

STRATEGI SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR

Faiqotul Isnaini dan Taufik***

*SMP Negeri 2 Margoyoso Pati

Jalan Tambak Buntu Purworejo, Margoyoso, Pati

**Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jalan A. Yani, Tromol Pos I Pabelan, Surakarta 57102

Email: isnaini_faiqotul@yahoo.com

taufik@ums.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan strategi Self-Management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Lokasi penelitian bertempat di SMP Negeri "X" di Margoyoso Kabupaten Pati. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan The Solomon Three-Group Design. Ada 3 kelompok yang diamati, yaitu kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2. Jumlah subjek penelitian 18 peserta didik dibagi masing-masing 6 orang dalam kelompok dengan karakteristik subjek penelitian kelas VIII dan berjenis kelamin laki-laki semua. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kedisiplinan belajar dan dokumentasi. Hipotesis: ada perbedaan pengaruh kedisiplinan belajar antara sebelum dan sesudah penggunaan strategi self-management. Intervensi yang diberikan adalah konseling kelompok dengan strategi self-management selama 5 kali pertemuan. Simpulan yang diperoleh ada pengaruh kedisiplinan belajar antara sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri pada ketiga kelompok terlihat dari hasil asymp. sig sebesar 0,001. Artinya, konseling kelompok dengan strategi self-management (pengelolaan diri) efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar.

Kata Kunci: *strategi self-management, kedisiplinan belajar, konseling kelompok*

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the use of self-management strategies to improve students' learning discipline. The study was taken place at SMP X Pati. It was an experimental research used Solomon Three Group Designs: the experimental group, control group 1, and control group 2. The number of subjects were 18 students of class VIII consisting of 6 students in each group. The data was collected using a scale of learning discipline and documentation. It was hypothesized that there was differences in learning discipline prior and after the use of self-management strategies. The intervention was given to group counseling with self-management strategies for 5 meetings. The result indicates that there was influence on learning discipline prior and after group counseling on self management strategy of the three

groups seen from result of asymp. sig equal to 0,001. It means that group counseling on self-management strategy was effective to improve students' learning discipline.

Keywords: *Self-management strategy, learning discipline, group counseling*

PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan persoalan penting dalam proses belajar-mengajar di sekolah. Tanpa kedisiplinan, peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Permasalahan dalam penerapan disiplin belajar sering dialami peserta didik. Hal inilah yang menghambat peserta didik untuk menerapkan disiplin belajar. Menurut Sarbaini (2005) perilaku peserta didik yang terlihat mengenai disiplin belajar antara lain tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, malas mencatat, terlambat masuk kelas, tidak memperhatikan penjelasan guru, dan membuat gaduh di kelas. Pelanggaran yang berkaitan dengan disiplin belajar yang dilakukan di SMP "X" Pati yaitu tidak mengerjakan PR (30%), mencontek (24%), tidak membawa buku dan perlengkapan belajar (18%), datang terlambat (15%) dan berbuat gaduh di kelas (13%).

Faktor penyebab peserta didik tidak disiplin belajar dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dorongan dari dalam diri peserta didik (intern) seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi, dan latihan berdisiplin. Adapun dorongan dari luar peserta didik (ekstern) mencakup lingkungan, alat pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasihat, dan sebagainya (Slameto, 2010).

Disiplin yang berasal dari dalam atau diri sendiri timbul disebabkan oleh kemauan sendiri dalam mematuhi ketentuan yang berlaku. Peserta didik diharapkan mampu melaksanakan ketentuan dan peraturan yang berlaku tanpa harus menunggu perintah dan teguran. Disiplin yang terwujud berdasarkan kesadaran peserta didik dapat menumbuhkan suasana yang harmonis, karena didasari rasa saling percaya, sehingga terciptalah iklim yang sehat, rasa persaudaraan yang erat dan rasa tenang dalam melaksanakan tugas. Disiplin belajar dalam pribadi peserta didik akan memberikan dampak pada proses pembelajaran yang efektif, meningkatnya prestasi belajar, dan menunjukkan tugas perkembangan yang baik.

Untuk mengatasi masalah disiplin belajar, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Diharapkan dengan teknik perubahan perilaku dapat mengganti perilaku peserta didik yang benar guna meningkatkan disiplin belajar. Teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan pendekatan behavior. Salah satunya adalah dengan *self-management* (pengelolaan diri).

Strategi *self-management* dipilih karena dalam strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari,dkk, 2011).

Kedisiplinan belajar menurut Wahyono(2012) 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. Bentuk-bentuk kedisiplinan belajar adalah disiplin peserta didik dalam menentukan dan menggunakan cara atau strategi belajar, disiplin terhadap pemanfaatan waktu, disiplin terhadap tata tertib

(Yasin, 2010).

Fungsi disiplin menurut Tu'u(2004) adalah menata kehidupan bersama, membangun kepribadian, melatih kepribadian yang baik, pemaksaan, hukuman dan menciptakan lingkungan yang kondusif. Tujuan disiplin belajar yang adalah untuk menolong peserta didik memperoleh keseimbangan antara kebutuhannya untuk berdikari dan penghargaan terhadap orang lain.

Menurut Komalasari, dkk (2011), strategi *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Tujuan *self-management* dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien, dll.) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi (Neitzel, 2009).

Menurut Cormier(2009) kelebihan strategi "*self-management*" yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

Kendala pengelolaan diri menurut Fauzan(2009) adalah: kurangnya motivasi dan komitmen pada individu, target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit didiskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi, lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks. Individu bersifat independen, konselor memaksakan program pada klien, tidak ada dukungan dari lingkungan.

Dalam melaksanakan strategi pengelolaan diri tahap yang harus dilakukan oleh klien adalah: komitmen klien untuk merubah perilakunya, mengidentifikasi perilaku yang diharapkan, penggunaan strategi *self-management* (*self-monitoring*, *stimulus control* dan *self-reward*), dan mengevaluasi perubahan perilaku.

Kedisiplinan belajar merupakan masalah yang penting bagi aktivitas peserta didik. Dalam hal ini bimbingan dan konseling sebagai suatu unit layanan bagi kesejahteraan di sekolah dapat berperan dalam membentuk peserta didik agar mendapatkan kebiasaan belajar yang baik dan teratur melalui perubahan sikap dan perilaku yang mentatati tata tertib sekolah dan aktif mengikuti pelajaran di kelas. Hal ini tentu berkaitan dengan salah satu bidang layanan bimbingan dan konseling, yaitu bidang bimbingan belajar. Dalam konseling, kelompok masalah belajar ini merupakan informasi tentang cara belajar yang baik dan bisa dikombinasikan dengan berbagai strategi yang ada dalam bimbingan konseling pengelolaan diri. Dengan mendapatkan strategi pengelolaan diri, peserta didik akan bertanggung jawab atas tugas-tugasnya diantaranya adalah kedisiplinan belajar (Komalasari, dkk, 2011).

Penggunaan strategi pengelolaan diri tersebut sangatlah tepat jika strategi ini dikombinasikan dengan informasi cara belajar yang efektif untuk membantu meningkatkan kedisiplinan belajar, yang meliputi perencanaan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal waktu belajar yang telah ditentukan. *Self-monitoring* atau pemantauan diri digunakan untuk memberikan catatan seluruh aktivitas dalam melaksanakan rencana dan jadwal waktu yang belum ditepati. *Stimulus kontrol* atau pengendalian rangsang digunakan untuk mengatasi adanya kegagalan dalam menjalankan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan karena kebiasaan tersebut, kebiasaan inilah yang dapat diusahakan untuk dikendalikan. Sementara *self-reward* atau penghargaan diri digunakan untuk memberikan penguat positif setelah berhasil melaksanakan

aktivitas belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Dengan penguat ini diharapkan aktivitas tersebut dapat dipertahankan atau ditingkatkan.

METODE PENELITIAN

Peneliti ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *The Solomon three-group design*. Subjek penelitian adalah peserta didik SMP “X” Pati dengan kriteria: siswa kelas VIII, memiliki tingkat kedisiplinan belajar rendah, belum pernah mengikuti konseling kelompok.

Metode pengumpulan data berupa skala psikologis dan dokumentasi. Skala psikologis berupa skala kedisiplinan belajar disusun Santoso(2013) yang dimodifikasi. Modifikasi yang dilakukan adalah pemilihan kata yang disesuaikan dengan kondisi tempat penelitian. Skala kedisiplinan belajar meliputi aspek-aspek: ketertiban terhadap peraturan, tanggung jawab, kedisiplinan dalam mengikuti pelajaran di sekolah, kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas, dan kedisiplinan dalam masuk sekolah (Ahmadi, 2009). Validitas skala kedisiplinan belajar dilakukan dengan teknik *corrected item total correlation*. Sedangkan reliabilitas alat ukur skala mengenai kedisiplinan belajar dilakukan dengan teknik uji reliabilitas *alpha cronbach*. Sedangkan metode dokumentasi yang digunakan berupa catatan APPS, tata tertib sekolah, catatan piket mengenai keterlambatan dan pelanggaran yang ada di ruang BK.

Subjek penelitian sebanyak 18 orang dibagi dalam 3 kelompok (KE, KK₁ dan KK₂) masing-masing kelompok 6 orang dengan cara random. Perlakuan dilakukan selama 5 kali pertemuan, rata-rata setiap pertemuan dilakukan selama 30-40 menit. Pelaksanaan pertama: peserta didik sudah dapat mengerti, memahami hakikat konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri terhadap tingkat kedisiplinan belajar sehingga diharapkan dalam proses latihan tidak mengalami hambatan. Pertemuan kedua: pemberian strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan bagaimana mengatasi malas dan kurangnya disiplin belajar. Hal ini dilakukan untuk melakukan monitoring diri sendiri dan orang lain, dan perlu waktu melakukannya sehingga perlu pekerjaan rumah untuk melaksanakannya. Pertemuan ketiga: pengelolaan diri dalam paradigma waktu, yakni bagaimana membuat jadwal belajar dan kedisiplinan dalam belajar. Peserta didik dan guru mengetahui hasil latihannya dari rumah dan hambatannya yang harus diatasi dan diperbaiki. Pertemuan ke empat: peserta didik mendapat latihan strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan perubahan tingkah laku/memahami diri sendiri. Bagaimana cara menilai diri sendiri yaitu perubahan-perubahan tingkah laku baru yang muncul, kemudian hasilnya dievaluasi. Pertemuan kelima: evaluasi tugas rumah yaitu untuk mengetahui keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dalam kondisi yang nyata. Model rancangan selengkapnya lihat tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Eksperimen

Group	Pre test	Treatment	Post test
KE	Y ₁	X	Y ₂
KK ₁	Y ₁	-	Y ₂
KK ₂	-	X	Y ₂

Rancangan penelitian eksperimen yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut: menentukan peserta didik yang mengalami kedisiplinan belajar rendah, membagi peserta didik menjadi 3 kelompok (Kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2) untuk pelaksanaan konseling kelompok secara random, *Pre-test*, *Treatment*, *Post-test* dan Analisis data.

Metode analisis data menggunakan statistik non parametrik dengan bantuan program SPSS 17. Data pengukuran yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* diuji dengan uji tanda. Uji tanda yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji 2 sampel berpasangan Wilcoxon, Mann-Withney U-test dan Uji n sampel bebas Kruskal-Wallis.

Uji 2 sampel berpasangan Wilcoxon biasa dilakukan pada subjek yang diuji pada situasi sebelum dan sesudah proses atau subjek yang berpasangan. Uji 2 sampel berpasangan digunakan untuk menguji hasil *pre-test post-test* KE dan hasil *pre-test post-test* KK1. Lihat hasil tabel 2 dan 3.

Tabel. 2: Hasil Uji KE *Pre-test* dan *Post-test*

Test Statistics ^b	
Sesudah – Sebelum	
Z	-2.214 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

Tabel. 3: Hasil Uji KK₁ *Pre-test* dan *Post-test*

Test Statistics ^b	
Sesudah – Sebelum	
Z	-1.857 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.063

Mann-Whitney Test digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel independen. Mann-Whitney digunakan untuk menguji antara *Post-test* KK₁-KK₂, *Post-test* KE-KK₁ dan *Post-test* KE-KK₂. Lihat tabel 4, 5, 6.

Tabel. 4: Hasil Uji KK₁ KK₂ *Post-test*

Test Statistics ^b	
Sesudah	
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.898
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^a

Tabel. 5: Hasil Uji KE KK_2 Post-test

Test Statistics ^b	
	Sesudah
Mann-Whitney U	1.500
Wilcoxon W	22.500
Z	-2.661
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.004 ^a

Tabel. 6: Hasil Uji KK_1 Pre-test Post-test

Test Statistics ^b		
	Sebelum	Sesudah
Mann-Whitney U	7.500	.000
Wilcoxon W	28.500	21.000
Z	-1.693	-2.903
Asymp. Sig. (2-tailed)	.090	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.093 ^a	.002 ^a

Dasar pengambilan keputusan hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan: Probabilitas > 0.05 maka H_0 diterima dan Probabilitas < 0.05 maka H_0 ditolak.

Adapun Uji n sampel bebas Kruskal-Wallis digunakan untuk menguji lebih dari dua sampel yang bersifat independen satu dengan yang lainnya. Uji n sampel bebas Kruskal-Wallis digunakan untuk menguji *Post-test* KE- KK_1 - KK_2 . Lihat tabel 7.

Tabel. 7: Hasil Uji KE KK_1 KK_2 Post-test

Test Statistics ^b	
	Sesudah
Chi-Square	14.643
Df	2
Asymp. Sig.	.001

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *try out* 25 aitem skala kedisiplinan belajar terhadap 150 responden untuk menguji validitas dengan *product moment pearson* diperoleh 3 aitem gugur yaitu aitem nomor 9, 14 dan 25 dan sisanya sebanyak 22 aitem dinyatakan valid dengan koefisien validitas

bergerak dari 0,317 sampai 0,583. Aitem yang dinyatakan valid kemudian diuji reliabilitasnya dengan teknik uji reliabilitas *alpha cronbach* diperoleh koefisien reliabilitasnya sebesar 0,815.

Berdasarkan data pelanggaran terdapat 18 peserta didik yang memiliki skor pelanggaran diatas 50 yang dibagi dalam 3 kelompok yaitu KE, KK₁ dan KK₂. Peserta didik tersebut teridentifikasi mengalami disiplin belajar rendah sehingga perlu diberikan konseling kelompok dengan strategi *self-management*.

Perlakuan berupa konseling kelompok dengan strategi *self-management* diberikan kepada kelompok eksperimen untuk menguji sejauhmana pengaruh strategi *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar. Perlakuan juga diberikan kepada salah satu kelompok kontrol (KK₂) untuk memastikan bahwa meningkatnya kedisiplinan belajar benar-benar karena pengaruh perlakuan dan bukan karena faktor yang lain.

Pre-test dilaksanakan dengan memberikan skala kedisiplinan belajar yang berisi 5 aspek yaitu ketertiban terhadap peraturan, tanggungjawab, kedisiplinan dalam mengikuti pelajaran disekolah, kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas dan kedisiplinan dalam masuk sekolah. *Pre-test* ini dilakukan dengan tujuan mengetahui skor awal kedisiplinan belajar pada subjek di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1. *Pre-test* dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2014.

Tahap pemberian perlakuan (*treatment*) merupakan tahap pemberian konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri maksudnya adalah untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah perlakuan pengelolaan diri. *Treatment* konseling kelompok melalui strategi pengelolaan diri diberikan kepada subjek pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol 2 (KK₂). Dalam pelaksanaan pertama tanggal 25 Februari 2014: peserta didik sudah dapat mengerti, memahami hakikat konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri terhadap tingkat kedisiplinan belajar sehingga diharapkan dalam proses konseling tidak mengalami hambatan. Pelaksanaan kedua tanggal 5 Maret 2014: pemberian strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan bagaimana mengatasi malas dan kurangnya disiplin belajar. Hal ini dilakukan untuk melakukan monitoring diri sendiri dan orang lain, dan perlu waktu melakukannya sehingga perlu pekerjaan rumah untuk melaksanakannya. Pada pertemuan ketiga tanggal 11 Maret 2014: pengelolaan diri dalam paradigma waktu, yakni bagaimana membuat jadwal belajar dan kedisiplinan dalam belajar. Peserta didik dan guru mengetahui hasil latihannya dari rumah dan hambatannya yang harus diatasi dan diperbaiki. Pada pertemuan ke empat tanggal 19 Maret 2014: peserta didik mendapat latihan strategi pengelolaan diri yang berhubungan dengan pembentukan tingkah laku/ memahami diri sendiri. Bagaimana cara menilai diri sendiri yaitu perubahan-perubahan tingkah laku baru yang muncul, kemudian hasilnya dievaluasi. Pada pertemuan kelima tanggal 26 Maret 2014: evaluasi tugas rumah yaitu untuk mengetahui keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dalam kondisi yang nyata.

Post-test dilakukan kepada subjek penelitian baik kelompok eksperimen (KE), kelompok kontrol 1 (KK₁) maupun kelompok kontrol 2 (KK₂). Pelaksanaan *post-test* ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan kedisiplinan belajar sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen, untuk mengetahui perbedaan kedisiplinan belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1 (KK₁) dan juga untuk mengetahui perbedaan kedisiplinan belajar pada KK₁ dan KK₂. *Post-test* dilaksanakan pada tanggal 1 April 2014.

Setelah diketahui hasil antara *pre-test* dan *pos-test*, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data. Berdasarkan hasil olahan analisis statistik non parametrik dipaparkan sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis KE *Pre-Post*

Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.027 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kedisiplinan belajar antara skor kelompok eksperimen *pre-test* dan *post-test*.

2. Uji Hipotesis KK_1 *Pre-Post*

Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol 1 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.063 > 0.05$, maka H_0 diterima. Artinya, H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol 1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara skor *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol 1.

3. Uji Hipotesis $KK_1 - KK_2$ *Post-test*

Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.04 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya, H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh kedisiplinan belajar antara skor *post-test* antara kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2. Yang berarti pada kelompok kontrol 2 yang diberikan perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* hasilnya lebih baik jika dibandingkan dengan kelompok kontrol 1 yang tidak diberi perlakuan.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa meningkatnya kedisiplinan belajar pada kelompok kontrol 2 hanya karena pengaruh konseling kelompok dengan strategi *self-management* dan tidak karena adanya faktor lain yang mempengaruhi.

4. Uji Hipotesis KE - KK_2 *Post-test*

Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.008 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kedisiplinan belajar antara skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2. Hal ini dimungkinkan adanya *pre-test* pada kelompok eksperimen.

5. Uji Hipotesis KE- KK_1 *Pre-Post*

Berdasarkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.0004 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kedisiplinan belajar antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol 1.

6. Uji Hipotesis KE - $KK_1 - KK_2$ *Post-test*

Berdasarkan skor *post-test* pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditunjukkan dengan nilai probabilitas $0.001 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Artinya, H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh antara *post-test* pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh kedisiplinan belajar antara kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2 dengan diberikannya konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri.

Ada pengaruh positif kedisiplinan belajar setelah dilakukan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri yang hasilnya ada penurunan tingkat pelanggaran tata tertib peserta didik kelas VIII di SMP "X" Pati. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji ranks *post-test* antara KE,

KK₁ dan KK₂ diketahui bahwa *mean rank* kelompok eksperimen sebesar 15.25, *mean rank* kelompok kontrol 1 sebesar 3.50 dan *mean ranks* kelompok kontrol 2 sebesar 9.75. Hal ini membuktikan adanya pengaruh kedisiplinan belajar diantara ketiga kelompok tersebut jika dibandingkan secara bersama-sama. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol 2 memiliki *mean ranks* yang lebih besar dari pada kelompok kontrol 1 yang disebabkan adanya perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* sehingga dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* dan tidak disebabkan oleh faktor lainnya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa strategi *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar. Menurut Fauzan(2009) tujuan pengelolaan diri adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari klien. Selanjutnya, Prijosaksono,dkk (2003) menyebutkan bahwa tujuan strategi pengelolaan diri adalah mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan. Adapun Miltenberger(2012) tujuan pengelolaan diri adalah untuk meningkatkan tingkat perilaku defisit saat ini, sehingga hasil positif seseorang dapat dicapai di masa depan. Sejalan dengan pendapat Fauzan(2009), Prijosaksono,dkk (2003) dan Miltenberger(2012), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan pengelolaan diri adalah untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai anteseden atas respons tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Slameto(2010) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri yaitu dukungan sosial dan kesiapan untuk berubah. Miltenberger(2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial melibatkan orang lain signifikan memberikan anteseden dan konsekuensi atau untuk mempromosikan terjadinya perilaku yang sesuai. Dukungan sosial yang bermanfaat sebagai bagian dari pengelolaan diri karena keterlibatan orang lain signifikan dapat membantu mencegah hubungan arus pendek dari kontinjensi pengelolaan diri dan membuat pengelolaan diri lebih sukses. Sejalan dengan Slameto(2010) dan Miltenberger (2012) bahwa selain dari faktor dari dalam diri (instrinsik) misalnya: dorongan/motivasi untuk mengubah perilaku, faktor dari luar (ekstrinsik) juga mempunyai peran penting misalnya: dukungan sosial baik keluarga, guru, teman sekolah dan masyarakat. Dalam hal ini guru BK selaku pelaksana layanan konseling kelompok menggunakan strategi *self-management* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kedisiplinan belajar.

SIMPULAN

Kedisiplinan belajar dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan strategi *self-management*. Hal ini dibuktikan adanya uji n sampel bebas Kruskal-Wallis pengaruh kedisiplinan belajar diantara ketiga kelompok jika dibandingkan secara bersama-sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling kelompok dengan strategi *self-management* dan bukan disebabkan oleh faktor lainnya. Pada pelaksanaan konseling kelompok dengan strategi *self-management* juga ditemukan peserta didik lebih bersifat terbuka dalam mengungkapkan permasalahan yang dihadapi dan memiliki kesadaran dan tanggung jawab dalam menjalankan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar baik dirumah maupun di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 2009. *Interviewing Strategies for Helpers*. 7 ed
Monterey, California: Brooks/Code Publishing Company.
- Fauzan, L. 2009. "Praktik Teknik Konseling Self-Management."
Artikel.Lutfifauzan's Blog. 23 Desember 2009. Diakses Rabu 13 November 2013 pukul 11.15
WIB.
- Komalasari, G. dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Miltenberger, RG. 2012. *Behavior Modification (Principles and Procedures)*.
Fifth Edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Neitzel, J & Busick, M. 2009. *Overview of Self-Management*. Chapel Hill, NC:
National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter
Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.
- Prijosaksono dkk. 2003. *Tujuan Self-Management (Control Life)*. Jakarta:
Gramedia.
- Santoso, E. 2013. "Hubungan Motivasi Belajar dan Dukungan Keluarga dengan
Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X di SMK Negeri 5 Surakarta". *Tesis*. Surakarta: Universitas
Muhammadiyah Surakarta.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta:
Rineka Cipta.
- Tu'u, T. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: PT.
Gramedia.
- Wahyono, B. 2012. Pengertian Kedisiplinan Belajar. *Artikel*.
<http://www.pendidikanekonomi.com/Search/label/pendidikan>. Diakses Rabu 13 November
2013 pukul 11.40 WIB.
- Yasin, S. 2010. "Pengertian Kedisiplinan Belajar Siswa Definisi". *Artikel*.
<http://www.sarjanaku.com/2010/12/kedisiplinan-belajar-siswa.html> diakses Selasa, 12
November 2013 pukul 10.00 WIB.