

Penerapan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik

Renie Tri H, Mutia Nurjanah

- 1) Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal
- 2) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal

Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP – Universitas Pancasakti Tegal

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penerapan strategi *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI SMA *Lab School* Pancasakti Tegal. Sebagai populasi adalah seluruh peserta didik kelas XI dengan menggunakan jenis penelitian populasi karena jumlah keseluruhan peserta didik kelas XI hanya berjumlah 26 peserta didik, sebagai sampel dengan teknik *total sampling*. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan teknik angket, wawancara dan dokumentasi yang kemudian dianalisis dengan *deskriptif prosentase* setiap variabelnya. Sedangkan untuk mengetahui efektifitas penerapan strategi *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar menggunakan analisis uji t. Hasil analisis maka dapat disimpulkan 1) tingkat disiplin belajar peserta didik sebelum penerapan strategi *self management* bahwa skor persentase terbanyak 8 peserta didik atau sejumlah 30,8% yaitu dalam kriteria rendah 2) tingkat disiplin belajar peserta didik setelah penerapan strategi *self management* menunjukkan bahwa skor persentase terbanyak 9 peserta didik atau sejumlah 34,6% yaitu dalam kriteria tinggi 3) hasil perhitungan analisis uji t diperoleh thitung lebih besar dari ttabel sehingga dapat dinyatakan penerapan strategi *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar.

Kata Kunci : Belajar, Disiplin, Self Management

Abstract

The purpose of this study is to determine the effectiveness of the implementation of self-management strategies to improve the discipline of students learning grade XI SMA Lab School Pancasakti Tegal. As a population are all students of class XI using population type of study because the total number of students of class XI only amounted to 26 students, as samples with total sampling technique. The data in this study were collected by questionnaires, interviews and documentation which then analyzed by descriptive percentage of each variable. Meanwhile, to know the effectiveness of the implementation of self management strategies to improve the discipline of learning using t test analysis. The results of the analysis can be concluded 1) the level of student learning discipline before the implementation of self management strategy that the highest percentage score of 8 students or a number of 30.8% ie in low criteria 2) the level of student learning discipline after the implementation of self-management strategy shows that percentage score most of the 9 students or a number of 34.6% in the high criterion 3) the calculation of the analytical test obtained thitung larger than ttabel so that it can be declared the implementation of the effective self management strategy in improving the discipline of learning.

Keywords: Learning, Discipline, Self Management

PENDAHULUAN

Seorang konselor harus memahami berbagai dasar strategi dalam konseling. Keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling selain di pengaruhi oleh pemahaman konselor terhadap berbagai teori dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling juga dipengaruhi oleh pemahaman konselor mengenai dasar-dasar strategi dalam konseling. Oleh karena itu, Konselor diharapkan memiliki kemampuan dalam menangani permasalahan peserta didik dengan menggunakan strategi dalam konseling.

Strategi konseling adalah suatu rencana atau tindakan yang ditetapkan secara sengaja oleh seorang konselor untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseli. Strategi yang dipilih oleh konselor untuk membantu memecahkan masalah konseli merupakan komponen penting dalam konseling. Strategi konseling biasanya berkaitan dengan teori atau model konseling tertentu. Menurut Nurihsan (2005:9), strategi konseling adalah suatu pola yang direncanakan dan ditetapkan secara sengaja untuk melakukan kegiatan atau tindakan, strategi mencakup tujuan kegiatan, siapa yang terlihat dalam kegiatan, isi kegiatan, proses kegiatan, dan sarana penunjang kegiatan yang diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Strategi konseling self management merupakan salah satu strategi bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengenali dan mengelola diri peserta didik dan keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku diri peserta didik sendiri. Dalam self management potensi diri dan lingkungan benar-benar dimanfaatkan untuk mencapai target perilaku. Pengelolaan dilakukan dengan menggunakan keterampilan-keterampilan mengubah perilaku yang dimiliki. Perubahan perilaku haruslah dilakukan dengan sadar dan komitmen yang kuat. Selain itu karakteristik self management sebagai suatu kemampuan memungkinkan untuk diukur dan ditingkatkan.

Menurut Nursalim, (2005:146), Strategi konseling self management adalah suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Klien harus aktif menggerakkan variabel internal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Tujuan strategi konseling self management atau pengendalian diri adalah individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan ketika akan melakukan sesuatu guna menahan diri dari belenggu nafsu duniawi yang berlebihan agar terhindar dari berbagai hal yang dapat merugikan diri individu itu sendiri.

Permasalahan yang dialami peserta didik disekolah sering kali tidak dapat dihindari meski dilakukan dengan pendidikan yang baik sekalipun. Hal ini dikarenakan berbagai permasalahan dialami oleh peserta didik baik dalam lingkup sekolah maupun diluar sekolah. Seperti yang banyak dijumpai dalam proses pembelajaran disekolah yaitu masih banyak peserta didik yang tidak disiplin belajar. Terlebih lagi masih rendahnya minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran yang dilakukan disekolah. Seorang peserta didik yang disiplin belajar adalah seorang peserta didik yang patuh dan taat untuk melakukan proses perubahan dari belum bisa menjadi bisa, belum tahu menjadi tahu, dari pengalaman, kebiasaan, latihan bersifat menetap yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, namun pada kenyataannya masih terlihat peserta didik yang memiliki masalah tentang tidak disiplin belajar.

Disiplin atau kedisiplinan sangat penting untuk pertumbuhan anak diusia pra remaja bahkan dari usia anak-anak ke usia remaja, terutama untuk memotivasi peserta didik agar dapat mendisiplinkan diri didalam melaksanakan tugas-tugas sekolah baik secara perorangan maupun kelompok. Disiplin berarti perangkat peraturan yang berlaku untuk menciptakan kondisi yang tertib dan teratur. Tri Anni (2006:2) belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman. Disiplin belajar merupakan perilaku peserta didik yang menaati tata tertib dan bersikap positif baik disekolah maupun di rumah dalam proses belajarnya.

Berdasarkan hasil informasi yang peneliti peroleh melalui wawancara dengan guru pembimbing di SMA Lab School Pancasakti Tegal, ada sekitar 50% peserta didik tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan-alasan tertentu, antara lain malas mencatat (20%), terlambat masuk kelas (20%), tidak memperhatikan penjelasan guru (20%), memainkan Handphone (HP) ketika pelajaran sedang berlangsung (20%), membuat gaduh di kelas (20%), tidak mengerjakan tugas (20%), mengganggu temannya (20%), sarana prasarana yang kurang menunjang (20%) dan dari pihak guru yang mengajar (20%). Hal ini juga dapat dilihat dari 50% peserta didik yang tidak disiplin dalam belajar mempunyai nilai rata-rata dibawah

kriteria ketuntasan minimum (KKM), sedang KKM di SMA Lab School Pancasakti Tegal adalah 7, Buruknya peringkat kelas peserta didik yang mengalami tidak disiplin belajar yaitu yang mendapatkan peringkat kelas 10 kebawah dari jumlah 26 peserta didik dalam satu kelas.

Faktor penyebab peserta didik tidak disiplin belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu dorongan dari dalam diri peserta didik (internal) seperti pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi dan latihan berdisiplin. Sedangkan dorongan dari luar peserta didik (eksternal) mencakup lingkungan, alat pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasehat dan sebagainya. Permasalahan tersebut memberikan dampak yang sangat buruk bagi para peserta didik, yaitu dapat mengakibatkan menurunnya prestasi belajar peserta didik. Sementara itu banyak strategi konseling untuk meningkatkan disiplin belajar, salah satunya adalah strategi self management. Bahwa teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan menggunakan pendekatan behavior. Salah satunya adalah dengan menggunakan strategi self management.

Maka dari itu perlu adanya bimbingan dan konseling yang serius pada peserta didik dalam membantu memperbaiki keadaan sesuai kebutuhan peserta didik dan dapat berkembang secara optimal. Melalui pemberian strategi self management terkait masalah tidak disiplin belajar setidaknya dapat diatasi, karena pemberian strategi self management ditujukan untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya. Sehingga dengan penerapan strategi self management ini individu mampu mengetahui akan potensi diri dan mengelola diri, dengan adanya penerapan strategi self management diharapkan menjadi salah satu upaya yang efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat disiplin belajar peserta didik sebelum diberikan penerapan strategi self management pada peserta didik kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015, untuk mengetahui tingkat disiplin belajar peserta didik setelah diberikan penerapan strategi self management pada peserta didik kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015, untuk mengetahui keefektifan penerapan strategi self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015.

METODE

Dalam penelitian ini, maka jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah eksperimen menggunakan Pre Eksperimental Design (eksperimen pura-pura) dikatakan demikian karena jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan, yang akan dilaksanakan” (Arikunto, 2010: 123). Desain penelitian yang dirancang dalam penelitian ini melalui pendekatan eksperimen yaitu, peneliti menggunakan desain penelitian Pre Eksperimental design dengan jenis Pre-test and Post-test Group.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015, yang berjumlah 26 peserta didik dengan menggunakan penelitian populasi yang meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian. Dalam penelitian ini jumlah populasi kurang dari 100 karena jumlah peserta didik kelas XI di SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015 berjumlah 26 peserta didik, sehingga seluruh jumlah peserta didik tersebut diambil dalam penelitian ini, oleh karena itu penelitian ini termasuk penelitian populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan angket, wawancara dan studi dokumen. Teknik analisis datanya dengan menggunakan analisis data deskriptif persentase dan analisis uji T (t-test).

HASIL

Data yang digunakan untuk mengetahui efektifitas penerapan strategi self management untuk meningkatkan disiplin belajar berasal dari angket penelitian melalui analisis deskriptif prosentase. Dari hasil Pre-test yang telah diberikan kepada sampel penelitian maka peneliti melakukan analisis data sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Data Disiplin Belajar Sebelum Penerapan Strategi Self Management

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	45-51	1	3,8%
Rendah	52-58	8	30,8%
Cukup	59-65	6	32,1%
Sedang	66-72	3	11,5%
Tinggi	73-79	4	15,4%
Sangat Tinggi	80-86	4	15,4%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa hasil Pre-test skala disiplin belajar pada kelas interval 45 – 51 sebanyak 1 peserta didik atau 3,8% yaitu kriteria sangat rendah, pada kelas interval 52 – 58 sebanyak 8 peserta didik atau 30,8% yaitu kriteria rendah, pada kelas interval 59 – 65 sebanyak 6 peserta didik atau 23,1% yaitu kriteria cukup, pada kelas interval 66 - 72 sebanyak 3 peserta didik atau 11,5% yaitu kriteria sedang, pada kelas interval 73 – 79 sebanyak 4 peserta didik yaitu kriteria tinggi atau 15,4% dan pada kelas interval 80 - 86 sebanyak 4 peserta didik atau 15,4% yaitu kriteria sangat tinggi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat disiplin belajar peserta didik kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015 masuk dalam 6 kategori, yaitu kategori sangat rendah 3,8%, kategori rendah 30,8%, kategori cukup 23,1%, kategori sedang 11,5%, kategori tinggi 15,4% dan kategori sangat tinggi 15,4%.

Post-test merupakan data yang digunakan untuk mengukur keberhasilan terhadap subjek penelitian yang diberikan setelah pemberian treatment penerapan strategi self management. Post-test bertujuan untuk mengetahui keberhasilan dalam pelaksanaan treatment dalam meningkatkan disiplin belajar kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015.

Dari hasil data Post-test setelah diberikan perlakuan penerapan strategi self management yang telah diberikan terhadap sampel penelitian, maka peneliti melakukan analisis data sebagai berikut:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Data Disiplin Belajar Setelah Penerapan Strategi Self Management

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	50-56	1	3,8%
Rendah	57-63	3	11,5%
Cukup	64-70	6	23,1%
Sedang	71-77	5	19,2%
Tinggi	78-84	9	34,6%
Sangat Tinggi	85-91	2	7,7%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa hasil Pre-test skala disiplin belajar pada kelas interval 50 – 56 sebanyak 1 peserta didik atau 3,8% yaitu kriteria sangat rendah, pada kelas interval 57 – 63 sebanyak 3 peserta didik atau 11,5% yaitu kriteria rendah, pada kelas interval 64 – 70 sebanyak 6 peserta didik atau 23,1% yaitu kriteria cukup, pada kelas interval 71 – 77 sebanyak 5 peserta didik atau 19,2% yaitu kriteria sedang, pada kelas interval 78 – 84 sebanyak 9 peserta didik yaitu kriteria tinggi atau 34,6% dan pada kelas interval 85 – 91 sebanyak 2 peserta didik atau 7,7% yaitu kriteria sangat tinggi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat disiplin belajar peserta didik kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015 masuk dalam 6 kategori, yaitu kategori sangat rendah

3,8%, kategori rendah 11,5%, kategori cukup 23,1%, kategori sedang 19,2%, kategori tinggi 34,6% dan kategori sangat tinggi 7,7%.

PEMBAHASAN

Permasalahan yang dialami peserta didik disekolah sering kali tidak dapat dihindari meski dilakukan dengan pengajaran yang baik sekalipun. Hal ini dikarenakan banyaknya permasalahan yang dialami oleh peserta didik baik dalam lingkup sekolah maupun diluar sekolah. Seperti yang banyak dijumpai dalam proses pembelajaran disekolah yaitu masih terlihat peserta didik yang mengalami tidak disiplin belajar. Terlebih lagi masih rendahnya minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran yang dilakukan di sekolah.

Melalui hasil analisis tentang keefektifan penerapan strategi self management dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015 sebelum perlakuan hanya 54,80%, namun setelah diberi perlakuan penerapan strategi self management mengenai meningkatkan disiplin belajar mengalami peningkatan menjadi 61,44%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa penerapan strategi self management memberikan dampak yang positif bagi peserta didik.

Strategi konseling Self Management merupakan strategi untuk mengenali berbagai perilaku kita sendiri agar kita menjadi individu yang baik dengan cara mengetahui perilaku yang baik dan buruk agar kita dapat membedakannya dan memilih segala sesuatu yang baik sehingga kita diharapkan tidak akan mudah terjerumus kepada perbuatan yang tidak baik dan menjadi manusia yang bermanfaat, baik dan tidak mudah terpengaruh lingkungan sekitar yang tidak baik.

Bentuk Strategi konseling Self Management yaitu self monitoring, stimulus control, dan self reward yang semuanya konseli atau peserta didiklah yang berperan aktif mandiri melakukannya. Strategi konseling Self Management ini sangat mudah untuk kita terapkan pada kehidupan sehari hari baik pada lingkungan sekolah atau sosial. Oleh karena itu, diharapkan strategi konseling self management ini dapat digunakan oleh peserta didik untuk membentengi dirinya sendiri dari pengaruh perilaku negatif seperti disiplin belajar sehingga peserta didik lebih dapat berprestasi.

Berdasarkan data yang telah dianalisis diperoleh tingkat disiplin belajar kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015 sebelum penerapan strategi self management (Pre-Test) adalah 54,80%. Hal itu dikarenakan peserta didik belum mendapatkan penerapan strategi self management sehingga belum ada perubahan disiplin belajar yang signifikan. Sedangkan untuk data penelitian setelah diberikan perlakuan penerapan strategi self management tingkat disiplin belajar kelas XI SMA Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015 sesudah perlakuan penerapan strategi self management (Post-Test) adalah 61,44%. Hal itu dikarenakan penerapan strategi self management yang telah diberikan kepada peserta didik dapat diterima dengan baik.

SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini yaitu 1) tingkat disiplin belajar peserta didik kelas XI Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015 sebelum diberikannya penerapan strategi self management menunjukkan bahwa skor persentase terbanyak 8 peserta didik atau sejumlah 30,8% yaitu dalam kriteria rendah. Artinya peserta didik tersebut mayoritas memiliki disiplin belajar yang rendah, 2) tingkat disiplin belajar kelas XI Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015 setelah diberikannya penerapan strategi self management menunjukkan bahwa skor persentase terbanyak 9 peserta didik atau sejumlah 34,6% yaitu dalam kriteria tinggi. Data tersebut menunjukkan disiplin belajar peserta didik mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi kategori tinggi akibat adanya penerapan strategi self management. Hal ini berarti membuktikan bahwa penerapan strategi self management efektif dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik, 3) penerapan Strategi Self Management efektif dalam

meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas XI Lab School Pancasakti Tegal Tahun Ajaran 2014/2015.

SARAN

Saran-saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai bahan memajukan sekolah adalah sebagai berikut: 1) Bagi Pihak Lembaga, hasil penelitian terkait penerapan strategi self management sehingga disiplin belajar peserta didik sudah menunjukkan kondisi yang baik. Namun Hendaknya perlu dilakukan upaya optimalisasi dari seluruh personel sekolah dalam pemahaman mengenai penerapan strategi self management sehingga disiplin belajar peserta didik dapat meningkat, 2) Bagi Kepala Sekolah, Kepala sekolah bekerjasama dengan guru pembimbing (guru BK) beserta seluruh aspek di sekolah guna meningkatkan layanan bimbingan dan konseling terkait dengan penerapan penerapan strategi self management sehingga penerapan strategi self management dapat lebih memberi dampak positif pada peserta didik, 3) Bagi Guru Pembimbing (Guru BK), Guru pembimbing (guru BK) hendaknya memperhatikan dan meningkatkan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah terkait disiplin belajar peserta didik, sehingga disiplin belajar peserta didik dapat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi kedepannya. Selain mengoptimalkan penerapan strategi self management dan disiplin belajar peserta didik, guru pembimbing juga harus memperhatikan faktor lain, 4) Bagi Orang Tua, Bagi orang tua hendaknya selalu mengontrol dan mengawasi anaknya belajar karena dengan perhatian orang tua, anak akan bisa berdisiplin belajar baik di rumah maupun sekolah. Jika anak mampu disiplin belajar maka tidak heran jika prestasinya akan meningkat dan membua kedua orang tuanya bangga, 5) Bagi Peserta Didik, Bagi peserta didik SMA Lab School Pancasakti Tegal diharapkan taat dan patuh pada tata tertib disekolah, patuh dan taat pada nasehat guru maupun orang tua, menyadari bahwa apa yang guru dan orang tua lakukan adalah demi kebaikan anak. Sehingga anak mampu disiplin belajar untuk meningkatkan prestasi belajarnya di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurihsan, Achmad Juntika. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama
- Nursalim, Mochamad. (2005). *Strategi Konseling*. Jakarta: Unesa University Press
- Tri Anni, Catharina. (2006). *Psikologi Belajar*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press