

Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan

Lusy Setia Dewi¹, Rina Kurnia², dan Muzaki³

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Email¹ lusysetiawati0602@gmail.com.

Email² rina_kurnia@syekhnurjati.ac.id

Email³ muzaki@syekhnurjati.ac.id

Abstrak

Disiplin merupakan sikap mental individu yang mencerminkan ketaatan dan kepatuhan yang didasarkan pada kesadaran dalam menjalankan tugas dan kewajibannya untuk mencapai tujuan tertentu. Permasalahan kedisiplinan ini terjadi disalah satu sekolah di Kabupaten Kuningan yaitu di SMP Negeri 2 Japara. Jenis penelitian ini adalah Quasi-Experimental dengan desain Nonequivalent Control Group Design. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan yang berjumlah 111 peserta didik dengan sampel kelas VIII C sebagai kelompok kontrol dan VIII D sebagai kelompok eksperimen yang di pilih menggunakan teknik Purposive Sampling. Teknik pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan treatment terdapat perbedaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen. Berdasarkan uji independent sampel t-test diperoleh hasil nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Yang artinya nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, pelaksanaan teknik self management efektif digunakan pada kelompok eksperimen untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII dengan perolehan hasil nilai uji N-gain kelas eksperimen sebesar 64%.

Kata kunci: Teknik Self Management, Kedisiplinan, Peserta Didik.

Abstract

Discipline is an individual's mental attitude that reflects obedience and submission based on awareness in carrying out their duties and obligations to achieve certain goals. This disciplinary problem occurred in one of the schools in Kuningan Regency, namely at SMP Negeri 2 Japara. This type of research is Quasi-Experimental by design Nonequivalent Control Group Design. The population of this study was all students in class VIII of SMP Negeri 2 Japara, Kuningan Regency, totaling 111 students with a sample of class VIII C as the control group and VIII D as the experimental group selected using techniques Purposive Sampling. The collection technique in this research uses questionnaires, interviews and documentation. This research was conducted with the aim of determining the effectiveness of the technique manage your selft to improve student discipline at SMP Negeri 2 Japara, Kuningan Regency. The research results showed that after being given treatment there are differences between the control group and the experimental group. Based on test independent sampel t-test The sig value obtained. (2-tailed) of 0.000. Which means the sig value. (2-tailed) smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$). Thus, the implementation of the technique self management effectively used in the experimental group to improve the discipline of class VIII students with the N-gain test score for the experimental class being 64%.

Keywords: Technique Self Management, Discipline, Students.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga institusi yang bertanggung jawab untuk memberikan pendidikan dan pembelajaran bagi para peserta didik. Sebagai seorang peserta didik, mematuhi tata tertib sekolah merupakan kewajiban yang harus dilakukan agar mendukung keberhasilan proses pembelajaran dan membentuk kepribadian yang bertanggung jawab dan disiplin. Disiplin merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengontrol diri sesuai dengan aturan. Kedisiplinan merujuk pada kondisi yang terbentuk melalui perilaku yang menunjukkan nilai seperti ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban (Padil & Nashruddin, 2021).

Di Indonesia, kedisiplinan peserta didik merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian. Berdasarkan hasil pemeringkatan negara dengan pendidikan terbaik tahun 2021 yang dilakukan oleh US News and World Report, BAV Group, dan Wharton School of the University of Pennsylvania, tentang penyediaan pendidikan yang berkualitas menunjukan Indonesia berada diperingkat ke 54 dari 78 negara (Yulianingsih, 2022). Hal tersebut menunjukan bahwa pendidikan di Indonesia masih mengalami banyak permasalahan, salah satu indikatornya adalah tentang kedisiplinan peserta didik.

Permasalahan kedisiplinan ini juga terjadi disalah satu sekolah di Kabupaten Kuningan yaitu di SMP Negeri 2 Japara. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tahun 2023, melalui observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling dan wakasek kepeserta didikan di SMP Negeri 2 Japara, hasilnya menunjukan bahwa banyak peserta didik yang melakukan pelanggaran. Bentuk pelanggaran tersebut yaitu peserta didik sering terlambat masuk sekolah, sering bolos sekolah, tidak menaati peraturan dalam berpakaian, mengumpulkan tugas tidak sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan, tidak disiplin dalam perkataan seperti berkata kasar dan berbohong, banyaknya peserta didik yang tidak mandiri dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas sehingga mereka menyontek, dan peserta didik yang tidak

menghormati guru ketika sedang belajar sehingga mempengaruhi kegiatan belajar mengajar.

Dampak ketidakdisiplinan peserta didik berpengaruh besar terhadap kondusifitas dan efektifitas pembelajaran. Sering kali peserta didik yang tidak disiplin membuat guru menjadi tidak nyaman yang berakibat kurang maksimalnya penyampaian materi yang dilakukan oleh guru. Melihat dampak peserta didik yang tidak disiplin menyebabkan terganggunya tujuan pembelajaran. Menurut Suradi (dalam Amra 2022), permasalahan ketidakdisiplinan peserta didik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: 1) faktor eksternal, mencakup segala hal di luar individu yang dapat memengaruhi peserta didik, termasuk faktor-faktor seperti perhatian orang tua, pola asuh keluarga, hubungan dengan guru di sekolah, serta pengaruh lingkungan pergaulan; 2) faktor internal adalah faktor atau karakteristik individu yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri, seperti minat, motivasi, bakat, konsentrasi, dan kemampuan kognitif individu terhadap kedisiplinan peserta didik.

Melihat fenomena yang terjadi, maka perlu adanya upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Bimbingan konseling merupakan salah satu jalan untuk dapat menyelesaikan permasalahan kedisiplinan peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling mempunyai pendekatan-pendekatan dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *cognitif behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Aaron T. Beck (dalam Judith S. Beck, 2011) mendefinisikan *cognitive behavior therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Konseling *cognitif behavioral therapy* (CBT) memiliki beberapa metode yang dapat mendukung penyelesaian masalah kedisiplinan peserta didik, salah satu metode yang dipilih peneliti dalam membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah teknik *self management*. Teknik *self management* adalah teknik dalam konseling *cognitif behavioral*

therapy (CBT) yang mempelajari perilaku individu dengan tujuan mengubah perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku yang sesuai.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fatimatuzzahroh dan Muhid (2021) berkaitan dengan keefektifan bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik menunjukkan hasil bahwa bimbingan dan konseling dinilai efektif dalam mengatasi masalah yang dialami oleh para peserta didik dalam proses belajar khususnya pada permasalahan kedisiplinan. Hardianti (2019), konseling *cognitif behavioral therapy* (CBT) merupakan suatu teknik konseling yang terbukti efektif dalam memodifikasi berbagai perilaku seseorang, termasuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak sesuai maupun meningkatkan perilaku yang diinginkan, dalam penelitiannya menunjukan bahwa konseling *cognitif behavior therapy* dengan teknik *self management* efektif digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Kemudian dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sa'diyah (2016) menunjukkan hasil bahwa teknik *self management* efektif digunakan untuk memodifikasi tingkah laku agresif, seperti: membolos, kebiasaan merokok, kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang yang dapat membahayakan kesehatan.

Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan ketidakdisiplinan peserta didik berpengaruh terhadap kegiatan belajar mengajar yang pada akhirnya menyebabkan tujuan pendidikan tidak dapat dicapai secara optimal. Oleh karena itu, dipilihlah layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Hal ini dilakukan sebagai tindakan perbaikan untuk mengubah peserta didik yang memiliki disiplin rendah menjadi lebih disiplin.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran umum tingkat kedisiplinan peserta didik, menjelaskan penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik dan untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan. Peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan".

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-eksperimen*. metode *quasi-eksperimen* yaitu metode untuk mengetahui pengaruh pemberian perlakuan terhadap variabel dependen serta meneliti perubahan yang sudah dilakukan. Dalam metode *quasi-eksperimen* terdapat dua kelompok, yaitu kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberi perlakuan) dan kelompok eksperimen (kelompok yang diberi perlakuan). Bentuk design yang digunakan dalam metode *quasi-eksperimen* adalah *nonequivalent control group design*. Dimana design ini terdapat *pretest-posttest* yang dilakukan agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena mengetahui kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan.

Tabel 1

Nonequivalent control group design

Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kelompok Kontrol	O ₃	-	O ₄

Penelitian ini menggunakan populasi dengan subjek penelitian pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan, dengan jumlah 111 peserta didik dan menetapkan sampel pada kelas VIII C (Kelompok Kontrol) dan VIII D (Kelompok Eksperimen) yang di pilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara dan dokumentasi.

Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Instrumen penelitian ini dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada aspek disiplin waktu dan disiplin perbuatan dimana instrumen penelitian yang diajukan sebanyak 50 pernyataan, setelah dilakukan uji validitas dan realibilitas menghasilkan 32 item soal valid dan 18 item tidak valid.

Tabel 2
 Instrumen Penelitian (Sesudah Uji Validitas)

No	Aspek	Indikator	Sebaran Item		Jumlah
			Fav	UnFav	
1.	Disiplin waktu	Tepat waktu dalam belajar	1, 2,	3, 4	4
		Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditetapkan	6	9, 10, 11	4
2.	Disiplin perbuatan	Hadir di dalam kegiatan pembelajaran	12, 13, 14, 15	16, 18, 20, 21	8
		Patuh dan tidak melanggar terhadap tata tertib disekolah	22, 23	25, 27	4
		Tidak malas dalam belajar	29, 30, 31	33	4
		Tidak berbohong	-	38	1
		Tidak menyuruh orang lain bekerja untuk dirinya.	40, 41	42, 43	4
Mandiri dalam belajar			46	48, 50	3
Jumlah Keseluruhan			15	17	32

Perolehan data, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data parametrik uji *independent sampel t-test* menggunakan SPSS. Karena sesuai hasil uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya melakukan uji hipotesis uji n-gain score untuk mengetahui besaran presentase teknik *self management* yang sudah digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian yang sudah dilakukan di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan menghasilkan data dari sebaran angket kedisiplinan peserta didik pada kelas VIII. Perolehan data dihasilkan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

Adapun rumusan masalah tersebut yaitu untuk mendeskripsikan gambaran tingkat kedisiplinan peserta didik sebelum diberikan *treatment*, menjelaskan penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik dan untuk mengetahui efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan.

Angket kedisiplinan diberikan kepada seluruh peserta didik kelas VIII yang terdiri dari 4 kelas yang dijadikan sebagai populasi dengan jumlah peserta didik sebanyak 111. Penyebaran angket tersebut digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat kedisiplinan peserta didik sebelum diberikannya *treatment* pada kategori sangat rendah, rendah, tinggi

dan sangat tinggi, selain itu penyebaran angket juga bertujuan untuk memperoleh data *pretest-posttest* dari sampel penelitian. Adapun deskripsi data kedisiplinan peserta didik diuraikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3
 Deskripsi Data Kedisiplinan Peserta Didik

Variabel	Jumlah Item Soal	Statistik	Hipotetik
Kedisiplinan Peserta Didik	32	Skor Maksimal	128
		Skor Minimum	0
		Mean	80
		Standar Deviasi	16

Hasil angket *pre-test* tersebut menunjukkan gambaran kedisiplinan peserta didik tergolong dalam empat kriteria kategori, diantaranya: peserta didik yang tergolong pada kriteria kategori sangat rendah berjumlah 4 orang, kriteria kategori rendah berjumlah 72 orang, kriteria kategori tinggi berjumlah 35 orang dan kriteria kategori sangat tinggi berjumlah 0 orang. Untuk lebih jelasnya berikut dipaparkan dalam tabel distribusi frekuensi gambaran tingkat kedisiplinan peserta didik dibawah ini :

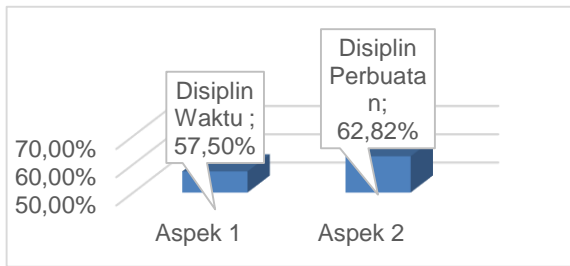
Tabel 4
 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Kedisiplinan

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)	Tingkat Kedisiplinan
1.	Sangat Rendah	4	3.6	60.16
2.	Rendah	72	64.9	
3.	Tinggi	35	31.5	
4.	Sangat Tinggi	-	-	
Total		111	100	

Gambaran umum tingkat kedisiplinan peserta didik sebelum diberikan *treatment* yang dihasilkan dari data angket pre-test pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 60.16. Maka berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa gambaran tingkat kedisiplinan peserta didik kelas VIII SMP

Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan berada pada kategori rendah, dengan kriteria peserta didik datang terlambat atau absen, tugas diselesaikan dengan penundaan, serta dalam penggunaan waktu peserta didik tidak konsisten. Dalam hal perilaku, peserta didik melanggar tata tertib, memiliki motivasi belajar yang dimiliki bervariasi, bergantung pada bantuan orang lain, dan tidak selalu mandiri dalam menyelesaikan tugas.

Setelah mengetahui gambaran umum tingkat kedisiplinan peserta didik, selanjutnya peneliti menyajikan distribusi frekuensi kategorisasi berdasarkan aspek dalam angket. Pada angket yang sudah disajikan terdapat dua aspek yaitu aspek disiplin waktu dan aspek disiplin perbuatan. Adapun gambaran umum tingkat kedisiplinan peserta didik berdasarkan aspek dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

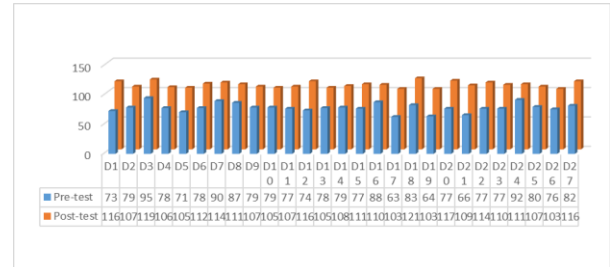


Gambar 1. Kategorisasi Berdasarkan Aspek

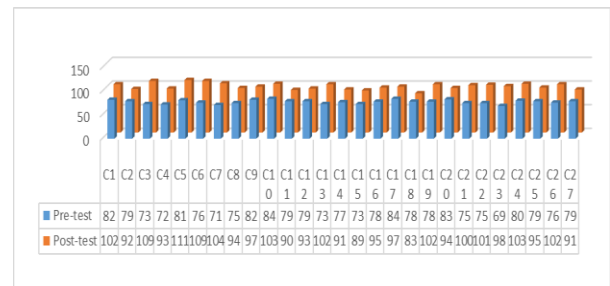
Berdasarkan grafik di atas, menunjukkan gambaran umum tingkat kedisiplinan peserta didik dari masing-masing aspek. Dimana pada aspek pertama yaitu aspek disiplin waktu memiliki nilai ketercapaian sebesar 57,50 yang berada pada kategori rendah, hal ini menggambarkan bahwa peserta didik terkadang datang terlambat, bisa menyelesaikan sebagian besar tugas sesuai waktu yang ditetapkan meskipun terkadang ada penundaan, kemudian dalam penggunaan waktu mereka cenderung belum konsisten. Aspek kedua yaitu disiplin perbuatan memiliki nilai ketercapaian sebesar 62,82 yang berada pada kategori tinggi, dengan gambaran peserta didik dapat mematuhi tata tertib walau terkadang melanggar, memiliki motivasi belajar yang baik, tidak bergantung pada orang lain dan juga bisa mandiri dalam belajar.

Hasil analisis deskriptif kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mengenai

gambaran tingkat kedisiplinan peserta didik kelas VIII C dan VIII D SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test*:



Gambar 2. Grafik Statistik Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Kedisiplinan Peserta Didik Kelompok Eksperimen



Gambar 3. Grafik Statistik Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Kedisiplinan Peserta Didik Kelompok Kontrol.

Berdasarkan gambar di atas, dapat disimpulkan kelompok eksperimen menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan kedisiplinan yang signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan kedisiplinan akan tetapi tidak signifikan seperti kelompok eksperimen. hal tersebut dikarenakan kelompok kontrol tidak mendapatkan layanan bimbingan klasikaal dengan teknik self management sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan.

Hasil uji independent sampel t-test menggunakan data post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Yang artinya nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05).

Tabel 5
Hasil Uji Independent Sampel T-test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Assumed	2.331	.133	7.586	52	.000	12.333	1.626	9.071	15.596
Not Assumed			7.586	48.453	.000	12.333	1.626	9.065	15.601

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kedisiplinan peserta didik kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah diberikannya *treatment*. Dengan demikian, H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya pelaksanaan teknik *self management* efektif digunakan pada kelompok eksperimen untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan. Ini menunjukkan terdapat keefektifan pemberian *treatment* yang bermakna kedisiplinan peserta didik mengalami peningkatan.

Selanjutnya, Pemberian intervensi berupa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self management* bekerja sama dengan guru bimbingan konseling di sekolah. Tujuan diberikannya intervensi layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self management* adalah untuk membantu peserta dalam menyelesaikan masalah, dengan penekanan pada perubahan perilaku yang dianggap merugikan diri sendiri atau orang lain. Teknik *self management* memberikan peserta didik atau konseli kemampuan dalam mengendalikan dan mengatur perilaku mereka sendiri. Rancangan pemberian layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self management* mengacu pada tahapan penerapan teknik *self management* yang dikemukakan oleh Komalasari., dkk (2016) penerapan teknik *self management* meliputi pemantauan diri (*self Monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self control*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self management* dilaksanakan di ruang multimedia 2 SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan dimulai pada pukul 08.00-09.10. *Treatment* diberikan sebanyak empat kali pertemuan, dengan durasi kurang lebih 1 jam. Terdapat beberapa tahap dalam proses *treatment* dalam penelitian ini, yang mana setiap tahapnya peneliti dan guru BK memberikan pemahaman tentang pentingnya disiplin.

Tahap pertama pada *treatment* dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2024.

Dengan materi yang disampaikan mengenai pengenalan diri dan pembiasaan disiplin. Tujuan dari *treatment* pertama ini adalah agar peserta didik mampu memahami siapa dirinya, peserta didik mampu mengetahui pengertian, manfaat disiplin dan cara melakukan pembiasaan disiplin, serta peserta didik mampu mengetahui faktor penyebab dirinya tidak disiplin, perasaan dan konsekuensi yang dirasakan ketika tidak disiplin.

Tahap kedua dilaksana pada tanggal 02 Februari 2024. Dengan materi yang disampaikan terkait disiplin dulu baru sukses. Tujuan dari *treatment* ke dua ini adalah agar peserta didik mampu mengetahui pengaruh dan pentingnya disiplin dan peserta didik mengetahui kunci dari sebuah kesuksesan adalah disiplin.

Tahap ketiga dilaksanakan pada tanggal 05 Februari 2024. Dengan materi yang disampaikan terkait pemahaman dan penerapan *self management*. Tujuan dari *treatment* ke tiga ini adalah agar peserta didik mampu memahami pengertian *self management*, peserta didik mampu memahami penerapan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan dan peserta didik mampu membuat *time schedule* dalam kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah sebagai kontrak dan perjanjian dengan diri sendiri.

Tahap keempat dilaksana pada tanggal 12 Februari 2024. Agenda pelaksanaan layanan bimbingan pertemuan ke empat adalah penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) atau mengevaluasi seluruh kegiatan layanan dari awal pertemuan sampai dengan akhir. Serta menutup kontrak layanan karena hasil kegiatan sudah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Setelah pemberian *treatment* selesai, diakhiri dengan pemberian *post-test*. Dari hasil *post-test* tersebut menunjukkan bahwa dengan pemberian perlakuan tersebut, memberikan dampak perubahan yang signifikan terhadap tingkat kedisiplinan peserta didik.

Hasil penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Japara

Kabupaten Kuningan menunjukkan bahwa Hipotesis "Teknik *Self Management* Efektif untuk meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan" diterima.

Hasil analisis data pada Uji *Independent Sample t-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, analisis data menunjukkan bahwa sebelum diberikan *treatment*, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat kedisiplinan rendah dengan nilai rata-rata kelompok kontrol sebesar 60,47 dan kelompok eksperimen sebesar 61,54. Setelah mendapatkan *treatment* pada kelompok eksperimen, dilakukan uji *independent sampel t-test* menggunakan data *post-test* dari kedua kelompok tersebut, hasilnya menunjukkan nilai sig.000 yang artinya pelaksanaan teknik *self management* efektif digunakan pada kelompok eksperimen dengan besaran *n-gain score* 64%. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai *n-gain score* sebesar 40%.

Hasil analisis tersebut terdapat perbedaan tingkat kedisiplinan peserta didik sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan.

Menurut Kinesti dkk (2021), kedisiplinan adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mengatur diri sendiri dengan tujuan menyesuaikan perilaku sesuai dengan standar atau peraturan yang berlaku. Ini merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang membentuk kemampuan pengendalian diri melalui aturan, contoh, dan teladan positif. Sekolah, sebagai institusi pendidikan yang didirikan oleh pemerintah atau swasta, berperan penting dalam menanamkan kedisiplinan pada peserta didik. Mengutip hasil penelitian Lazar dkk (2022), peran guru sangat vital dalam hal ini karena peserta didik cenderung meniru perilaku gurunya. Guru yang melaksanakan tugas dengan disiplin sesuai dengan aturan akan menjadi contoh yang baik bagi peserta didik, membuat mereka segan untuk bertindak tidak sesuai aturan. Selama

proses pembelajaran, guru dituntut untuk melakukan kontrol eksternal dengan tindakan-tindakan yang membantu membentuk disiplin internal peserta didik. Ibrahim dkk (2023) menyebutkan bahwa salah satu cara efektif untuk mengembangkan disiplin diri adalah melalui penanaman disiplin, yang bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang merangsang peserta didik untuk menjadi disiplin secara intrinsik.

Disiplin merupakan suatu keadaan yang terbentuk melalui proses dan rangkaian perilaku yang mencerminkan nilai-nilai seperti ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban. Menurut Putra, Suyahman, dan Sutrisno (2019), tujuan disiplin di sekolah adalah untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Ketika guru tidak berhasil menerapkan disiplin dengan baik, dampaknya bisa membuat peserta didik kehilangan motivasi, yang pada akhirnya menghambat pencapaian prestasi belajar mereka (Kinesti et al., 2021). Orang yang memiliki disiplin dikenali sebagai individu yang selalu hadir tepat waktu, patuh terhadap aturan, dan berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Sebaliknya, individu yang kurang disiplin sering kali tidak mampu mematuhi aturan dan ketentuan yang berlaku, baik itu dari masyarakat, pemerintah, atau lembaga tertentu seperti sekolah. Ketidaksiplinan dapat memicu berbagai perilaku negatif seperti menyontek, membolos, hingga keterlibatan dalam tindakan kriminal (Rahmawati N, 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan di SMPN 2 Japara, ditemukan bahwa tingkat kedisiplinan peserta didik kelas VIII masih rendah. Penelitian ini melibatkan penyebaran angket *pretest* dan penggunaan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan. Sebelum intervensi, tingkat kedisiplinan kelas VIII C dan D rendah dengan skor 60.16. Setelah intervensi dengan teknik *self management*, diharapkan peserta didik dapat mengatur dan mengarahkan perilakunya menjadi lebih produktif, sesuai dengan tata tertib dan aturan di sekolah (Yellasm, Latif, & Mannenni, 2022).

Disiplin yang tinggi berhubungan langsung dengan prestasi belajar yang tinggi. Oleh karena itu, menanamkan disiplin pada peserta

didik adalah esensial untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan hasil belajar. Penelitian oleh Umawaroh dkk (2023) menunjukkan bahwa disiplin belajar yang tinggi akan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi pula, sedangkan disiplin yang rendah akan menghasilkan prestasi belajar yang rendah.

Dengan demikian, pentingnya kedisiplinan dalam pendidikan tidak bisa diabaikan. Guru sebagai pendidik harus mampu memberikan contoh yang baik dan menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan disiplin, untuk menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga memiliki karakter yang baik. Selain peran guru yang penting dalam proses disiplin peserta didik, yang paling utama adalah faktor internal dari diri sendiri, peserta didik harus memiliki *self management* atau management diri untuk mengontrol dan mengatur waktu pribadi dengan baik.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan. Teknik *self management* adalah layanan yang bertujuan untuk membentuk individu berkepribadian baik dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka. Setiap individu memiliki cara pengelolaan diri masing-masing, terutama pelajar yang merupakan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, pengelolaan diri sangat penting agar kehidupan mereka menjadi terarah dan teratur. Manfaat dari penelitian ini dapat diterapkan oleh pendidik di berbagai lembaga untuk meningkatkan kedisiplinan Peserta didik. Dengan berbagai masalah yang terjadi di sekolah, teknik *self management* dapat menjadi solusi dalam mengatasi masalah kedisiplinan. Teknik ini memiliki pengaruh besar pada pengendalian diri individu, yang dalam hal ini adalah Peserta didik. Seseorang dengan pengendalian diri yang baik adalah orang yang bijak, percaya diri, dan adil.

Beberapa manfaat yang didapatkan peserta didik atau individu dari teknik *self management* meliputi kemampuan mengelola diri dengan lebih baik, yang pada akhirnya mendukung perkembangan optimal mereka. Selain itu,

teknik ini membantu peserta didik menjadi lebih mandiri dalam aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah. Dengan memberikan tanggung jawab sepenuhnya atas perubahan kepada individu, mereka akan melihat perubahan sebagai hasil usaha mereka sendiri, yang berdampak positif pada perkembangan individu.

Penelitian di SMP Negeri 2 Japara Kabupaten Kuningan menunjukkan peningkatan kedisiplinan peserta didik setelah menerima layanan bimbingan klasikal dengan teknik *self management*. Layanan ini membantu peserta didik mengatur kegiatan mereka dengan lebih teratur dan terjadwal, yang membuat mereka lebih antusias dan aktif di sekolah. Bimbingan layanan klasikal yang dilakukan terdiri dari empat pertemuan, termasuk tiga kali pertemuan dan satu penilaian atau evaluasi. Selama *treatment*, Peserta didik diminta mencatat aktivitas harian mereka untuk monitoring. Tahap akhir melibatkan evaluasi dan diskusi kegiatan. Analisis menunjukkan bahwa teknik *self management* memiliki dampak signifikan, meningkatkan kedisiplinan dan semangat peserta didik dalam mengatur waktu baik di sekolah maupun di rumah.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Japara, Kabupaten Kuningan. Tingkat kedisiplinan peserta didik berada pada kategori sedang (60,16), dengan disiplin waktu rendah (57,50) dan disiplin perbuatan tinggi (62,82). Penerapan teknik *self management* meliputi *self monitoring*, *self reward*, *self control*, dan *stimulus control*. Hasil uji *independent paired sample t-test* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah *treatment*, dengan N-gain kelas eksperimen sebesar 64%. Dengan demikian, teknik *self management* terbukti efektif meningkatkan kedisiplinan peserta didik.

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 2 Japara Kabupaten Kuningan, perlu adanya tindak lanjut sehingga terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan agar memperkuat penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik pada penelitian selanjutnya. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya:

1. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat mempertahankan perilaku disiplin yang sudah dilakukan baik disiplin waktu maupun disiplin perbuatan dengan tidak melakukan pelanggaran peraturan sekolah yang berlaku. Peserta didik juga perlu menanamkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya manajemen diri dalam mencapai tujuan dan mempertahankan disiplin. Penanaman kedisiplinan tersebut bisa diterapkan dengan peserta didik membuat *time schedule* terhadap kegiatan yang akan dilakukan, baik dalam bentuk per-hari, per-minggu, ataupun per-bulan.

2. Bagi Sekolah

Guru BK dan staf sekolah diharapkan untuk memberikan pengarahan kepada peserta didik, bahwa kedisiplinan merupakan hal yang penting dalam proses belajar-mengajar serta memberikan contoh yang baik mengenai kedisiplinan.

Guru BK dapat mengembangkan keterampilan dan pengetahuan tentang *self management* dengan melakukan pelatihan atau bimbingan minimal enam kali dalam satu semester agar dapat membantu peserta didik dalam mengelola diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai teknik *self management* terhadap kedisiplinan peserta didik. Selain itu, diharapkan

juga dapat memperdalam pemahaman tentang dampak jangka panjang dari penerapan teknik *self management* terhadap perkembangan peserta didik.

REFERENCES

- Beck, J. S. (2011). *Cognitif Behavior Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Amra, A. J. (2022). Upaya Guru Bimbingan dan Konsling dalam Mengatasi Ketidaksiplinan Siswa Di MTsN 3 Aceh Barat. Skripsi : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Hardianti, L. (2019). Efektivitas Konseling Cognitif Behavior therapy (CBT) dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Skripsi.
- Yulianingsih, T. (2022, Augustust Sabtu). Daftar Negara dengan Pendidikan Terbaik Tahun 2022, Ini Posisi Indonesia. Diambil kembali dari Liputan 6: <http://www.liputan6.com/global/read/5051493/daftar-negara-dengan-pendidikan-terbaik-tahun-2022-ini-posisi-indonesia> (Diakses 27 Agustus 2022).
- Fatimatuzzahroh, S., & Muhiid, A. (2021). Efektivitas Penerapan Bimbingan Konseling Islami Mengatasi Permasalahan Siswa Dalam Proses Belajar . *Jurnal Prosiding Seminar & lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling*.
- Ibrahim, Nabila, T., Rahmaliya, N., & Setyaningsih, K. (2023). Pelaksanaan Pembinaan Disiplin Peserta Didik Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 2(3), 154-161.
- Kinesti, R. A., Agustin, I. N., Wahidah, F. N., Miktakhusa'adah, E., Ulya, N., & Sa'diyah, K. (2021). Peningkatan Sikap Kedisiplinan Dalam Kegiatan Belajar

- Mengajar Siswa Di SD Al Ma'soem Bandung. Jurnal Pendidikan Dasar.
- Lazar, F. L., Sardianto, S., Bosco, F. H., & Helmoon, A. (2022). Peran Guru Kelas Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. Jurnal Literasi Pendidikan Islam, 3(2), 48-54.
- Padil, & Nashruddin. (2021). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 1(1), 25-36.
- Putra, R. W., Suyahman, & Sutrisno, T. (2019). Peranan Tata Tertib Sekolah Dalam Membentuk Perilaku Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 2 Sendang Sari Kecamatan Batuwarno Kabupaten Wonogiri. Civics Education And Social Sciense Journal, 1(1).
-