di atas dapat dijelaskan bahwa sampel yang telah diberikan *treatment* teknik *self management* mengalami peningkatan tingkat kedisiplinan dengan peningkatan skor rata-rata adalah 28,9 point. Adapun *range* skor *pre-test* yaitu 119-124 (dalam kategori tingkat kedisiplinan belajar rendah) dengan *mean* 121.8. Namun setelah mengikuti *treatment* teknik *self management*, *range* skor yang diperoleh oleh sampel penelitian naik menjadi 139-182 dengan kategori tingkat kedisiplinan belajar sedang dan tinggi, dengan skor rata-rata *post-test* adalah 150,7. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* juga dapat dilihat dalam Gambar 1.

Tabel 2. Kategorisasi Hasil *Pre-Test* Tingkat Kedisiplinan Belajar Siswa SMA Negeri 5 Banda Aceh

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 124,25$	Rendah	10	100%
$124,25 < X \leq 164,21$	Sedang	0	0%
$164,21 < X$	Tinggi	0	0%

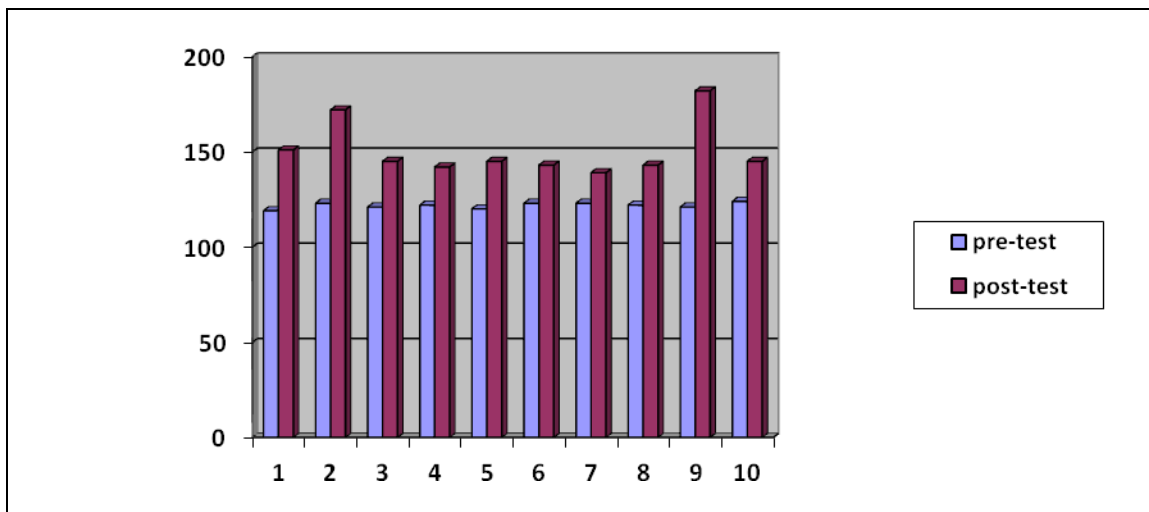


Tabel 3. Kategorisasi Hasil *Post-Test* Tingkat Kedisiplinan Belajar Siswa  
SMA Negeri 5 Banda Aceh

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 124,25$	Rendah	0	0%
$124,25 < X \leq 164,21$	Sedang	8	80%
$164,21 < X$	Tinggi	2	20%

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Kedisiplinan Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan  
Teknik *Self Management*

No	Nama	Skor Kedisiplinan Belajar		Peningkatan Skor	Uji Tanda +/-
		Pre-Test	Post-Test		
1.	MF	119	151	32	+
2.	MA	123	172	49	+
3.	NJ	121	145	24	+
4.	FA	122	142	20	+
5.	CIR	120	145	25	+
6.	TRM	123	143	20	+
7.	MR	123	139	16	+
8.	RF	122	143	21	+
9.	DN	121	182	61	+
10.	MS	124	145	21	+
Rata-rata		121,8	150,7	28,9	



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Sampel Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan dari uji statistik non-parametrik diketahui bahwa perbedaan nilai rata-rata (*mean*) untuk *post-test* lebih besar dari pada *pre-test* yaitu  $150,7 \geq 121,8$ . Adapun hasil yang diperoleh menjelaskan bahwa adanya peningkatan skor kedisiplinan belajar pada siswa sebelum dan sesudah mengikuti *treatment* teknik *self*



*management*. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan skor tingkat kedisiplinan belajar sebelum dan sesudah mengikuti teknik *self management* dengan perubahan positif (+) atau disebut juga dengan X sebanyak 10. Dengan melihat tabel binomial  $n = 10$  dan  $p > 0.05$ , probabilitas untuk  $X > 10$  adalah 0.001. Maka dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa 0.001 lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa pengujian hipotesis dalam penelitian ini ( $H_0$ ) ditolak. Artinya, terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa gambaran tingkat kedisiplinan belajar siswa pada tahap awal sebelum mengikuti *treatment* teknik *self management* siswa mengalami tingkat kedisiplinan belajar rendah, dengan ciri-ciri perilakunya dapat dilihat dari kegiatannya sehari-hari seperti terlambat mengumpulkan tugas sekolah dan bahkan tidak membuatnya, terlambat masuk sekolah, nilai rendah, sering bolos, tidak hanya itu saat proses pelajaran berlangsung banyak siswa sibuk dengan kegiatannya masing-masing sehingga mereka tidak memperhatikan apa yang diajarkan oleh gurunya, diantaranya bermain *smartphone*, berbicara dan keluar masuk ketika guru di dalam kelas.

Namun setelah mendapat *treatment* teknik *self management*, tingkat kedisiplinan belajar siswa tersebut mengalami peningkatan. Beberapa siswa mengalami peningkatan skor kedisiplinan belajar pada tingkat sedang, yang ditunjukkan dengan perubahan perilakunya, yaitu siswa datang untuk mengikuti *treatment* yang dilaksanakan oleh peneliti setiap hari, mulai datang ke sekolah tepat waktu dalam beberapa hari, tidak keluar masuk saat jam pelajaran berlangsung. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil pengamatan peneliti pada perilaku siswa selama mengikuti sesi konseling dan selama seminggu setelah *treatment* dilakukan. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat beberapa siswa yang mengalami peningkatan skor kedisiplinan belajar pada tingkatan tinggi yang dapat dilihat dari beberapa aspek. Seperti adanya kemauan siswa untuk mengikuti kegiatan-kegiatan *treatment* dari tepat waktu, mengerjakan tugas yang diberikan oleh peneliti dengan benar-benar lengkap, tidak pernah terlambat lagi dalam beberapa hari selama *treatment*, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di rumah, tidak keluar masuk lagi saat jam pelajaran, sudah tidak membawa lagi *handphone* ke sekolah karena takut lalai ketika jam pelajaran dan mengaku sudah mulai belajar malam.

Maka dengan demikian dapat dikatakan teknik *self management* ini member dampak positif bagi siswa, hal ini didukung oleh sependapat dengan yang dikatakan oleh Komalasari (Isnaini, 2014) bahwa teknik ini dapat digunakan untuk merubah perilaku yang dilakukan oleh individu itu sendiri yang di peroleh dari latihan-latihan tanpa paksaan dari orang lain.

Beberapa aspek peningkatan lainnya yang diamati oleh peneliti terkait meningkatnya kedisiplinan belajar siswa yaitu seluruh siswa diakhir-akhir sesi pertemuan *treatment* cenderung rajin dalam kelompok dan selalu masuk kelas jika ada guru yang mengajar di kelas walaupun mereka tidak menyukai pelajaran atau guru nya yang biasanya mereka sering membolos jika guru tersebut mengajar namun sekarang sudah tidak dilakukannya lagi. Hal ini dapat diketahui oleh peneliti melalui pengamatan dan bertanya kepada peserta saat proses penelitian berlangsung ketika siswa ikut *treatment* teknik *self management*. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahyono (Isnaini, 2014) bahwa yang dikatakan kedisiplinan belajar adalah suatu kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok



yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban maka perilaku dan sikap yang ditunjukkan merupakan perilaku dan sikap yang sesuai dengan yang diharapkan untuk mencapai suatu tujuan. Siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi yang akan mampu bersikap dan berperilaku sesuai peraturan dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan dan hal ini sejalan dengan tujuan teknik *self management* yakni mengubah perilaku menyimpang ke perilaku yang diinginkan atau dari perilaku mal adaptif ke perilaku yang adaptif.

Pelaksanaan konseling teknik *self management* dibentuk dengan situasi kelompok untuk menciptakan suasana nyaman, akrab, saling bekerjasama, tanggung jawab, menghindarkan kejenuhan dan santai saat menjalani proses *treatment* yaitu dengan cara membuat kelompok dalam format lingkaran, membagikan *log book* dan menjelaskan setiap kegiatan yang dikerjakan oleh peserta secara klasikal. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar peserta mengerti apa yang dikerjakannya dan tidak salah menafsirkan suatu kegiatan yang sedang dikerjakannya, mendapatkan mengetahui penyebab permasalahan dan solusi secara langsung dari masalah kedisiplinan belajar yang sedang mereka hadapi.

Teknik *self management* ini diawali dengan tahap observasi yang dilakukan oleh peserta dalam menentukan tujuan yang hendak dicapai serta mengobservasi perilaku, menyusun tujuan sendiri, mengarahkan dan mengevaluasi kegiatannya sendiri dan memberikan penguatan kepada diri sendiri.

## KESIMPULAN

Tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori rendah dan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management* mengalami peningkatan menjadi kategori sedang sampai tinggi. Terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M.A.S.M., N. A. Samad and P. Kee. 2011. Modul-modul kelompok siri 2 aplikasi pendekatan dan teknik bimbingan. Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia.
- Azwar, S. 2014. Metode penelitian. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Isnaini, F. 2014. Strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Tesis Magister Sains Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- King-Sears, M.E. 2006. Self-management for students with disabilities: the importance of teacher follow-up. *International Journal of Special Education*, 21(2):94-108.
- Komalasari, G., Eka W., dan Karsih. 2011. Teori dan teknik konseling. Indeks, Jakarta.
- Marwi, T.I. and Sutijono. 2012. Penggunaan strategi pengelolaan diri (self management) untuk mengurangi tingkat kemalasan belajar pada siswa kelas VIII E MTS Al Rosyid Dander-Bojonegoro. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 13(1):1-9.
- Prijodarminto, S. 2004. Disiplin kiat menuju sukses. Pratnya Pramito, Jakarta.
- Ramadani, I. 2012. Penggunaan strategi pengelolaan diri untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. (<http://ioneramadani.alwayz.blogspot.co.id/2012/07/jurnal-disiplin-siswa.html>). Diakses pada 17 November 2016, pukul 12.00 WIB.
- Sholihah, N. 2013. Penerapan strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa tunadaksa *cerebral palsy* Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 3(1):1-13.



- Sugiyono. 2014. Metode penelitian kombinasi (*mixed methods*). Alfabeta, Bandung.
- Suryabrata, S. 2011. Metodologi penelitian. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Syarifuddin, K. 2013. Pengaruh sanksi hukuman terhadap peningkatan efektivitas belajar anak di MI Darussalam Pagesangan Surabaya. (<http://digilib.uinsby.ac.id/11275/2/abstrak.pdf>). Diakses pada 17 November 2016, pukul 13.00 WIB.
- Tohirin. 2009. Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah berbasis integrasi. Raja Grafindo Persada, Jakarta.