

PENERAPAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING KELOMPOK BEHAVIOR TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA KELAS VIII J DI SMP PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO

Aizza Jundana
Universitys PGRI Adi Buana Surabaya
Email: ajundana23@gmail.com

ABSTRAK

Kedisiplinan belajar merupakan indikator penting yang harus dimiliki siswa. Siswa yang disiplin akan mudah mengelola tatanan belajarnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui secara signifikan pengaruh strategi *self-management* dalam konseling kelompok *behavior* terhadap kedisiplinan belajar siswa VIII J SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang didapat berjumlah 5 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan skala pengukuran. Hasil penelitian yang ditemukan, ada pengaruh strategi *self-management* dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas VIII J SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Hasil penelitian ini bahwa strategi *self-management* dalam konseling kelompok *behavior* berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar siswa. Hal ini terbukti dari peningkatan setelah diberikan *treatment*. Rata-rata skor sebelum diberikan *treatment* adalah 33,60, sedangkan setelah diberikan *treatment* menjadi 75,20, terjadi peningkatan sebesar 41,60. Rekomendasi yang penulis berikan adalah hendaknya saat melakukan strategi ini dibarengi dengan koordinasi antara guru BK dan orang terdekat konseli agar guru BK mendapat data dan dapat melakukan tindakan lebih lanjut.

Kata kunci: *Kedisiplinan Belajar Siswa, Self-Management, Konseling Kelompok Behavior.*

ABSTRACT

Learning discipline is an important indicator that students must have. Because with discipline, students will easily manage the order of learning. The purpose of this study was to determine the effect of self-management strategies in group behavior counseling on student discipline VIII J SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. The method used in this research is quantitative research methods. The sampling technique uses purposive sampling. The samples obtained were 5 students. Data collection is done by observation, interview, and measurement scale. The results of the study found, there is an influence of self-management strategy in group counseling on student discipline in class VIII J PGRI 1 Sidoarjo Buduran Junior High School. The results of this study that self-management strategies in group behavior counseling affect student learning discipline. This is evident from the increase after being given treatment. Where the average score before being given treatment was 33.60, while after being given treatment it was 75.20. an increase of 41.60. The recommendation that the author gives is that when carrying out this strategy coupled with coordination between the counseling teacher and the closest person counselee, so that the counseling teacher gets the data and can take further action.

Keywords: *Student Learning Discipline, Self-Management, Group Behavior Counseling.*

PENDAHULUAN

Magang III kali ini penulis berkesempatan ditempatkan di salah satu sekolah SMP swasta di Sidoarjo, yaitu di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. Kegiatan observasi adalah langkah awal yang penulis lakukan sebelum pada akhirnya dapat menemukan permasalahan siswa. Pada akhirnya penulis menemukan tingkat kedisiplinan siswa yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari perilaku siswa yang sering datang tidak tepat waktu, baik ketika masuk jam sekolah maupun saat pergantian jam pelajaran. Jam pelajaran dimulai tidak sedikit siswa yang memilih untuk pergi ke kantin. Beberapa siswa memilih membolos dan nongkrong di warung kopi. Menjadi seorang siswa memang tidak akan pernah lepas dengan pekerjaan rumah atau PR yang sengaja diberikan guru dengan harapan agar di rumah siswa dapat belajar. Namun, pada kenyataannya banyak siswa yang lebih memilih untuk mengerjakan PR nya di sekolah. Ada yang berdalih karena PR yang diberikan sulit, pun ada juga yang memberikan alasan bahwa supaya jawabannya sama dengan teman-teman sekelasnya. Beberapa siswa mengaku tidak memiliki jadwal belajar di rumah, mereka hanya belajar saat akan mendekati ujian sekolah atau ujian nasional. Hal lain juga dapat dilihat dari perilaku siswa yang tidak memperhatikan saat guru menerangkan, akibatnya ketika ditunjuk untuk mengerjakan soal di depan ia tidak dapat menjawab. Hal tersebut juga nampak dalam kegiatan ekstrakurikuler, dimana setiap siswa diwajibkan untuk memilih dan mengikuti kegiatan yang ia gemari, namun kebanyakan siswa datang dan mengikuti kegiatan saat diawal saja. Setelah dilakukan observasi, ditemukan terdapat lima siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan yang rendah.

Perilaku yang disiplin merupakan hal yang harus dimiliki siswa, utamanya dalam proses pembelajaran. Prestasi diakhir tidak tergantung pada tingkat kompetensi awal siswa. Disiplin diri adalah faktor kunci yang mempengaruhi peserta didik dan memungkinkan mereka mencapai tujuan utama. Disiplin diri dalam proses belajar rutin sehari-hari adalah indikator kunci untuk meningkatkan hasil pembelajaran (Gorbunovs, Kapenieks, & Cakula, 2016).

Disiplin merupakan aspek yang penting untuk keberhasilan kinerja akademik siswa. Guru SMPN 2 Purwodadi, Dwi Siswiyani dalam wawancara (JatengPos.co.id) juga mengungkapkan bahwa siswa yang disiplin belajar dapat menumbuhkan rasa percaya diri, menumbuhkan jiwa sosial yang tinggi, dan memiliki rasa tanggung jawab terhadap dirinya. Kedisiplinan sangat dibutuhkan untuk membentuk generasi yang berkarakter. Adapun manfaat disiplin lainnya termasuk keterampilan dan pengamatan perseptual, memperkuat keterampilan komunikasi, memecahkan masalah di luar kelas, berkonsentrasi pada solusi

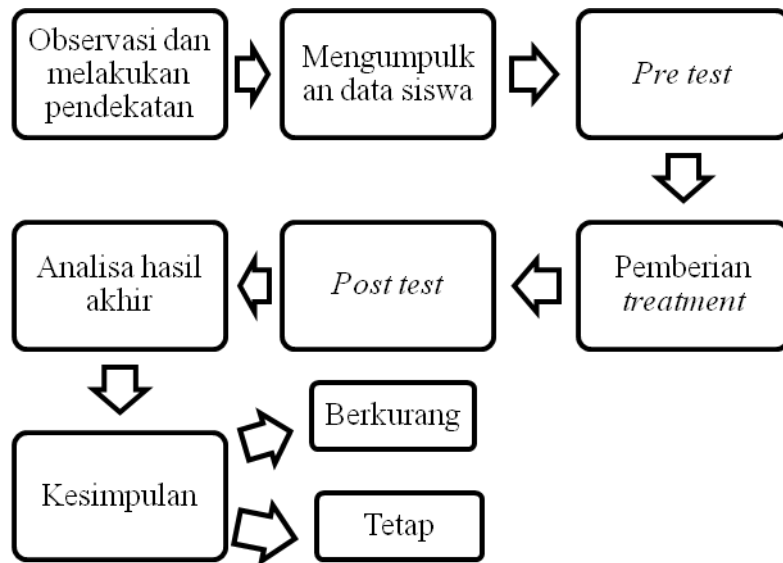
daripada hukuman, langkah pemecahan masalah dan sesi dorongan (Somayeh, Mirshah, Mostafa, & Azizollah, 2013). Disiplin yang tinggi mampu membentuk harga diri peserta didik dan memiliki dampak positif pada penyesuaian lingkungan belajar, seperti sebagai menghasilkan "ketenangan" di ruang kelas (Blegur, N, Manu, & Souisa, 2018).

Salah satu teori terkemuka dalam bimbingan dan konseling adalah konseling *behavior*. Konseling menurut ASCA (*American School Counselor Association*) merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh penerimaan dan memberi peluang dari konselor ke konseli, dan konselor menggunakan pengetahuan. Teori *behavior* merupakan pandangan teoritis yang beranggapan bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan kesadaran mental (Chaplin, 2002). Teori *behavior* yang berfokus pada tingkah laku manusia, menekankan bahwa tingkah laku dapat ditentukan dengan aturan dan bisa ditentukan kehendaknya. Perilaku disiplin belajar siswa dapat dibuat berdasarkan aturan yang disepakati agar terciptanya perilaku disiplin belajar yang dikehendaki. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling *behavior* merupakan bantuan yang diberikan konselor kepada konseli dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (*behavioral*), dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi konseli. Pada penelitian ini, siswa diajak untuk belajar mengelola dirinya dengan aturan yang telah dibuat, kemudian menentukan tujuan yang diinginkan, selanjutnya akan diberikan penguatan agar tingkah laku tersebut dapat menetap.

Adapun cara yang peneliti gunakan untuk mengatasi rendahnya kedisiplinan belajar siswa adalah dengan menggunakan strategi *self-management* yang mampu digunakan untuk mengatur perilakunya sendiri (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011). Kegunaan strategi *self-management* adalah membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik dan terdapat suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri (Khotimah, 2017). Penelitian kali ini menghubungkan antara rendahnya perilaku idisiplin belajar siswa dengan pendekatan *behavior*, yakni *self-management*. Tahapan dalam proses *self-management* mencakup tiga hal, yaitu tahap monitoring diri, tahap evaluasi diri, dan tahap penguatan (Komalasari, Wahyuni, & Karsih, 2011). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh secara signifikan penggunaan stratgei *self-management* dalam konseling kelompok *behavior* terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas VIII J SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kali ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design* yang merupakan kelompok penelitian *pra-eksperimental*. Populasi penelitian ini merupakan siswa kelas VIII J SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo sebanyak 35 siswa dan sampel sebanyak 5 orang, laki-laki 3 orang dan perempuan 2 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alur penelitian akan divisualisasikan dalam gambar dibawah:



Gambar 1. Alur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi untuk mengetahui keadaan siswa, kemudian setelah itu mengumpulkan data siswa yang akan diberikan *pre-test*. *Pre-test* dilakukan kepada 35 orang siswa dengan menggunakan indikator penilaian kedisiplinan belajar siswa, dan ditemukan 3 siswa dan 2 siswi yang nilai kedisiplinan belajarnya rendah. Kemudian kelima sampel tersebut diberikan *treatment* selama 5 kali pertemuan. Setelah 5 kali pertemuan sampel akan diberikan *post-test* untuk mengukur apakah ada perubahan atau tidak. Hasil *post test* dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan berpacu pada instrumen penelitian yang menggunakan *skala likert* dan akhirnya menemukan kesimpulan.

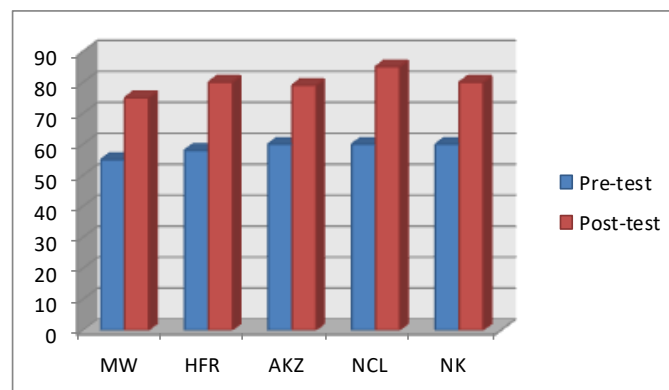
HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikannya layanan strategi *self-management* dalam konseling kelompok behavior, peneliti melakukan pendekatan dan mendapat hasil sebagai berikut terhadap 5 responden yang terpilih:

Tabel. 1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kedisiplinan Siswa

No	Responden	L/P	Hasil <i>Pre-test</i>	Kategori	Hasil <i>Post-test</i>	Kategori	Poin peningkatan/penurunan
1	MW	L	55	Sedang	75	Tinggi	Meningkat 20 poin
2	HFR	L	58	Sedang	80	Tinggi	Meningkat 22 poin
3	AKZ	L	60	Sedang	82	Tinggi	Meningkat 22 poin
4	NCL	P	60	Sedang	85	Tinggi	Meningkat 25 poin
5	NK	P	60	Sedang	80	Tinggi	Meningkat 20 poin

Hasil tabel diatas menunjukkan tingkat kedisiplinan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo berada pada tingkat sedang. Kemudian, setelah diberikan layanan strategi *self-management* dalam konseling behavior terhadap 5 responden yang terpilih. Selanjutnya, setelah dilakukan layanan strategi *self-management* dalam konseling kelompok behavior dilakukan uji *post-test* dan mendapat hasil seperti diatas. Semua responden mengalami peningkatan dari kategori sedang ke kategori tinggi.



Gambar 2. Hasil Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Kedisiplinan Belajar Siswa VIII J SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo

Gambar 2 menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan terhadap responden setelah diberikan layanan (*post-test*). Kelima responden menunjukkan peningkatan setelah diberikan layanan. MW bertambah sebanyak 25 poin, HFR bertambah sebanyak 22 poin, selanjutnya AKZ bertambah 22 poin, NCL bertambah 25 poin, dan NK bertambah sebanyak 20 poin. Selanjutnya akan dilakukan pengujian statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata nilai.

Tabel 3. Statistik Dekriptif *Pre-test* dan *Post-test* Kedisiplinan Belajar Siswa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	5	30	35	33.60	2.191
Posttes	5	62	85	75.20	9.680

Valid N	5
(listwise)	

Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata (*mean*) skor variabel terikat (kedisiplinan belajar siswa) setelah diberikan *treatment (post-test)*. Rata-rata (*mean*) skor kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan *treatment (pre-test)* adalah 33,60, sedangkan rata-rata (*mean*) skor kedisiplinan belajar setelah diberikan *treatment* menjadi 75,20, terjadi peningkatan sebesar 41,60.

Australian Institute of Professional Counsellors menyebutkan terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam konseling *behavior*: 1) mengidentifikasi masalah yang terjadi; 2) pengembangan strategi yang akan membantu proses perubahan; 3) menerapkan rencana yang telah dikembangkan diimplementasikan agar proses perubahan terjadi; 4) menilai dan mengevaluasi kemajuan; 5) melanjutkan proses. Tahapan strategi *self-management* mencakup tahap: 1) menetapkan tujuan, sasaran kinerja, dan harapan yang menantang tetapi realistis; 2) mencari tahu langkah konkrit yang akan dilakukan; 3) berkomitmen untuk menjalankan apa yang telah dirancang; 4) mengevaluasi; 5) memberikan penghargaan apabila target dapat terpenuhi (Pollar, 2005).

Penelitian kali ini menggunakan strategi *self-management* dalam konseling *behavior*, dimana mengimplementasikannya dengan tahapan: 1) konselor dan konseli saling mengakrabkan diri; 2) konselor menyebutkan tujuan kegiatan; 3) konselor mempersilahkan masing-masing konseli untuk mengungkapkan masalahnya; 4) konselor membantu konseli untuk mencatat perilaku yang dirasa perlu untuk dirubah agar dapat disiplin belajar; 5) konselor membantu konseli untuk menentukan target yang ingin dicapai; 6) konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menyelesaikan target yang telah konseli buat; 7) konselor membantu memonitoring; 8) konseli menerapkan strategi *self-management*; 9) konselor memberikan *reward* kepada konseli agar perilakunya dapat menetap; 10) konseli mengevaluasi kedisiplinan belajarnya sebelum dan setelah menerapkan strategi *self-management*.

Penelitian ini dilakukan selama 5 kali tatap muka dengan mencapai beberapa target, yaitu: 1) konseli dapat memahami pentingnya kedisiplinan belajar; 2) konseli dapat menyadari hambatan-hambatan apa yang membuat mereka tidak disiplin; 3) konseli dapat menentukan target yang ingin diraih; 4) konseli dapat mengimplementasikan strategi yang diajarkan dengan cara dapat mengelola waktu belajarnya; 5) konseli dapat mengevaluasi hasil yang telah diraih sebelum dan setelah menerapkan strategi.

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas VIII J di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo dengan menggunakan strategi *self-management* dalam konseling *behavior*, terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil *post-test* yang mengalami peningkatan dibandingkan nilai *pre-test*. Hal ini tentu dapat diperkuat apabila penelitian dilaksanakan dengan waktu yang lebih lama. perlu adanya kerjasama antara guru BK dan orang tua sebagai pihak yang paling dekat dengan konseli untuk memonitor perilaku konseli. Guru BK dan orang tua hendaknya tidak segan memberikan *reward* apabila konseli dapat mencapai target yang ia buat, ataupun memberikan *punishment* apabila target yang dibuat belum terpenuhi karena hal itu juga dapat membantu agar perilaku yang diharapkan dapat menetap.

DAFTAR PUSTAKA

- Association, A. S. (n.d.). Retrieved May 2, 2020, from <https://www.schoolcounselor.org/search?query=counseling>
- Blegur, J., N, T. S., Manu, & Souisa, M. (2018). Students' Disciplined Character as the Effort to Improve SelfEsteem and Academic Performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Science*, 368.
- Chaplin, J. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, Kartini)*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Counsellors, A. I. (2010, July 5). *Treatment Steps In Behaviour Therapy*. Retrieved 5 2, 2020, from Australian Institute of Professional Counsellors: <https://www.counsellingconnection.com/index.php/2010/07/05/treatment-steps-in-behaviour-therapy/>
- Given, L. M. (2008). In *The Sage Encyclopedia of Qualitative Research Methods* (pp. 67-71). London: SAGE Publications Ltd.
- Gorbunovs, A., Kapenieks, A., & Cakula, S. (2016). Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in elearning environment. *International Conference; Meaning in Translation: Illusion of Precision, MTIP2016* (pp. 256-262). Procedia - Social and Behavioral Sciences.
- Khotimah, B. K. (2017). *Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Self-management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Pollar, D. (2005, February 14). *The Self-Management Process*. Retrieved May 2, 2020, from The Self-Management Process: <https://howtosavetheworld.ca/2005/02/14/the-self-management-process/>

Somayeh, G., Mirshah, J. S., Mostafa, S. S., & Azizollah, A. (2013). Investigating the Effect of Positive Discipline on the Learning Process and its Achieving Strategies with Focusing on the Students' Abilities. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 306.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.