
Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Disiplin terhadap Tata Tertib Sekolah

Mahmuddah Dewi Edmawati, Tuti Hardjajani, Sri Wiyanti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

email: mahmuddahdewi@gmail.com

Abstract: The purpose of this study was to improve the students' discipline to school rules through group-counseling with self-management technique. This study utilized pre-experiment research approach with one group pretest-posttest design. The subject of this study was 5 students who achieved low score for discipline to school rules. The data collecting technique used was questionnaire instruments on discipline to school rules which validity and reliability had been tested. The result of the study was statistically analyzed by Wilcoxon. The result of this study showed that discipline to school rules of the subject of this study was improved which was shown in the difference mean score achieved before and after the treatment was given. It was 57 for the pretest and 81 for the posttest. It was supported by the Z score from Wilcoxon test that was -2.090 with 0.039 significance. Hence it could be concluded that group-counseling with self-management technique was effective to improve the discipline to school rules of the 8th grade students of junior high school.

Keywords: discipline, school rules, group-counseling, self-management technique

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah melalui konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian pra-eksperimen desain *onegroup pretest-posttest design*. Subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu lima siswa yang memiliki skor disiplin terhadap tata tertib sekolah rendah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan instrumen disiplin terhadap tata tertib sekolah yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian dianalisis secara statistik dengan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin terhadap tata tertib sekolah subjek penelitian mengalami kenaikan yang ditunjukkan dari *mean* sebelum mendapatkan perlakuan (*pretest*) sebesar 59,2 sedangkan *mean* setelah diberikan perlakuan (*posttest*) sebesar 83. Hal ini diperkuat dengan perolehan p value uji *wilcoxon* sebesar 0,039 ($0,039 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah pada SMP.

Kata kunci : disiplin, tata tertib sekolah, konseling kelompok, teknik *self-management*

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan jalur pendidikan formal yang berfungsi untuk mendidik, mengajar dan melatih siswa mempersiapkan dirinya di masa yang akan datang. Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan menengah setelah siswa menyelesaikan pendidikan dasar selama 6 tahun. Siswa SMP berada pada rentang usia 13 sampai dengan 15 tahun yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau yang lebih sering dikenal dengan istilah masa remaja. Masa remaja memiliki kecenderungan untuk mudah terpengaruh oleh lingkungan. Erikson (dalam Monks, dkk, 2006: 280) menamakan proses tersebut sebagai proses pencarian identitas. Masa remaja merupakan suatu masa transisi yang sering terjadi konflik. Konflik yang terjadi di dalam diri remaja dikarenakan tuntutan sebagai remaja untuk mencapai keberhasilan belajar yang semakin tinggi dan tanggung jawab terhadap perilaku diri merupakan tuntutan yang besar.

Calon (dalam Monks, dkk, 2006: 260) masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Sehingga kaum remaja dapat dikatakan juga sebagai masa pencarian jati diri. Proses pencarian jati diri siswa ditandai dengan adanya tuntutan sebagai remaja untuk mencapai keberhasilan belajar yang semakin tinggi dan tanggung jawab terhadap perilaku diri.

Persepsi yang ada dalam kegiatan belajar di sekolah yaitu siswa yang terbiasa dengan sikap disiplin mudah untuk mendapatkan suatu kemajuan atau keberhasilan dibandingkan dengan siswa yang terbiasa berperilaku tanpa kontrol. Hal tersebut dikarenakan didalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah tidak terlepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan di



sekolah dan setiap siswa dituntut untuk dapat berperilaku disiplin sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku.

Hubungan antara disiplin terhadap tata tertib sekolah dengan disiplin belajar siswa memang sangat berkaitan, artinya dengan memiliki kesadaran berdisiplin di sekolah, secara tidak langsung mengarahkan siswa merasa bahwa disiplin dalam belajar juga sangat penting untuk dilaksanakan. Adanya perilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah akan mendorong kesadaran disiplin dalam belajar yang menunjang keberhasilan belajar siswa.

Rendahnya disiplin siswa terhadap tata tertib di sekolah dapat terjadi karena ikut-ikutan teman-temannya dan disebabkan oleh keadaan emosi yang masih labil. Hal tersebut dikarenakan perubahan fisik dan kelenjar yang terjadi dalam tubuh remaja yang membuat ketegangan emosi mudah terpicu, sehingga menghasilkan keinginan untuk melawan dan memberontak terhadap peraturan yang ada, salah satunya adalah keinginan melanggar tata tertib sekolah yang dianggap mengekang. Remaja cenderung memiliki sikap tidak senang diatur ataupun dilarang dalam bentuk tata tertib, sehingga dapat memunculkan keberanian untuk melanggar tata tertib yang berlaku di sekolah.

Menerapkan perilaku disiplin pada remaja merupakan hal yang penting karena disiplin melatih individu untuk percaya diri dan bertanggung jawab pada tindakannya. Gunarsa dan Gunarsa (2012: 135) memberikan penjelasan fungsi utama disiplin adalah untuk mengajarkan anak mengendalikan diri dengan mudah serta menghormati dan mematuhi otoritas. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui bahwa menerapkan perilaku disiplin pada remaja merupakan hal yang sangat penting agar remaja mampu mengendalikan diri dan mampu menghormati norma, nilai atau tata tertib yang berlaku, sehingga perilaku remaja menjadi betul-betul terarah.

Kurangnya perilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah akan menimbulkan pembentukan tingkah laku yang menjurus pada kenakalan antara lain seragam sekolah tidak lengkap, terlambat datang ke sekolah, membolos, menentang guru, berkelahi dan mencorat-corek fasilitas sekolah.

Tata tertib *boarding-school* SMP tempat penelitian meliputi aturan pakaian sekolah, kegiatan belajar mengajar, kebersihan, kedisiplinan, ketertiban, sopan santun pergaulan, kegiatan keagamaan, upacara bendera dan peringatan hari besar nasional, pelanggaran dan saksi. Tata tertib mengenai pakaian sekolah yaitu mengenakan pakaian sekolah sesuai ketentuan dan bagi siswa laki-laki baju dimasukkan kedalam celana serta memakai peci warna putih, sedangkan siswa perempuan dengan ketentuan baju tidak dimasukkan kedalam rok dan kerudung sesuai ketentuan seragam. Adapun tata tertib dalam kegiatan belajar mengajar antara lain sekolah masuk pukul 07.00 WIB sampai pukul 15.00 WIB dan bagi siswa yang berhalangan hadir harus disertai surat ijin dari pengurus pondok pesantren. Setiap siswa wajib melaksanakan tata krama dan tata tertib secara konsekuen, penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Hasil survey permasalahan Bimbingan dan Konseling yang diadakan di SMP tempat penelitian masih ditemukan sekelompok siswa yang tidak disiplin. Hal tersebut dapat diketahui antara lain masih banyak siswa datang terlambat, tidak segera memasuki kelas meskipun bel tanda masuk telah berbunyi, tidak mengerjakan tugas, siswa mengobrol saat upacara bendera dan berpakaian seragam tidak lengkap.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil bahwa siswa kelas VIII memiliki kecenderungan berperilaku tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah. Hal ini diperkuat dengan keterangan guru Bimbingan dan Konseling bahwa hampir setiap hari terdapat pelanggaran terhadap tata tertib sekolah baik dalam kredit skor ringan maupun sedang. Perilaku tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah tersebut berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang tidak adaptif sehingga harus ditangani secara serius.

Pentingnya pembiasaan disiplin terhadap tata tertib sekolah antara lain mendukung pembiasaan disiplin dalam belajar dan mengerjakan tugas sehingga prestasi belajar dapat optimal, membiasakan siswa mematuhi tata tertib yang berlaku, memudahkan siswa menyesuaikan diri dengan peraturan dimanapun berada.

Siswa yang tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah memiliki kesadaran mematuhi peraturan yang rendah. Hal ini dapat berakibat pada terjerumusnya remaja pada kenakalan remaja, antara lain membolos, merokok, tawuran, berkelahi, bahkan siswa dapat dikeluarkan dari sekolah.

Masalah kurangnya disiplin terhadap tata tertib sekolah yang berkelanjutan akan berdampak pada masalah yang menghambat keberhasilan belajar di sekolah. Untuk itu perlu diberikan suatu teknik pembimbingan kepada siswa dalam upaya meningkatkan kedisiplinan terhadap tata tertib sekolah, sehingga secara sadar siswa bersedia mengubah perilakunya sendiri. Berbagai teknik yang diharapkan dapat mengubah perilaku siswa antara lain latihan desentisasi sistematis, terapi impulsif, terapi aversif, meditasi, penguatan, hukuman, pembentukan, penghapusan, latihan asertif, pengelolaan diri dan kontrak perilaku (Nursalim, 2013: 11). Penelitian ini akan menggunakan strategi *Self-Management* atau pengelolaan diri sebagai upaya meningkatkan kedisiplinan terhadap tata tertib sekolah.

Self-Management secara sederhana diketahui sebagai strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian diri, dan atau pengendalian rangsang, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Cormier (dalam Nursalim, 2009: 147) “ *Self-Management* adalah suatu proses mengarahkan perubahan tingkah laku klien dengan satu strategi atau kombinasi strategi ”. Paparan tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut bahwa bentuk-bentuk dari strategi *Self-Management* adalah *Self-Monitoring* (pemantauan diri) yaitu proses konseli mengobservasi dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan juga interaksi dengan lingkungannya, *Stimulus-Control* (pengendalian diri) yaitu suatu pengendalian rangsangan sebagai susunan awal kondisi lingkungan yang membuat kondisi lingkungan tersebut tidak mungkin atau tidak bisa dirasakan bagi perilaku yang tidak diinginkan, dan *Self-Reward* (penghargaan diri) yaitu suatu prosedur yang dipakai untuk membantu konseli mengatur dan menguatkan tingkah laku diri sendiri sesuai konsekuensi yang telah ditetapkan. Pengarahan perubahan tingkah laku dapat menggunakan kombinasi ketiganya yaitu *Self-Monitoring* (pemantauan diri), *Stimulus-Control* (pengendalian diri) dan *Self-Reward* (penghargaan diri).

Untuk memberikan motivasi agar siswa benar-benar dapat melakukan strategi tersebut maka dibuat *reinforcement* atau penguat, yaitu dorongan dari dalam dan luar diri siswa untuk disiplin terhadap tata tertib sekolah sesuai dengan peraturan sekolah.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas maka dipilih strategi *Self-Management* sebagai cara untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah. “Strategi *self-management* dipilih karena memiliki beberapa keuntungan antara lain menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, praktis, tidak mahal dan gampang serta mudah dijawab” (Nursalim, 2013: 150). Penggunaan strategi *self-management* dalam penelitian ini akan dilaksanakan dalam suasana konseling kelompok, agar siswa yang mengalami permasalahan disiplin terhadap tata tertib akan lebih mudah membicarakan permasalahan yang dihadapi bersama-sama dengan anggota kelompok yang lain (Winkel dan Hastuti, 2007: 593-594). Melalui tahapan dalam konseling kelompok, yaitu (1) Tahap Pembentukan, (2) Tahap Peralihan, (3) Tahap Kegiatan, dan (4) Tahap Pengakhiran.

Siswa yang memiliki masalah disiplin terhadap tata tertib sekolah, akan bersama-sama membahas permasalahan tersebut, saling bertukar pikiran tentang cara mengatasi permasalahan tersebut. Pada tahap kegiatan dalam konseling kelompok, konselor akan menggunakan strategi *self-management* untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh siswa.

Konseling kelompok memiliki beberapa kelebihan antara lain terpenuhinya beberapa kebutuhan, yaitu kebutuhan untuk menyesuaikan diri dan dapat diterima oleh teman sebaya, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri. Suasana dalam konseling kelompok lebih memungkinkan siswa untuk membicarakan persoalan-persoalan yang dihadapi daripada dalam konseling individual karena bersama anggota kelompok yang lain siswa menerima sumbangan pikiran dan masukan serta pengarahan dari konselor yang memimpin kelompok tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti melakukan penelitian mengenai konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan bentuk rancangan *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*, yaitu pada rancangan penelitian ini mula-mula suatu kelompok diberikan *pre-test* (tes awal), kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Penelitian konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah dilakukan di SMP Nawa Kartika Selogiri. Subjek dalam penelitian adalah siswa yang memiliki perilaku tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah. Subjek diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management* selama 3 kali. Setelah selesai diberi perlakuan, subjek diberikan angket kedisiplinan terhadap tata tertib sekolah sebagai *post-test*. Angket yang digunakan untuk *post-test* sama dengan angket *pre-test*. Hal tersebut dilaksanakan untuk mengetahui peningkatan kedisiplinan terhadap tata tertib sekolah pada subjek setelah diberi perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Variabel Penelitian meliputi variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah disiplin terhadap tata tertib sekolah. Definisi operasional disiplin terhadap tata tertib sekolah adalah serangkaian perilaku sebagai perwujudan dari ketaatan, kepatuhan dan kesetiaan siswa terhadap peraturan sekolah baik yang berkaitan dengan pemakaian seragam, mengikuti pembelajaran, upacara bendera, ekstrakurikuler maupun kegiatan sekolah yang dijadwalkan. Variabel bebas adalah variabel yang memiliki peran terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian adalah Konseling Kelompok dengan teknik *self-management*. Definisi operasional Konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management* merupakan suatu teknik dalam konseling kelompok melalui prosedur perubahan tingkah laku klien yang menunjuk pada kemampuan individu untuk memonitor diri, mengarahkan perilaku sendiri dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau menciptakan konsekuensi-konsekuensi dan memberikan hadiah pada diri sendiri bila berperilaku sesuai yang diharapkan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah uji Wilcoxon. Uji Wilcoxon adalah uji untuk mengetahui signifikansi kelompok eksperimen antara mean pretest dengan mean posttest perilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah. Selain itu penelitian ini juga menggunakan analisis klinis untuk melihat perubahan perilaku subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

HASIL

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* yang ditampilkan pada Tabel 1 menunjukkan Z hitung sebesar sebesar -2,060 dengan signifikansi sebesar 0,039. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 berarti ada perbedaan skor disiplin terhadap tata tertib sekolah antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* Konseling Kelompok dengan teknik *self-management*.

Tabel 1. Hasil Penghitungan Analisis Non-Parametrik dengan Uji Wilcoxon

Uji	Skor
Z	-2.060 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.039

Berdasarkan rata-rata/*mean* dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest*. Perolehan nilai rata-rata sebelum perlakuan yaitu 59,2 dan sesudah perlakuan menjadi 83. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan disiplin terhadap tata tertib sekolah siswa setelah diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

PEMBAHASAN

Hasil uji efektivitas sesuai dengan penelitian yang relevan dari Cari Wijayanti, (2013) dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi *Self-management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Video Games pada siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan strategi *self-management* efektif untuk mengurangi kebiasaan bermain video games pada siswa kelas VIII-E di SMP Negeri 1 Ngadirojo Pacitan.

Masa remaja memiliki kecenderungan untuk mudah terpengaruh oleh lingkungan. Erikson (dalam Monks, dkk, 2006: 280) menamakan proses tersebut sebagai proses pencarian identitas. Masa remaja merupakan suatu masa transisi yang sering terjadi konflik. Konflik yang terjadi di dalam diri remaja dikarenakan tuntutan sebagai remaja untuk mencapai keberhasilan belajar yang semakin tinggi dan tanggung jawab terhadap perilaku diri merupakan tuntutan yang besar.

Persepsi yang ada dalam kegiatan belajar di sekolah yaitu siswa yang terbiasa dengan sikap disiplin mudah untuk mendapatkan suatu kemajuan atau keberhasilan dibandingkan dengan siswa yang terbiasa berperilaku tanpa kontrol. Hal tersebut dikarenakan didalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah tidak terlepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan di sekolah dan setiap siswa dituntut untuk dapat berperilaku disiplin sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku.

Menerapkan perilaku disiplin pada remaja merupakan hal yang penting karena disiplin melatih individu untuk percaya diri dan bertanggung jawab pada tindakannya. Gunarsa dan Gunarsa (2012: 135) memberikan penjelasan fungsi utama disiplin adalah untuk mengajarkan anak mengendalikan diri dengan mudah serta menghormati dan mematuhi otoritas.

Disiplin terhadap tata tertib sekolah dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Melalui konseling kelompok dengan teknik *self-management* siswa diajarkan untuk memiliki kesadaran diri untuk berdisiplin terhadap tata tertib sekolah melalui kegiatan *self-monitoring*, *stimulus-control* dan *self-reward*. Selain itu pelaksanaan *self-management* dalam suasana kelompok mampu memberikan rasa percaya dan perasaan nyaman kepada siswa untuk mengungkapkan masalah disiplin terhadap tata tertib sekolah yang dihadapi secara lebih jujur dan terbuka, siswa belajar untuk memiliki sikap empati dan saling menghargai dalam proses penyelesaian masalah disiplin terhadap tata tertib sekolah melalui dinamika kelompok dan siswa mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal melalui kegiatan kelompok.

Terciptanya dinamika kelompok memudahkan anggota kelompok saling bertukar pendapat dan pikiran mengenai masalah disiplin terhadap tata tertib sekolah dan saling memotivasi agar anggota kelompok dapat berperilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah sehingga tujuan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat tercapai.

Hal ini sesuai dengan pendapat Gazda (dalam Pilpala, 2013 : 91) bahwa bagi remaja, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan semua anggota kelompok mereka memenuhi kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagi perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management* efektif untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah pada siswa SMP. Kesimpulan tersebut didukung oleh hasil analisis non parametrik (uji *Wilcoxon*) diperoleh Z hitung sebesar -2,060 dengan signifikansi sebesar 0,039 yang lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok dengan teknik *Self-Management* efektif untuk meningkatkan disiplin terhadap tata tertib sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Gunarsa, Singgih. (1979). *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

- Monks, F. J. dkk. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nursalim. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Pilpala T.K.S. (2013). Pengembangan konseling kelompok untuk peningkatan pengelolaan diri pada remaja yang kecanduan game online. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Malang : UMM University Press.
- W.S. Winkel (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan Edisi Revisi*. Jakarta: Grasindo.