

## **KONSELING INDIVIDU TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**Khairani Afdiyah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[khairaniafdiyah.19030@mhs.unesa.ac.id](mailto:khairaniafdiyah.19030@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Elisabeth Christiana, S.Pd., M.Pd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[elisabethchristiana@unesa.ac.id](mailto:elisabethchristiana@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji penerapan konseling individu teknik *self management* dalam meningkatkan perilaku disiplin belajar peserta didik sekolah menengah pertama. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre test post test*. Subjek pada penelitian ini berjumlah lima orang yang memiliki skor pre test dalam kategori rendah. Pelaksanaan konseling dilakukan sesuai prosedur *self management* dari mulai tahap awal hingga akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor pada kelima subjek antara sebelum dan sesudah perlakuan yang dianalisis melalui uji wilcoxon dengan hasil Asymp. Sig sebesar 0,042. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan jika hipotesis penelitian diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individu teknik *self management* dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar peserta didik sekolah menengah pertama.

**Kata Kunci:** Disiplin belajar, konseling individu, teknik *self management*.

### **Abstract**

This research was conducted to examine the application of individual counseling self-management techniques in improving the disciplined behavior of learning junior high school students. The approach used in this research is a quantitative approach with a one group pre test post test design. The subjects in this study were five people who had pre-test scores in the low category. Implementation of counseling is carried out according to self-management procedures from the initial stage to the end. The results showed that there was an increase in the scores of the five subjects between before and after treatment which were analyzed through the Wilcoxon test with Asymp results. Sig of 0.042. Based on these results, it can be said that the research hypothesis is accepted. So it can be concluded that individual counseling self-management techniques can improve the disciplined behavior of learning junior high school students.

**Keywords:** Study discipline, individual counseling, self-management techniques.

### **PENDAHULUAN**

Disiplin belajar merupakan salah satu karakter yang dapat diamati pada peserta didik. Selain untuk mengkondisikan proses belajar mengajar, hal ini juga dapat melatih pribadi peserta didik menjadi lebih baik. Abidin (2020) mendefinisikan disiplin sebagai bagian dalam kehidupan individu yang dapat muncul dalam perilakunya sehari-hari dan merupakan hasil dari proses pembelajaran yang cukup panjang dari mulai keluarga hingga berlanjut pada pendidikan di sekolah. Sedangkan menurut Dimiyati (2015) Disiplin belajar adalah sikap, tingkah laku dan perbuatan peserta didik pada saat melakukan kegiatan belajar sesuai dengan keputusan sekolah, peraturan dan standar, serta perjanjian tertulis dan tidak tertulis.

Thornberg dalam Ferdiansa & Karneli (2021) menyatakan perilaku disiplin belajar peserta didik di sekolah terdiri dari beberapa indikator, yaitu: disiplin

datang ke kelas, disiplin dalam pengumpulan tugas, disiplin untuk hadir selama pelajaran di kelas, dan disiplin dalam mentaati tata tertib di sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat Moenir dalam Mirdanda (2018:26) terkait indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar peserta didik, salah satunya adalah disiplin waktu, yang mencakup: a. Tepat waktu dalam belajar, meliputi: datang dan pulang sekolah tepat waktu, memulai dan mengakhiri pembelajaran di sekolah sesuai waktu yang ditentukan, serta melanjutkan belajar di rumah, b. Mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas, c. Mengumpulkan tugas berdasarkan waktu yang telah disepakati.

Perilaku disiplin belajar ini perlu untuk dimiliki peserta didik karena dapat memengaruhi hasil maupun prestasi belajar yang akan diperolehnya nanti. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Marwatningsih & Darminto (2023) yang menyatakan jika disiplin belajar dapat memengaruhi

peningkatan hasil belajar yang akan diperoleh peserta didik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan besar pengaruh dari disiplin belajar terhadap hasil belajar adalah sebesar 69,1%. Sehingga dapat dikatakan jika pengaruh disiplin belajar ini cukup besar bagi hasil belajar peserta didik, yang mana hal ini dapat menunjukkan keberhasilan belajarnya di sekolah.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan jika perilaku disiplin belajar ini sangat penting untuk dimiliki peserta didik guna mendukung keberhasilan belajarnya nanti. Akan tetapi, pada kenyataannya tidak semua peserta didik telah menunjukkan perilaku disiplin belajar ini. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Putri (2018) yang menunjukkan persentase tingkat peserta didik sekolah menengah pertama yang tidak berperilaku disiplin pada kategori tinggi adalah sebesar 58,2% yakni 189 peserta didik dari total keseluruhan responden sebanyak 325 peserta didik. Hal ini selaras dengan yang ditemukan di lapangan. Berdasarkan observasi yang dilakukan di salah satu sekolah menengah pertama di Kota Surabaya, masih terdapat peserta didik yang memiliki perilaku disiplin belajar rendah. Observasi ini dilakukan selama satu bulan. Hasil observasi menunjukkan bahwa rata-rata perilaku disiplin belajar peserta didik disana termasuk dalam kategori sedang menuju rendah dengan persentase 47,50%-65%. Data juga diperkuat dengan bukti dokumentasi, yang terdiri dari: rekapitulasi keterlambatan peserta didik datang ke sekolah dari guru BK, rekap keterlambatan pengumpulan tugas dari guru mapel, dan catatan peserta didik yang sering keluar kelas ketika jam pelajaran dari wali kelas.

Berdasarkan rekap keterlambatan, dalam jangka waktu satu bulan terdapat catatan kasus peserta didik terlambat sebanyak 244, dengan rincian: 51 kasus pada kelas VII, 98 kasus pada kelas VIII, dan 95 kasus pada kelas IX. Diketahui bahwa frekuensi peserta didik yang sering terlambat adalah sebanyak 2-3 kali dalam satu minggu. Dampaknya, peserta didik juga bisa terlambat untuk masuk ke dalam kelas. Tidak jarang guru mapel akan melarang peserta didik yang terlambat untuk masuk kelas ketika melewati batas waktu yang telah disepakati. Sehingga peserta didik akan berada diluar kelas ketika jam pelajaran berlangsung, yang mana ini mengakibatkan mereka tertinggal pelajaran dan tugas pada saat jam mata pelajaran tersebut. Selain dikarenakan hal tersebut, peserta didik juga masih sering keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung. Mereka bisa keluar kelas lebih dari tiga kali. Dari informasi guru BK, peserta didik sering keluar kelas ketika jam pelajaran Matematika, PKN, dan juga IPA. Alasan peserta didik keluar kelas rata-rata dikarenakan kurang menyukai pelajaran tersebut dan ada tugas yang belum selesai karena menurut mereka tugas yang diberikan terlalu banyak sehingga mereka sengaja untuk menghindari masuk kelas

pada jam pelajaran itu. Dampak dari hal tersebut adalah peserta didik dapat tertinggal pelajaran dan tugas-tugas baru, persentase kehadiran akan berkurang, dan tugas sebelumnya semakin tertunda untuk dikerjakan sehingga mereka bisa terlambat ketika mengumpulkan nanti. Dengan begitu, nilai yang diperoleh juga menjadi kurang maksimal.

Peserta didik sering tercatat terlambat mengumpulkan tugas pada mata pelajaran yang sering mereka tinggalkan keluar kelas. Menurut salah satu guru mata pelajaran IPA, dalam satu bulan peserta didik bisa terlambat mengumpulkan tugas 3 sampai 4 kali. Peserta didik yang tercatat sering mengumpulkan tugas tidak tepat waktu akan mendapatkan teguran langsung dari guru mapel. Jika catatan keterlambatan pengumpulan tugas sudah banyak, guru mapel biasanya akan melaporkan pada wali kelas dan guru BK. Tindakan akhir yang akan dilakukan adalah adanya panggilan orang tua atau wali murid.

Perilaku disiplin belajar yang rendah seperti ini tentu memiliki penyebab. Hasil penelitian sebelumnya dari Fiara, dkk (2019) menunjukkan jika penyebab peserta didik melakukan perilaku tidak disiplin belajar di sekolah adalah karena faktor internal dan eksternal. Secara umum hal tersebut meliputi: kurangnya perhatian dari orang tua, pendidikan karakter yang kurang baik, kurangnya pemahaman peserta didik tentang makna disiplin belajar, kurangnya kesadaran peserta didik dalam mengatur waktu luang, dan mengikuti pergaulan teman yang kurang baik. Hal ini selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan pada peserta didik dan juga guru BK di sini.

Berdasarkan wawancara dengan peserta didik, diketahui jika mereka kurang bisa membagi waktu untuk belajar dan berbagai kegiatan mereka yang lain. Misalnya untuk jam tidur, mereka sering tidur larut malam karena terlalu asik bermain *game online* atau melihat sosial media sehingga waktu untuk tidur menjadi lebih sedikit dan akhirnya keesokan harinya mereka pun terlambat bangun untuk berangkat sekolah. Selain mengakibatkan terlambat datang ke sekolah, hal ini juga bisa membuat mereka terlambat dalam pengumpulan tugas. Waktu luang yang seharusnya dapat mereka gunakan untuk mengerjakan tugas malah digunakan untuk kegiatan yang lain, sehingga mereka cenderung untuk melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut mengakibatkan tugas tidak selesai tepat waktu dan hasilnya kurang memuaskan.

Sejalan dengan penjelasan di atas, faktor lain yang menjadi penyebab peserta didik tidak menunjukkan perilaku disiplin belajar adalah karena kurangnya pemahaman peserta didik akan pentingnya disiplin belajar. Mereka belum menyadari dengan sepenuhnya dampak yang dapat ditimbulkan dari tindakan yang mereka lakukan saat ini. Hal ini berkaitan dengan faktor penyebab lainnya, yakni pengaruh dari teman. Berdasarkan pengamatan serta

wawancara dengan guru BK, peserta didik yang memiliki perilaku disiplin belajar rendah ini sebagian besar dipengaruhi oleh ajakan teman-temannya. Meskipun sudah mendapatkan teguran serta peringatan yang berdampak pada dirinya, namun karena masih adanya teman yang melakukan hal yang serupa maka peserta didik tidak merasa sendiri dan tidak terlalu memperdulikan akibat yang diperoleh dari perilakunya tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan suatu cara untuk dapat mengatasi permasalahan ini. Mengingat akar permasalahan peserta didik adalah behavior nya, maka pendekatan behavioral dipandang sesuai untuk diterapkan. Menurut Willis dalam Laia,dkk (2021) konselor behavioral memandang perilaku bermasalah sebagai kebiasaan yang dipelajari. Sehingga dengan situasi positif yang direkayasa perilaku negatif ini dapat berubah menjadi positif. Pendekatan behavioral dirancang untuk mengaktifkan perubahan perilaku, dan dapat dilakukan dengan menambah faktor yang memfasilitasi perubahan perilaku, atau dengan mengurangi faktor yang menghambat perubahan perilaku (Carey et al., 2019).

Pada pendekatan behavioral sendiri, terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan. Salah satunya adalah teknik *self management*. Cormier dalam Safithry & Anita (2019) mendefinisikan *self management* sebagai suatu strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. Penerapan teknik ini tentunya memerlukan kemampuan pengendalian diri yang baik karena semua perubahan dikendalikan konseli itu sendiri. Pada tahap perkembangan peserta didik SMP yang berada dalam masa remaja ini, salah satu tugas perkembangannya adalah mampu memperkuat kontrol diri sesuai nilai dan norma-norma yang ada (Rianti & Rahardjo, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Hardika,dkk (2018) menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri atau pengendalian diri pada peserta didik SMP telah berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Maka dari itu, dengan kemampuan pengendalian diri yang baik, penggunaan teknik *self management* ini dipandang sesuai untuk diterapkan pada peserta didik sekolah menengah pertama.

Berdasarkan data awal yang diperoleh, diketahui bahwa peserta didik di sini terindikasi memiliki perilaku disiplin belajar dari kategori sedang ke rendah. Sehingga untuk mengoptimalkan layanan, peserta didik yang akan diberikan layanan hanya mereka yang termasuk dalam kategori rendah saja. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling yang relevan untuk diterapkan adalah konseling individu. Konseling individu dipilih karena lebih efisien untuk diberikan, setiap individu memiliki karakteristik permasalahan yang berbeda-beda, sehingga membutuhkan

penggalan masalah masing-masing secara mendalam untuk mencari akar permasalahan dan solusi yang tepat.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan keterkaitan dengan teori yang sudah ada, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Konseling Individu Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama”.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menurut Ramdhan (2021:6) adalah studi sistematis tentang suatu fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur dengan menggunakan teknik statistik, matematika atau komputer. Penelitian ini merupakan pra-ekperimen dengan *one group pre-test post-test design*. Menurut Sugiyono dalam Safithry & Anita (2019) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu pada kondisi yang terkendali. Desain *one group pre-test post-test* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan, lalu memberikan tes akhir (*pos-test*) setelah dilakukan perlakuan (Arikunto, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII-G di salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Surabaya. Penentuan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling* dimana dalam teknik ini pengumpulan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket disiplin belajar dengan jawaban berskala. Angket ini termasuk angket tertutup dengan skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *non parametric* dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test* untuk sampel *independent* sebagai pengujian hipotesis dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Pengujian hipotesis penelitian tentang meningkatkan perilaku disiplin belajar dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah penerapan konseling individu teknik *self management*. Pengujian dilakukan dengan menggunakan statistik nonparametrik uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, dengan taraf kesalahan ( $\alpha$ ) = 5%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1) Data Pengukuran Awal

Pada penelitian ini, subjeknya adalah peserta didik kelas VIII-G di salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Surabaya yang teridentifikasi memiliki perilaku disiplin belajar rendah. Dalam penentuan subjek penelitian, diadakan pengukuran tingkat disiplin belajar pada peserta didik dengan

menyebarkan angket terkait disiplin belajar pada 32 peserta didik yang berada di kelas VIII-G. Angket ini telah diuji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Hasil analisis angket dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan kategori tersebut diperoleh dengan menghitung hasil M (mean) dan SD (standar deviasi).

Berdasarkan hasil pre-test, terdapat 3 peserta didik dalam kategori disiplin belajar tinggi, 24 peserta didik kategori sedang, dan 5 peserta didik kategori disiplin belajar rendah. Peserta didik yang memiliki skor disiplin belajar rendah inilah yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian dan diberikan perlakuan konseling individu teknik *self management*. Berikut adalah tabel hasil *pre-test* peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

Table 1. Data Hasil Pre Test

| No. | Nama | Skor | Kategori |
|-----|------|------|----------|
| 1.  | MFA  | 88   | Rendah   |
| 2.  | H    | 92   | Rendah   |
| 3.  | AWP  | 90   | Rendah   |
| 4.  | GD   | 86   | Rendah   |
| 5.  | DRW  | 85   | Rendah   |

## 2) Data Perlakuan

Dalam penelitian ini, subjek akan diberikan perlakuan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management*. Dalam pelaksanaannya, dilakukan empat kali pertemuan. Adapun keempat pertemuan tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Pertemuan Pertama

#### Hari/Tanggal

1. MFA : Rabu, 5 April 2023
2. H : Rabu, 5 April 2023
3. AWP : Kamis, 6 April 2023
4. GD : Kamis, 6 April 2023
5. DRW : Senin, 10 April 2023

#### Topik

Konseli mengenali dan mencatat perilaku target dan mengelola konsekuensinya.

#### Tempat dan waktu

1. MFA : Ruang BK, pukul 08.30
2. H : Ruang BK, pukul 09.30
3. AWP : Ruang BK, pukul 08.30
4. GD : Ruang BK, pukul 09.30
5. DRW : Ruang BK, pukul 08.30

#### Tujuan

1. Konseli dapat menjalin hubungan yang baik sehingga tercipta kepercayaan dan kenyamanan konseli untuk menceritakan masalahnya dengan sukarela.
2. Agar intervensi dapat berjalan secara optimal

3. Mendapatkan persetujuan dari subjek untuk melakukan proses konseling dari awal sampai akhir.
4. Agar subjek dapat secara konsisten mengikuti sesi terapi dari awal sampai akhir
5. Mendapatkan gambaran awal dari permasalahan konseli

#### Kegiatan

##### 1. Kegiatan konselor

- a) Membuka pertemuan dengan salam dan ucapan terima kasih atas kehadiran konseli
- b) Menyampaikan alasan mengapa konseli dipanggil ke ruang BK, memperkenalkan diri, dan mengklarifikasi angket yang telah diisi konseli sebelumnya
- c) Menjelaskan asas dan batasan dalam konseling
- d) Mengarahkan konseli untuk menetapkan tujuan konseling
- e) Mengidentifikasi perilaku disiplin belajar pada konseli
- f) Menjalin hubungan yang baik dengan konseli

##### b. Pertemuan Kedua

#### Hari/Tanggal

1. MFA : Senin, 10 April 2023
2. H : Selasa, 11 April 2023
3. AWP : Selasa, 11 April 2023
4. GD : Rabu, 12 April 2023
5. DRW : Rabu, 12 April 2023

#### Topik

1. Konseli menentukan perilaku yang diinginkan dan perubahan yang ingin dicapai
2. Konselor menjelaskan kemungkinan strategi *self management*
3. Konseli memilih satu atau lebih strategi *self management*.
4. Konseli berkomitmen untuk melaksanakan strategi *self management*. Lalu konselor memberi instruksi strategi tersebut.

#### Tempat dan waktu

1. MFA : Ruang UKS, pukul 09.03
2. H : Ruang UKS, pukul 08.30
3. AWP : Ruang UKS, pukul 09.30
4. GD : Ruang UKS, pukul 08.30
5. DRW : Ruang UKS, pukul 09.30

#### Tujuan

1. Konseli lebih memahami permasalahan utamanya, stimulus yang dirasakan yang dapat memengaruhi perilakunya (antecedent),

serta dampak yang ditimbulkan nantinya (konsekuensi).

2. Konselor dapat mengintruksikan strategi yang telah disepakati
3. Konseli dapat mencoba mempraktikkan strategi dengan panduan konselor untuk memonitor dirinya selama satu minggu ke depan

#### Kegiatan

1. Kegiatan konselor
  - a) Menanyakan kabar konseli
  - b) Mengingatkan konseli pada pembahasan di pertemuan pertama
  - c) Meminta konseli menjelaskan apa yang diketahui terkait disiplin belajar
  - d) Memandu konseli untuk menganalisis stimulus penyebab kurang disiplin belajar, dampaknya jangka pendek dan jauhnya, serta apa yang dapat dilakukan
  - e) Menjelaskan kemungkinan teknik *self management* serta rasional teknik *self management*
  - f) Menginstruksikan strategi yang dipilih konseli
2. Kegiatan konseli
  - a) Menganalisis stimulus penyebab kurang disiplin belajar (antecedent), dampak jangka pendek dan jangka panjangnya (konsekuensi), serta apa yang dapat dilakukan.
  - b) Memilih strategi yang akan digunakan
  - c) Menyatakan komitmen untuk mempraktikkan teknik *self management* dari awal sampai akhir sesuai tujuan yang ingin dicapai
  - d) Mengaplikasikan teknik *self management* strategi *self monitoring* sebagai tugas rumah sesuai instruksi dari konselor

#### c. Pertemuan Ketiga

##### Hari/Tanggal

1. MFA : Senin, 17 April 2023
2. H : Senin, 17 April 2023
3. AWP : Selasa, 18 April 2023
4. GD : Selasa, 18 April 2023
5. DRW : Rabu, 3 Mei 2023

##### Topik

Meninjau data konseli setelah melakukan strategi *self management* untuk kemudian dilakukan revisi.

##### Tempat dan waktu

1. MFA : Ruang UKS, pukul 08.30
2. H : Ruang UKS, pukul 09.30

3. AWP : Ruang UKS, pukul 08.30
4. GD : Ruang UKS, pukul 09.30
5. DRW : Ruang UKS, pukul 08.30

##### Tujuan

1. Mengetahui sejauh mana konseli mampu mengaplikasikan teknik *self management*
2. Konseli dapat mengungkapkan hambatan atau kendala yang dialami selama pengaplikasian teknik serta menjelaskan mengapa hambatan tersebut terjadi
3. Melakukan perbaikan hasil pekerjaan rumah yang telah diberikan agar tidak kesalahan yang sama

##### Kegiatan

1. Kegiatan konselor
  - a) Menanyakan kabar konseli
  - b) Mengingatkan konseli pada pembahasan di pertemuan sebelumnya
  - c) Membahas hasil pekerjaan rumah konseli dan melihat tingkat keberhasilannya
  - d) Konselor bertanya pada konseli apa saja hambatan yang dialami dalam pengaplikasian teknik *self management*
  - e) Meminta konseli untuk menerapkan lagi strategi sesuai revisi pada pertemuan ini
2. Kegiatan konseli
  - a) Menjelaskan hambatan yang apa saja yang dialami selama melaksanakan *self monitoring*
  - b) Melanjutkan penerapan sesuai dengan hasil diskusi dengan konselor.

#### d. Pertemuan Keempat

##### Hari/Tanggal

1. MFA : Kamis, 4 Mei 2023
2. H : Kamis, 4 Mei 2023
3. AWP : Rabu, 10 Mei 2023
4. GD : Rabu, 10 Mei 2023
5. DRW : Kamis, 11 Mei 2023

##### Topik

Analisis data konseli untuk dilihat hasil perkembangan kemajuan konseli.

##### Tempat dan waktu

1. MFA : Ruang UKS, pukul 08.30
2. H : Ruang UKS, pukul 09.30
3. AWP : Ruang UKS, pukul 08.30
4. GD : Ruang UKS, pukul 09.30
5. DRW : Ruang UKS, pukul 09.30

##### Tujuan

1. Mengetahui seberapa jauh konseli dapat mengaplikasikan teknik *self management* dengan baik

2. Mengetahui hasil dari penerapan teknik *self management*
3. Mengakhiri kegiatan dengan pemberian pesan kepada konseli untuk tetap menerapkan teknik self management dalam kehidupannya sehari-hari, terutama dalam hal meningkatkan perilaku disiplin belajarnya

**Kegiatan**

1. Kegiatan konselor
  - a) Menanyakan kabar konseli
  - b) Mengulas pembahasan di pertemuan sebelumnya
  - c) Mempersilakan konseli untuk menentukan *self reward* pada dirinya
  - d) Menanyakan pada konseli apakah kendala sebelumnya sudah dapat diatasi
  - e) Menanyakan perubahan apa yang dirasakan selama pelaksanaan teknik self management dari awal sampai akhir
  - f) Mengevaluasi kegiatan konseling selama ini dan menanyakan kesan pesan konseli
  - g) Menutup sesi konseling dengan memberikan pesan kepada konseli untuk terus menerapkan teknik *self management* dalam kehidupannya
  - h) Menyampaikan terima kasih dan maaf untuk pelaksanaan konseling dari awal sampai akhir ini
2. Kegiatan konseli
  - a) Menjelaskan kendala-kendala sebelumnya yang sudah bisa diatasi
  - b) Menceritakan perubahan perilaku disiplin belajar yang dialami selama pelaksanaan konseling dengan teknik *self management*
  - c) Menjelaskan kesan pesannya mengikuti kegiatan konseling

3) Data hasil Pengukuran Akhir

Setelah dilakukan intervensi konseling individu teknik *self management* kepada lima subjek, maka selanjutnya subjek tersebut diberikan pengukuran akhir (*post-test*). Adapun data yang diperoleh dari hasil *post-test* yakni sebagai berikut:

Table 2. Data Hasil Post Test

| No. | Nama | Skor | Kategori |
|-----|------|------|----------|
| 1.  | MFA  | 111  | Sedang   |

|    |     |     |        |
|----|-----|-----|--------|
| 2. | H   | 121 | Sedang |
| 3. | AWP | 120 | Sedang |
| 4. | GD  | 118 | Sedang |
| 5. | DRW | 114 | Sedang |

**Pembahasan**

1) Analisis Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Setelah hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui, hasil keduanya dibandingkan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hal ini dianalisis dengan menggunakan statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon dengan SPSS. versi 20.

| Ranks                |                |                |              |
|----------------------|----------------|----------------|--------------|
|                      | N              | Mean Rank      | Sum of Ranks |
| Post Test - Pre Test | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup> | ,00          |
|                      | Positive Ranks | 5 <sup>b</sup> | 3,00         |
|                      | Ties           | 0 <sup>c</sup> |              |
|                      | Total          | 5              |              |

a. Post Test < Pre Test  
b. Post Test > Pre Test  
c. Post Test = Pre Test

| Test Statistics <sup>a</sup> |                      |
|------------------------------|----------------------|
|                              | Post Test - Pre Test |
| Z                            | -.2,032 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed)       | ,042                 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks.

Gambar 1. Uji Wilcoxon

Berdasarkan gambar di atas, terlihat bahwa nilai *Ranks*. *Negative* atau selisih negatif pada nilai *N*, *Mean Rank*, serta *Sum of Rank* menunjukkan angka 0. Nilai 0 ini dapat diartikan tidak ada pengurangan dari nilai *pre-test* maupun *post-test*. *Positive Rank* atau selisih positif menunjukkan ada 5 data positif (*N*). Hal ini menunjukkan bahwa kelima subjek mengalami peningkatan. Rata-rata peningkatan skor dapat dilihat pada kolom *Mean Rank* yakni 3,00 sedangkan untuk jumlah ranking positif atau *Sum of Rank* yaitu sebesar 15,00. Kemudian untuk *Ties* yang merupakan kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan angka 0, yang dapat diartikan tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*. Pada bagian *Test Statistic* menunjukkan nilai *Z* sebesar -1841 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,042. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5%, maka  $0,042 < 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan konseling individu teknik *self management* dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar peserta didik sekolah menengah pertama.

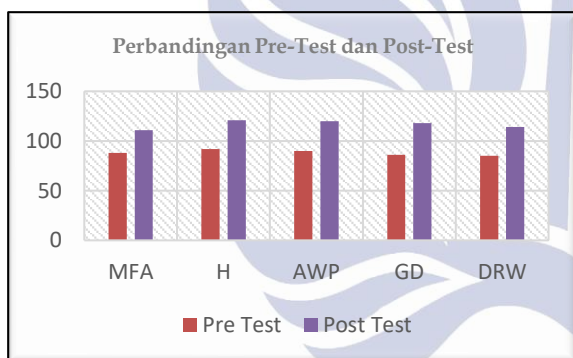
Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* angket disiplin belajar dari subjek penelitian juga dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Table 3. Perbandingan Skor Pre Test dan Post Test Subjek

| No.  | Subjek | Pre-Test | Post-Test | Beda Skor | Keterangan |
|------|--------|----------|-----------|-----------|------------|
| 1.   | MFA    | 88       | 111       | 23        | Meningkat  |
| 2.   | H      | 92       | 121       | 29        | Meningkat  |
| 3.   | AWP    | 90       | 120       | 30        | Meningkat  |
| 4.   | GD     | 86       | 118       | 32        | Meningkat  |
| 5.   | DRW    | 85       | 114       | 29        | Meningkat  |
| Mean |        | 88,2     | 116,8     |           |            |

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.5 dapat dilihat jika setiap subjek penelitian mengalami peningkatan skor, begitu juga pada *mean*. Rata-rata skor meningkat semula 88,2 menjadi 116,8. Selisih kedua skor adalah sebesar 28,6. Dengan begitu hipotesis yang berbunyi “Konseling individu teknik *self management* dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar pada peserta didik sekolah menengah pertama” diterima. Sehingga dapat dikatakan penerapan konseling individu teknik *self management* pada peserta didik sekolah menengah pertama dapat meningkatkan perilaku disiplin belajarnya.

Berikut adalah hasil *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam bentuk diagram:



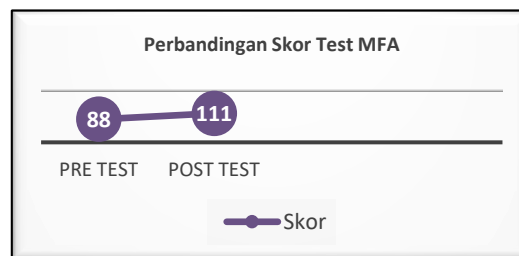
Grafik 1. Perbandingan Pre Test Post Test

## 2) Analisis Individu

### a. Subjek MFA

Subjek MFA memperoleh skor pengukuran awal atau *pre-test* sebesar 88. Perubahan pada diri konseli sebelum perlakuan konseli terbiasa keluar kelas, karena suntuk dan terpengaruh ajakan teman. Sehingga ia terkadang tertinggal pelajaran. Sesudah perlakuan konseli mampu menolak ajakan teman dan tetap berada di kelas sehingga lebih memahami materi yang sebelumnya sulit dipahami.

Subjek kemudian mengerjakan *post-test* dan memperoleh skor 111. Hasil tes subjek dapat digambarkan melalui grafik berikut ini.

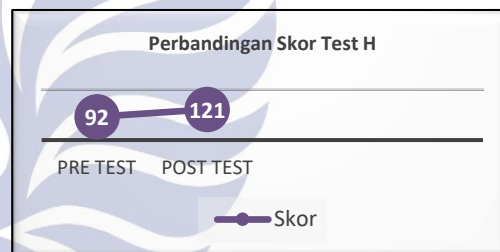


Grafik 2. Pre Test Post Test MFA

### b. Subjek H

Subjek H memperoleh skor pengukuran awal atau *pre-test* sebesar 92. Perubahan pada diri konseli sebelum perlakuan konseli terbiasa keluar kelas, karena tugasnya menumpuk dan ingin menghindari masuk kelas pada pelajaran tertentu. Ia juga mudah terpengaruh ajakan teman yang lain. Sesudah perlakuan konseli mau mencoba menyicil tugas-tugas yang ia miliki dan memberanikan diri untuk tetap di kelas dan menolak ajakan teman untuk keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung.

Subjek kemudian mengerjakan *post-test* dan memperoleh skor 121. Hasil tes subjek dapat digambarkan melalui grafik berikut ini.

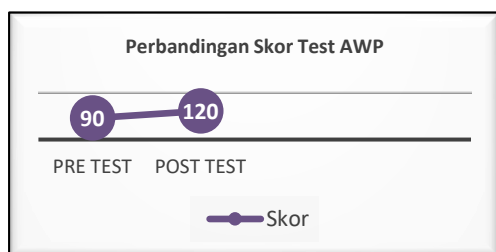


Grafik 3. Pre Test Post Test H

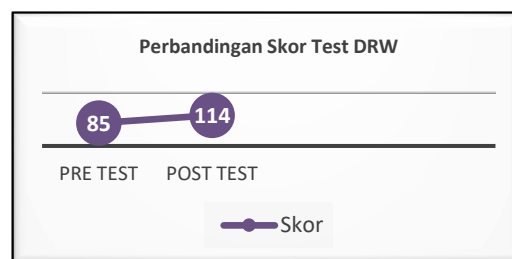
### c. Subjek AWP

Subjek AWP memperoleh skor pengukuran awal atau *pre-test* sebesar 90. Perubahan pada diri konseli sebelum perlakuan konseli sering terlambat mengumpulkan tugas karena lupa jadwal pengumpulan dan tidak paham materi yang dijelaskan guru. Sesudah perlakuan konseli akan bertanya pada guru jika ada materi yang belum dipahami. Konseli juga akan mencatat waktu pengumpulan agar ia bisa mengerjakan dan mengumpulkan tepat waktu.

Subjek kemudian mengerjakan *post-test* dan memperoleh skor 120. Hasil tes subjek dapat digambarkan melalui grafik berikut ini.



Grafik 4. Pre Test Post Test AWP

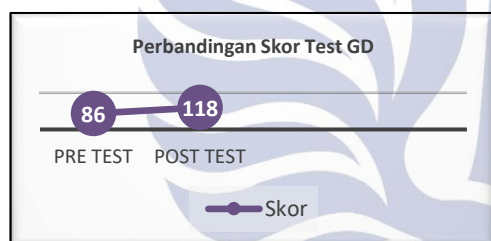


Grafik 6. Pre Test Post Test DRW

d. Subjek GD

Subjek GD memperoleh skor pengukuran awal atau pre-test sebesar 86. Perubahan pada diri konseli sebelum perlakuan konseli terbiasa mengumpulkan tugas terlambat karena sering tidak mempertahankan guru saat menjelaskan, sehingga sulit memahami materi dan tugas yang diberikan. Sesudah perlakuan konseli mau mencoba memperhatikan guru saat menjelaskan, dan mencoba bertanya pada kakaknya dirumah atau teman kelasnya yang lebih paham materi.

Subjek kemudian mengerjakan post-test dan memperoleh skor 118. Hasil tes subjek dapat digambarkan melalui grafik berikut ini.



Grafik 5. Pre Test Post Test GD

e. Subjek DRW

Subjek DRW memperoleh skor pengukuran awal atau pre-test sebesar 85. Perubahan pada diri konseli sebelum perlakuan konseli terbiasa keluar kelas dan terlambat dalam mengumpulkan tugas karena enggan bertanya pada guru jika ada yang belum dipahami dan mudah terpengaruh ajakan teman. Sesudah perlakuan konseli mau mencoba bertanya pada guru jika ada materi yang belum dipahami dan bersikap tegas untuk menolak ajakan teman untuk keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung.

Subjek kemudian mengerjakan post-test dan memperoleh skor 114. Hasil tes subjek dapat digambarkan melalui grafik berikut ini.

**Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian dengan judul konseling individu teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar peserta didik sekolah menengah pertama ini termasuk penelitian jenis pre eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Penelitian diawali dengan menyebarkan angket disiplin belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengetahui kondisi awal peserta didik yang akan dijadikan subjek penelitian. Dari hasil penyebaran angket tersebut, terdapat 5 peserta didik yang terindikasi memiliki perilaku disiplin belajar yang rendah. Kelima peserta didik inilah yang dijadikan subjek penelitian.

Subjek lalu berikan layanan konseling dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku disiplin belajarnya. Pelaksanaan konseling ini dilakukan dalam empat kali pertemuan. Pada pertemuan pertama lebih ditekankan pada pengenalan dan indentifikasi awal permasalahan konseli. Dijelaskan juga alasan mengapa konseli dipilih untuk mendapatkan perlakuan serta dijelaskan tujuan pelaksanaan konseling ini. Tidak lupa juga penjelasan terkait asas serta batasan-batasan yang ada dalam konseling. Pada pertemuan ini, masing-masing konseli telah mampu memahami dengan baik dan bersedia mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir.

Kemudian pada pertemuan kedua, memasuki tahap indentifikasi perilaku secara lebih mendalam, arah perubahan atau tujuan yang ingin dicapai, dan tentunya rasional strategi *self management*. Subjek dapat memahami masalah disiplin belajar yang dimiliki dan berkomitmen untuk melaksanakan teknik *self management* dalam membantunya meningkatkan perilaku disiplin belajar. Selanjutnya pada pertemuan ketiga hasil pekerjaan rumah subjek didiskusikan untuk mengetahui kendala-kendala yang dialami sehingga dapat dilakukan perbaikan. Pada pertemuan terakhir, diketahui hasil dari penerapan konseling. Konselor melakukan evaluasi dan konseli menyampaikan kesan pesannya selama pelaksanaan konseling ini dari mulai awal hingga akhir.

Setelah pemberian perlakuan, subjek dibagikan angket yang serupa sebagai post test. Peningkatan disiplin belajar setiap subjek dapat dilihat dari hasil post-test tersebut dan juga selama proses intervensi berlangsung. Subjek MFA



memperoleh peningkatan skor sebanyak 23. MFA yang semula terbiasa keluar kelas karena suntuk dan terpengaruh ajakan teman, setelah diberikan perlakuan menjadi belajar untuk menolak ajakan teman dan mau untuk tetap berada di kelas sehingga lebih memahami materi yang sebelumnya sulit dipahami.

Peningkatan skor juga terjadi pada subjek H. Selisih skor yang H peroleh adalah sebesar 29. Setelah perlakuan H mau mencoba menyicil tugas-tugas yang ia miliki dan memberanikan diri untuk tetap dikelas dan menolak ajakan teman untuk keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung.

Sama halnya dengan yang lain, pada subjek AWP diperoleh peningkatan skor sebanyak 30. Sebelum perlakuan, AWP sering terlambat mengumpulkan tugas karena lupa jadwal pengumpulan dan tidak paham materi yang dijelaskan guru. Setelah mendapat perlakuan, AWP berani bertanya pada guru jika ada materi yang belum dipahami. Ia juga mulai membiasakan mencatat waktu pengumpulan agar bisa mengerjakan dan mengumpulkan tepat waktu.

Pada subjek GD, skor meningkat sebanyak 32. Sesudah perlakuan GD menjadi mau mencoba untuk memperhatikan guru saat menjelaskan, dan juga bertanya pada kakaknya dirumah atau teman kelasnya yang lebih paham jika ada materi yang belum dipahaminya.

Pada subjek DRW, diperoleh peningkatan skor sebesar 29. Perubahan DRW sesudah perlakuan adalah ia mau mencoba bertanya pada guru jika ada materi yang belum dipahami. DRW juga bersikap tegas untuk menolak ajakan teman untuk keluar kelas saat jam pelajaran berlangsung.

Hasil perhitungan uji statistik menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan spss versi 20 yang menunjukkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,042. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka  $0,042 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan konseling individu teknik *self management* dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar peserta didik sekolah menengah pertama.

Tidak dapat dipungkiri jika dalam sebuah penelitian terdapat beberapa keterbatasan, begitu juga dengan penelitian ini. Beberapa diantaranya seperti keterbatasan waktu pelaksanaan, LKPD yang dikembangkan, serta kolaborasi dengan pihak luar seperti orang tua dan guru. Sehingga diharapkan kepada peneliti lain yang akan menerapkan konseling dengan teknik yang serupa untuk lebih mempertimbangkan dan menyempurnakan kekurangan-kekurangan yang terdapat pada penelitian ini agar lebih baik lagi.

Meskipun terdapat hambatan dan kendala dalam penelitian ini, akan tetapi secara garis besar penelitian ini telah berjalan dengan baik karena keinginan kuat dari subjek penelitian serta dukungan dari berbagai pihak.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian yang dilakukan pada salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kota Surabaya ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan perilaku disiplin belajar peserta didik setelah diberikan konseling individu teknik *self management*. Selaras dengan pemaparan sebelumnya, diketahui jika terdapat lima peserta didik yang terpilih menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan kelima subjek mengalami peningkatan skor disiplin belajar, dari yang semula termasuk kategori rendah menjadi sedang. Melalui analisis data menggunakan uji wilcoxon juga diketahui terdapat perbedaan antara skor sebelum dan setelah dilakukan konseling individu teknik *self management*. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan hipotesis penelitian diterima, yaitu konseling individu teknik *self management* dapat meningkatkan perilaku disiplin belajar pada peserta didik sekolah menengah pertama.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Setelah penelitian ini, diharapkan guru BK dapat melakukan pemantauan perkembangan subjek setelah mendapatkan perlakuan sebelumnya. Selain itu, diharapkan juga agar guru BK dapat mengoptimalkan layanan konseling teknik *self management* ini pada peserta didik lain yang memiliki permasalahan serupa.
2. Bagi Peneliti Lain  
Peneliti lain diharapkan dapat mempertimbangkan dan menyempurnakan kekurangan-kekurangan yang terdapat pada penelitian ini sebelum dijadikan referensi agar hasil yang diperoleh bisa lebih baik lagi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal. 2020. Hubungan Disiplin Belajar dengan Prestasi Belajar. *An-Nahdiah*, 6(2), 46–63.
- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carey, Rachel. N., Connell, L. E., Johnston, M., Rothman, A. J., De Bruin, M., Kelly, M. P., & Michie, S. 2019. Behavior change techniques and their mechanisms of action: a synthesis of links described in published intervention literature. *Annals of Behavioral Medicine*, 53(8), 693–707.
- Dimiyati, Mudjiono. 2015. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Ferdiansa, Geandra dan Karneli, Yeni. 2021. Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 847–853.
- Fiara, Ana, Nurhasanah, N., dan Bustamam, N.. 2019). Analisis faktor penyebab perilaku tidak disiplin pada siswa SMP Negeri 3 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).
- Hardika, Reni, Sofah, R., & Harlina, H. 2018. Kontrol Diri pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Indralaya. Sriwijaya University.
- Laia, B., Sarumaha, M., Zalukhu, M. C., Ndruru, M., Telaumbanua, T., Ndraha, L. D. M., & Harefa, D. 2021. Pendekatan Konseling Behavioral Terhadap Perkembangan Moral Siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4(1), 159–168.
- Marwatingsih, Shofi, & Darminto, Eko. (2023). Pengaruh Kedisiplinan Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik SMP Negeri 2 Trawas Mojokerto. *Jurnal BK UNESA*, Vol 13 No 1.
- Mirdanda, Arsyi. 2018. Motivasi berprestasi & disiplin peserta didik serta hubungannya dengan hasil belajar. *Yudha English Gallery*.
- Putri, Nova Revita. 2018. Analisis Tindak Indisipliner Siswa SMP Negeri. *JMSP (Jurnal Manajemen Dan Supervisi Pendidikan)*, 2(2), 122–128.
- Ramadhan, Muhammad. 2021. Metode Penelitian. Cipta Media Nusantara.
- Rianti, Destri Fajar dan Rahardjo, Pambudi. 2014. Kontrol diri pada peserta didik di smp negeri 2 kutasari, purbalingga tahun pelajaran 2012/2013. *Psycho Idea*, 12(1)
- Safithry, Esty Aryani dan Anita, Niky. 2019. Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33–41.

