

**TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN MASALAH
KEDISIPLINAN SISWA DI MAN 1 MAGELANG**

SKRIPSI



**Prissianingsih
20.0801.0009**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2024**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses dimana tidak hanya perihal aspek pengetahuan yang diulas, melainkan juga pada aspek perilaku (Kurniawan & Agustang, 2021). Setiap instansi pendidikan pastinya akan memuat peraturan dimana agar siswanya menjadi berbudi pekerti luhur dan berkarakter yang baik. Salah satu hal yang dilakukan oleh pihak sekolah dalam pembentukan karakter adalah perihal kedisiplinan. MAN 1 Magelang dikategorikan dengan madrasah yang memiliki berbagai macam program yang dilakukan, diantaranya adalah program kedisiplinan sehingga dapat menghasilkan siswa yang berkarakter dan berkualitas. Dengan jumlah siswa 1562 dan dengan kategori sekolah dengan siswa paling banyak se-Magelang serta dengan jumlah guru BK (Bimbingan dan Konseling) yang berjumlah 8 orang. Pastinya banyak sekali permasalahan yang harus diatasi oleh guru BK terutama perihal kedisiplinan tersebut.

Disiplin adalah suatu keadaan yang terbentuk dan tercipta melalui proses dari perilaku yang menunjukkan nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan ketertiban (Suhardi, 2019). Kepatuhan dan ketaatan siswa dalam berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah disebut dengan disiplin siswa. Sedangkan peraturan, tata tertib, dan ketentuan lainnya yang

mengatur perilaku siswa disebut disiplin sekolah (Ariananda, Hasan & Rakhman, 2014). Disiplin sekolah ini adalah usaha sekolah guna menjaga perilaku siswa agar tidak menyimpang atau maladaptive dan dapat mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma, peraturan, dan tata tertib yang berlaku di sekolah (Fawaid, 2017). Menurut (Akmal, 2008) (dalam Chasanah, 2017) siswa diharapkan dan dituntut untuk berperilaku yang sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku disekolah.

Pada dasarnya MAN 1 Magelang sudah memberikan aturan yang berbentuk buku tata tertib yang didalamnya memuat peraturan ketertiban yang harus dipatuhi, larangan, dan sanksi yang akan diterima ketika siswa melanggar. Dengan memahami apa yang tertera di buku tata tertib diharapkan siswa mampu melaksanakan tugas dan kewajibannya serta menjauhi larangannya. Namun, masih banyak siswa yang melanggar tata tertib tersebut mulai dari kuku yang panjang, tidak memakai pin sekolah, merokok di sekolah, bolos jam pelajaran, dan salah satunya yang dilakukan siswa adalah keterlambatan masuk sekolah.

Kedisiplinan merupakan suatu keadaan yang terbentuk melalui proses dan serangkaian sikap yang menunjukkan nilai kepatuhan, ketaatan, ketertiban, dan keteraturan (Mursyidi & Muntasir, 2021). Dalam kegiatan kedisiplinan siswa berangkat ke sekolah, MAN 1 Magelang telah membuat aturan mengenai bel masuk sekolah yakni pukul 07.15 WIB dan untuk pulang pukul

14.30 WIB. Namun, masih banyak ditemui siswa yang datang terlambat ke sekolah melebihi pukul 07.15 WIB dengan beberapa alasan yakni kesiangan, motor mogok, jalan macet, dan lain sebagainya. Padahal dengan datang terlambat maka akan mengganggu proses pembelajaran jam pertama dikarenakan siswa yang terlambat harus meminta ijin masuk kelas, sehingga konsentrasi guru dan siswa lainnya akan terganggu. Selain itu bagi siswa yang terlambat juga akan kehilangan sebagian materi pelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga akan menurunnya prestasi belajar peserta didik di sekolah.

Perilaku tidak disiplin siswa dapat timbul dari berbagai pola perilaku yang disebabkan oleh banyak hal bisa dari internal siswa, seperti kepribadian yang malas, suka melanggar, dan lain-lain. Selain itu faktor dari luar diri siswa juga dapat memicu adanya perilaku ketidaksiplinan atau sering disebut dengan faktor eksternal. Meliputi teman bergaul, kurang ketatnya tata tertib, dan lain-lain. Padahal perilaku tidak disiplin ini sangat mempengaruhi pola belajar siswa yang ada di sekolah dan juga terhambatnya tujuan yang ingin dicapai. Singkatnya siswa dengan ketekunan belajar yang tinggi maka akan memiliki tingkat disiplin yang tinggi terhadap tata tertib sekolah, begitupun sebaliknya jika rendahnya ketekunan belajar siswa maka semakin rendah pula tingkat disiplin siswa terhadap tata tertib sekolah (Kurniawan & Agustang, 2021). Menurut (Juniarti & Regina, 2021) siswa yang memiliki rasa disiplin dan kepatuhan yang tinggi maka akan menunjukkan kesiapannya dalam

mengikuti serangkaian pelajaran dikelas, memperhatikan, dan melaksanakan proses pembelajaran dengan baik.

Dalam kegiatan pembelajaran di MAN 1 Magelang tidak hanya ditekankan pada aspek akademis saja, namun faktor non akademis juga diperhatikan. Kedisiplinan ini adalah salah satu aspek non akademis yang perlu dikuatkan dalam diri siswa. Berdasarkan hasil dari catatan buku tata tertib siswa semester ganjil tahun ajaran 2023/2024 siswa MAN 1 Magelang terdapat 59% siswa melakukan pelanggaran setiap harinya dari kelas X sampai dengan XII. Mulai dari tidak memakai dasi, bolos pelajaran, masuk terlambat, bolos keterampilan, sampai dengan merokok di lingkungan sekolah.

Selain hasil dari catatan buku pantuan tata tertib siswa, dilakukan juga wawancara kepada siswa yang memiliki point tertinggi dalam kasus keterlambatan. Siswa tersebut mengungkapkan jika sering terlambat datang ke sekolah dikarenakan kesiangan. Siswa sering bangun kesiangan dikarenakan melakukan aktivitas malam hari yang kurang penting seperti mengobrol dengan teman, menonton anime, melamun, dan mengikuti kontes desain. Sehingga siswa seringkali tidur sampai dengan pukul 01.00 WIB. Dari pihak Guru BK sudah mengingatkan kepada siswa untuk mengurangi aktivitas tersebut. Namun, dari siswa sendiri belum bisa untuk mengubah kebiasaannya dari kelas X hingga kelas XII. Siswa juga mengungkapkan

bahwa dia tidak bisa melakukan pengaturan diri dan mengarahkan perilakunya sehingga sering kali mengulangi perilaku yang tidak sejalan dengan tata tertib di sekolah. Dalam kasus keterlambatan dari guru BK sendiri memberikan sanksi kepada peserta didik untuk membersihkan lingkungan sekolah. Namun, pemberian sanksi seringkali dianggap ringan sehingga siswa selalu mengulangi perilaku terlambat ke sekolah.

Didapati hasil wawancara dengan siswa yang melakukan pelanggaran merokok disekolah, siswa tersebut memberikan alasan bahwa ajakan teman yang menyebabkan dia merokok di lingkungan sekolah dan juga hasrat yang tidak bisa ditahan dikarenakan kebiasaan merokok sehari-hari. Siswa tersebut sudah 2 kali merokok di lingkungan sekolah. Siswa sendiri sudah diberikan peringatan oleh guru BK yakni dengan dipanggilnya orang tua dan diberikan point sebesar 50.

Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran diperoleh informasi bahwa setiap siswa yang diampu dalam mata pelajaran tersebut sering kali masuk terlambat sewaktu pelajaran akan dimulai dan pergi ke kantin ketika pelajaran sedang dilaksanakan. Selain itu juga didapati siswa yang sering mengobrol dengan teman sebangkunya padahal sudah diperingatkan oleh guru yang mengajar. Hal tersebut mengakibatkan kurang lancarnya proses kegiatan belajar mengajar dikarenakan akan mengganggu konsentrasi belajar siswa lainnya.

Kemudian didapatkan hasil wawancara dengan pihak keamanan sekolah atau satpam, bahwa tingkat kedisiplinan yang kurang dari siswa adalah ketepatan waktu dalam masuk sekolah, mengikuti keterampilan, dan merokok di kamar mandi. Pihak keamanan mengungkapkan bahwa siswa yang paling banyak melanggar aturan tata tertib yang berlangsung di sekolah yakni kelas XI baik MIPA, IIS, Bahasa, maupun Agama.

Sesuai dengan data yang diperoleh dari buku tata tertib siswa, yakni 339 siswa dari 512 siswa atau setara dengan 66% kelas XI pernah melakukan pelanggaran kedisiplinan di MAN 1 Magelang. Padahal kedisiplinan ini berperan dalam membentuk diri siswa yang unggul. Dengan adanya kedisiplinan akan muncul kesadaran diri dan siswa berhasil dalam perihal akademiknya. Sebaliknya adalah siswa yang sering melanggar tata tertib sekolah pada dasarnya terhambat dalam hal akademik dan potensinya (Chasanah, 2017).

Menurut Walker & Shea, 2011 (dalam Astuti dkk., 2020) salah satu pendekatan yang tepat untuk mengatasi permasalahan kedisiplinan siswa adalah dengan pendekatan behaviorisme. Dimana pendekatan ini berfokus pada tingkah laku dan aspek kognitif dengan bermacam-macam teknik serta berpusat untuk membantu perubahan tingkah laku seseorang. Behaviorisme ini memiliki pandangan bahwa tingkah laku seseorang dapat ubah melalui proses pembiasaan dan pemberian *reward* dengan cara pengkondisian atau

menciptakan stimulus tertentu dan juga faktor eksternal lainnya. Hal tersebut sesuai dengan (Prabowo & Cahyawulan, 2016) yang mengungkapkan bahwa konseling behaviorisme adalah teknik konseling yang membuktikan keefektifannya dalam memodifikasi perilaku seseorang, termasuk dalam mengurangi atau menghilangkan perilaku maladaptive ataupun untuk meningkatkan perilaku adaptive. Salah satu teknik behaviorisme yang dapat merubah tingkah laku seseorang adalah teknik *self management*. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Alamri, 2015) mengenai teknik *self management* guna mengatasi permasalahan keterlambatan siswa mendapatkan hasil bahwa pemberian teknik *self management* dapat mengubah perilaku terlambat siswa di SMA 1 Gebog Kudus dan frekuensi keterlambatan mengalami penurunan.

Dari pernyataan diatas, perlu adanya tindak lanjut yakni intervensi yang sesuai guna mengubah perilaku kedisiplinan siswa. Guna menindaklanjuti intervensi tersebut maka perlu adanya kerjasama antara guru BK dan siswa yang bersangkutan.

B. Pertanyaan Penelitian

Apakah pemberian teknik *self management* efektif untuk menurunkan masalah kedisiplinan siswa di MAN 1 Magelang.

C. Tujuan Penelitian

1) Untuk mengetahui bentuk perilaku ketidakdisiplinan siswa di MAN 1 Magelang.

2) Untuk menurunkan masalah kedisiplinan siswa di MAN 1 Magelang dengan teknik *self management*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat untuk pengembangan ilmu pada bidang psikologi pendidikan dan juga mampu berkontribusi dalam memberikan pengetahuan mengenai faktor yang menyebabkan masalah kedisiplinan siswa di sekolah dan cara mengatasi ketidakdisiplinan siswa dengan teknik *self management* di MAN 1 Magelang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Peneliti mengharapkan pelatihan *self management* menjadi rujukan guna mengatasi masalah kedisiplinan yang sering dialami oleh siswa di sekolah dan juga menambah pengetahuan mengenai gambaran langsung di lapangan sebagai guru bimbingan dan konseling.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai rujukan guna mengatasi permasalahan siswa yang memiliki masalah kedisiplinan.

c. Bagi Siswa

Sebagai upaya untuk mengatasi dan membantu permasalahan dalam dirinya sehingga memunculkan perilaku kedisiplinan dan menciptakan pembelajaran yang efektif serta efisien.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self Management*

1. Definisi

Menurut Yates (1986) *self management* merupakan pendekatan yang mendorong seseorang untuk secara mandiri mengarahkan perilakunya, bertanggung jawab atas tindakannya dengan tujuan mencapai kemajuan diri (Anjani dkk., 2020). Menurut Khotimah (dalam Suryanti dkk., 2021) *self management* yakni pengelolaan perilaku yang melibatkan pemantauan, pengaturan, dan pengevaluasian diri dengan tujuan mencapai target dan mengalami perubahan positif menuju diri yang lebih baik.

Sedangkan menurut Komalasari (2011) *self management* adalah proses perubahan perilaku atau kebiasaan seseorang, dimana siswa mengatur dan memantau diri sendiri melalui lembar kerja pemantauan, pengendalian stimulus, dan memberikan penguatan atau penghargaan pada diri sendiri tanpa adanya paksaan dari pihak lain (Fajriani dkk., 2016).

Bedasarkan beberapa definisi mengenai *self management* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self management* adalah pendekatan yang mendorong siswa untuk mengarahkan perilakunya sendiri dengan melibatkan pemantauan dan pengevaluasian guna mencapai target tanpa adanya paksaan dari pihak lain.

2. Aspek-aspek

Menurut Gie (dalam Nurin, 2019) terdapat 4 aspek bentuk *self management*, yakni :

a) *Self Motivation* (pendorong diri)

Self motivation atau pendorong diri dapat berasal dari dalam diri atau berada dari luar diri siswa. Dorongan yang berasal dari dalam berarti dorongan atau keinginan untuk maju dan berkembang, sebaliknya jika dorongan tersebut dari luar maka dipengaruhi oleh orang lain.

b) *Self Organization* (penyusunan diri)

Self organization merupakan pengaturan yang merujuk dan merangkum segala aspek dalam diri, termasuk pikiram, waktu, dan lingkungan dengan tujuan mendukung pembentukan *self management* yang optimal.

c) *Self Control* (pengendalian diri)

Dengan adanya *self control* yang baik dapat membuat siswa bertekad kuat dalam menjalankan sesuatu, dikarenakan ketika seseorang melakukan manajemen diri yang baik tetapi kontrol diri dalam dirinya tidak ada, maka sesuatu yang dirancang tidak akan berjalan dengan baik.

Ketika siswa memiliki kontrol diri yang baik maka akan memberikan penguatan diri sehingga akan terhindar dari hal yang tidak penting dan memprioritaskan tujuannya.

d) *Self Development* (pengembangan diri)

Self development adalah tindakan dimana siswa melakukan perubahan ke arah yang positif guna pengembangan dirinya. Pengembangan diri ini meliputi kecerdasan pikiran guna menambah pengetahuan dan keterampilan, kepribadian baik, dan simpati kepada sesamanya.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi

Menurut Jawwad (dalam Supriyati, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi *self management*, diantaranya :

a) Perhatian Terhadap Waktu

Apabila siswa dapat mengatur waktunya dengan baik maka akan memiliki kemampuan *self management* yang baik pula. Kemampuan *self management* ini juga dipengaruhi oleh waktu agar segala tujuan yang ingin dicapai dapat berjalan dengan lancar dan teratur.

b) Kondisi Sosial

Dengan memiliki kondisi sosial yang baik maka siswa akan membina hubungan yang baik pula dengan sesama dan tidak membedakan antara satu dengan lainnya. Sehingga akan menciptakan kondisi lingkungan yang sehat dan kondusif yang mempengaruhi *self management* siswa.

c) Tingkat Kondisi Ekonomi

Jika siswa dapat mengatur segala keperluannya, dan mengutamakan hal yang penting. Maka siswa akan mampu menyelesaikan urusannya dan dapat memnuhi kebutuhannya guna mencapai tujuannya.

d) Tingkat Pendidikan

e) Kendala Lingkungan Sekitar

Lingkungan menjadi faktor yang mempengaruhi *self management*, seperti pada terbentuknya pola pikir, perbuatan, dan pengalaman. Pola pikir tersebut akan mempengaruhi bagaimana kemampuan *self management* pada diri siswa.

4. Tahapan Teknik *Self Management*

Menurut Komalasari (dalam Nurin, 2019) teknik *self management* memiliki beberapa tahap yang harus dilalui, diantaranya :

a. Monitoring atau Observasi Diri

Siswa mampu mengidentifikasi masalah dengan memperjelas penyebab perilaku dan menetapkan tujuan pencapaian. Dalam hal ini siswa mengamati perilakunya sendiri dengan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri siswa yang akan dimodifikasi.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini siswa akan membandingkan catatan perilaku dengan target perilaku yang telah dibuat oleh individu. Perbandingan ini berguna untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman

Pada tahap ini individu melakukan pengaturan pada dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberikan hukuman pada diri sendiri.

B. Kedisiplinan

1. Definisi

Disiplin merupakan perilaku sosial yang bertanggung jawab kemandirian yang optimal dalam relasi sosial atas dasar kemampuan pengelolaan diri, mengendalikan motivasi, dan independensi diri (Surwanti, 2022). Kedisiplinan adalah suatu sikap atau perilaku yang mencerminkan ketaatan dan ketepatan pada peraturan, tata tertib, dan norma baik secara tertulis maupun tidak, serta kemampuan dalam mengendalikan diri yang berdasarkan keinginan guna menciptakan ketertiban dan keteraturan dalam kehidupan.

Sedangkan menurut Tu'u (2004) disiplin adalah upaya guna mengendalikan diri dan mental dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap tata tertib dan peraturan atas dasar dorongan dan kesadaran dalam hatinya. Kedisiplinan biasanya muncul karena adanya rasa takut, tertekan, terpaksa, dan adanya dorongan dari luar. Kedisiplinan juga berpengaruh terhadap alat pendidikan seperti mengubah, membina, dan membentuk perilaku sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dan ditentukan guna mendidik, melatih, mengendalikan, dan memperbaiki tingkah laku (Mallisa, 2019).

Dari pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan adalah sikap atau perilaku guna mengembangkan ketaatan dan ketepatan dalam peraturan dan tata tertib baik secara tertulis maupun tidak.

Kedisiplinan ini muncul karena adanya dorongan dari dalam hatinya. Namun, kedisiplinan juga muncul karena adanya rasa takut, terpaksa, tertekan, dan dorongan eksternal.

2. Aspek-aspek

Menurut Bahri dalam (Mallisa, 2019), terdapat tiga aspek yang mempengaruhi kedisiplinan, yakni :

a) Sikap mental (*mental attitude*) adalah sikap taat dan tertib sebagai hasil atau pengembangan dan juga latihan terhadap pengendalian tingkah laku.

b) Pemahaman yang benar tentang sistem aturan tingkah laku, pemahaman tersebut guna menumbuhkan atau kesadaran untuk memahami disiplin sebagai suatu aturan yang membentuk tingkah laku.

c) Sikap dan tingkah laku yang secara sederhana menunjukkan kesungguhan hati untuk menaati segala hal secara tepat.

Bedasarkan pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa aspek yang perlu dikembangkan guna membentuk perilaku kedisiplinan adalah pemahaman mengenai perilaku, menumbuhkan sikap mental yang taat, adanya norma yang mengatur, kesungguhan hati, dan kesadaran dalam mematuhi norma yang berlaku.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi

Menurut Tu'u (2004) (dalam Mallisa, 2019) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi pembentukan kedisiplinan siswa, yakni :

- a) Kesadaran diri untuk memahami kepada diri sendiri bahwa kedisiplinan sangat penting guna kebaikan dan keberhasilan pada dirinya. Ketika kedisiplinan terbentuk atas diri sendiri maka akan lebih kuat dan lama pengaruhnya terhadap diri kita daripada dibentuk atas paksaan ataupun hukuman.
- b) Ketaatan dan pengikutsertaan untuk langkah penerapan dan praktik peraturan guna mengatur perilaku individu. Hal ini berguna untuk kesadaran diri yang dihasilkan dari kemauan dan kemampuan diri yang kuat.
- c) Alat pendidikan guna mengubah, mempengaruhi, membina, dan membentuk perilaku agar berlandaskan dengan nilai yang diajarkan.
- d) Hukuman berperan sebagai meluruskan yang salah, mengoreksi, dan menyadarkan individu sehingga dapat kembali ke perilaku yang diharapkan.

Menurut (Musfirah, 2019) faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan adalah sebagai berikut :

a) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri seseorang yang berguna untuk mendorong agar menerapkan perilaku disiplin dalam dirinya. Adapun faktor internal tersebut, yakni :

1) Faktor Pembawaan

Pembawaan dari keturunan atau warisan dimana akan menjadi kebiasaan anak tersebut.

2) Faktor Kesadaran

Disiplin akan lebih mudah dilakukan jika muncul dari kesadaran dalam diri sendiri tanpa paksaan dari pihak manapun.

3) Faktor Minat dan Motivasi

Minat adalah manfaat yang terdiri atas campuran dari perasaan, harapan, dan kecenderungan lainnya yang dapat mengarahkan seseorang kepada suatu pilihan. Sedangkan motivasi adalah dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan suatu tindakan tertentu guna mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini minat siswa biasanya timbul dari berbagai sumber yakni pengaruh lingkungan, pengalaman, kebiasaan, pendidikan, dan lain-lain. Dari Abraham Maslow mengartikan motivasi adalah sesuatu yang bersifat konsisten, tidak pernah berakhir, dan kompleks, hal ini dikarenakan kebanyakan adalah karakteristik umum (universal) pada setiap kegiatan seseorang.

4) Faktor Pengaruh Pola Pikir

Ketika akan melakukan suatu keinginan atau kehendak, pola pikir dalam diri seseorang harus ada terlebih dahulu sebelum tertuang dalam perbuatan karena akan sangat berpengaruh terhadap hal tersebut.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang, diantaranya :

1) Teladan

Adalah suatu perbuatan atau tindakan yang sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari teladan utama yang dijadikan acuan bagi setiap siswa adalah orang tua dan guru.

2) Nasehat

Nasehat akan menjadikan setiap individu lebih berbuat teratur dari perbuatan sebelumnya. Otomatis siswa akan melatuh dirinya untuk disiplin sesuai nasehat yang telah diterimanya.

3) Latihan

Adanya kebiasaan pelatihan dengan disiplin maka akan menjadikan siswa terbiasa dalam melaksanakan kedisiplinan secara terus-menerus.

4) Lingkungan

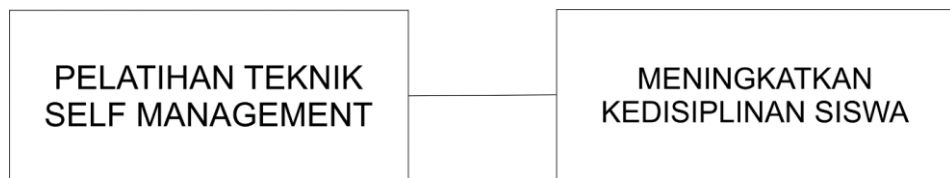
C. Kerangka Berpikir

Kerangka pikir pemecah masalah ini memuat pelatihan mengenai *self management* siswa dalam perubahan masalah kedisiplinan siswa di MAN 1 Magelang. *Self management* ini adalah salah satu teknik pendekatan behavior siswa untuk mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri sesuai dengan strategi pada dirinya.

Dalam pelatihan ini peneliti terlibat langsung dengan siswa dalam pelaksanaannya diantaranya pengenalan dan penjelasan mengenai kedisiplinan, menyusun area (tingkah laku yang ingin dicapai, tindakan, *reward*,

punishment, perjanjian kontrak siswa dan peneliti), laporan diriku (aktivitas pendukung dirumah), dan evaluasi diri.

Self management ini mengarahkan siswa untuk mengatur diri, waktu, dan lingkungan dengan mencermati perilaku yang menjadi penyebab masalah kedisiplinan. Melalui tahapan *self management* yang meliputi observasi diri dan monitoring, tersebut, siswa dapat mengarahkan kembali masalah kedisiplinan pada norma atau peraturan yang sesuai dengan sekolah, sehingga dapat membangun kebiasaan positif terhadap dirinya.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

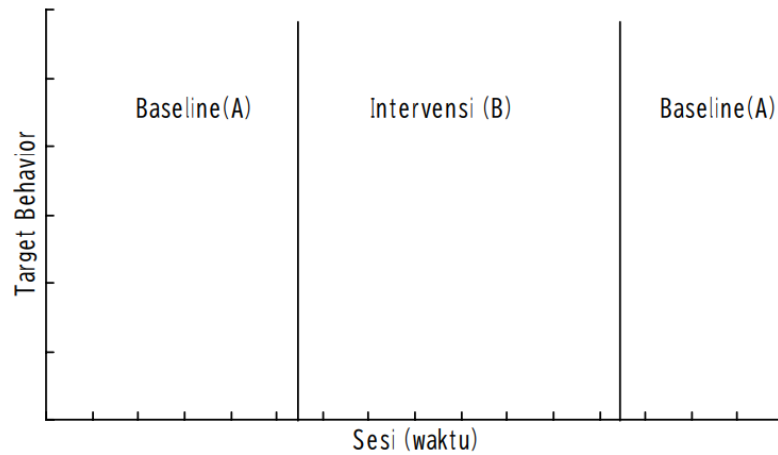
Ha : *Self management* efektif dalam menurunkan masalah kedisiplinan siswa di MAN 1 Magelang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif eksperimen. Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu *Singel Subject Research* yakni metodologi penelitian eksperimen guna melihat dan mengevaluasi intervensi atas perilaku dari subjek tunggal dengan penilaian yang dilakukan berulang-ulang dalam satu waktu tertentu (Prahmana, 2021). Penelitian ini menggunakan desain A-B-A yakni *Appiled Behavior Analysis* dimana pada tahap awal siswa diukur secara kontinyu pada kondisi baseline (A1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), dan pengukuran pada kondisi baseline (A2). Penambahan pada baseline A2 ini guna menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variable bebas dan terkait (Sunanto dkk., 2005). Desain A-B-A ini bagian dari penelitian eksperimen dimana data yang terkumpul akan dianalisis secara deskriptif dan dibandingkan antara persentase awal sebelum pemberian treatment (A1) dan sesudah pemberian treatment (A2) menggunakan *percent agreement* (persentase kesepakatan).



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Lokasi dan Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa MAN 1 Magelang. Lokasi penelitian ini dipilih karena ditemukannya kasus mengenai masalah kedisiplinan siswa dalam menaati peraturan di sekolah berdasarkan preliminary study dengan teknik observasi dan wawancara. Subjek pada penelitian ini berjumlah 6 orang dengan kriteria siswa yang memiliki masalah dalam kedisiplinan.

C. Desain Program Pelatihan

Desain intervensi psikologi yang akan digunakan dalam program ini adalah pelatihan dengan judul “Modul Intervensi : Teknik Self Management Dalam Menurunkan Masalah Kedisiplinan Siswa di MAN 1 Magelang”. Intervensi pelatihan mengenai teknik *self mangement* bertujuan guna memberikan dorongan kepada siswa untuk mengubah kebiasaan perilaku ketidakdisiplinan menjadi kedisiplinan yang menguntungkan baik secara akademik dan non akademik di MAN 1 Magelang. Dengan target yakni siswa

MAN 1 Magelang yang mengalami masalah kedisiplinan dengan point lebih dari 40 mulai dari kedisiplinan dalam berangkat sekolah, bolos sewaktu keterampilan, merokok di lingkungan sekolah, bolos waktu pelajaran, tidak memakai atribut yang sesuai dan lain sebagainya.

Tahap pelaksanaan intervensi pelatihan teknik self management ini diantaranya pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan sendiri dilakukan dengan memberikan beberapa treatment seperti lembar kerja behavioral diriku, *reward* dan *punishment*, lembar kontrak perilaku, dan laporan diriku (*self report*). Sedangkan untuk tahap evaluasi dengan memberikan lembar evaluasi diri dan konseling. Peralatan yang digunakan selama proses intervensi adalah laptop, papan tulis, dan lembar kerja mengenai perilaku ketidakdisiplinan. Dengan diadakannya pelatihan mengenai kedisiplinan siswa diharapkan dapat lebih meningkatkan kedisiplinan siswa disekolah sehingga dapat terciptanya pembelajaran yang efektif dan efisien.

1) Tahap analisis kebutuhan

Analisis kebutuhan adalah menetapkan dan menentukan siapa yang akan diberi pemahaman berupa pemberian pelatihan dan mengapa diberi pelatihan. Penilaian analisis kebutuhan berguna untuk mengidentifikasi hal-hal apa yang mendorong pelatihan dan membantu mengevaluasi dampak dari kegiatan pelatihan tersebut. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan perlu tidaknya dilakukan pelatihan teknik *self management*. Analisis kebutuhan yang

sudah dilakukan adalah dengan preliminary dimana peneliti menemukan isu terkait masalah kedisiplinan siswa terhadap tata tertib yang diterapkan di sekolah. Maka dari itu dikembangkan program pelatihan teknik *self management*.

2) Tahap mendesain pelatihan

Tahap ini dibagi menjadi dua bagian:

Pertama, desain kegiatan pelatihan teknik *self management*. Mendesain kegiatan pelatihan adalah proses perencanaan yang sistematis dimana dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan. Berdasarkan teori untuk mendesain pelatihan dilakukan dengan mengumpulkan informasi guna latar belakang pelatihan, tujuan pelatihan, mengembangkan materi, menentukan trainer, dan menyusun kegiatan. Maka yang dilakukan peneliti untuk mendesain pelatihan yaitu:

a. Nama kegiatan

Teknik *self management* dalam menurunkan masalah kedisiplinan siswa di MAN 1 Magelang.

b. Tujuan

Untuk menurunkan masalah perilaku kedisiplinan siswa di sekolah sehingga menciptakan pembelajaran yang efektif dan efisien.

c. Materi

Materi yang digunakan yaitu tentang kedisiplinan yang meliputi pengertian, manfaat, dan tujuan penerapan kedisiplinan di sekolah untuk menciptakan pembelajaran yang efektif, efisien, dan berperilaku yang taat dalam aturan serta sesuai dengan norma.

d. Trainer

Dalam pelatihan ini adalah mahasiswa psikologi

e. Tempat Pelatihan

Hari pertama bertempat di Kelas XII MIPA dan untuk hari ke dua bertempat di kelas X.10 MAN 1 Magelang.

f. Jadwal

Kegiatan ini dilaksanakan menjadi 2 hari 2 sesi. Hari pertama dilakukan pada 21 Desember 2023 pukul 08.00 – 09.30 WIB. Pada hari pertama ini akan diberikan lembar *self report* atau jurnal kegiatan sehari-hari yang mulai dilaksanakan pada 21 Desember 2023 – 8 Januari 2024. Kemudian memasuki pertemuan hari ke dua yakni dilaksanakan pada 9 Januari 2024 pukul 11.45 – 12.30 WIB.

Kedua, desain modul pelatih. Desain modul adalah proses merangkai panduan sesuai dengan standar pembelajaran. Modul diharuskan memiliki perencanaan tujuan yang akan dicapai dengan jelas sehingga, perlu dibuat terlebih dahulu kerangka modul pelatihan. Kerangka tersebut meliputi:

a) Pengumpulan materi dan penyusunan modul

Penyusunan materi dalam pelatihan ini disusun dari pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan literatur dari beberapa jurnal. Penyusunan modul ini dengan melakukan observasi dari buku pantauan tata tertib siswa bahwasanya masih banyak siswa yang melakukan pelanggaran tata tertib, padahal semua tata tertib yang berlaku disekolah sudah tertera dalam buku saku tata tertib setiap siswa. Kemudian mahasiswa melakukan pengecekan data di buku pantauan tata tertib siswa mengenai siswa yang memiliki pelanggaran paling banyak dan lebih dari 40 point.

Mahasiswa melakukan wawancara dengan guru BK dan wali kelas apakah siswa tersebut memang memiliki masalah dalam kedisiplinan dan disinkronasikan dengan siswa terkait mengapa hal tersebut bisa terjadi. Setelah menemukan permasalahan yang sama dari beberapa siswa, mahasiswa melakukan kajian literatur dari beberapa jurnal guna memecahkan masalah yang dialami siswa tersebut. Untuk materi sendiri dilakukan uji coba dan validasi dengan dosen dan supervisor. Hasil akhir dari penyajian materi yakni modul dan slide presentasi. Untuk materi sendiri dipaparkan dengan mengumpulkan siswa yang memiliki skor tinggi dalam perihal ketidakdisiplinan dan dilakukan dengan beberapa treatment untuk meningkatkan kedisiplinan peserta di sekolah. Modul lengkapnya dapat dilihat pada lampiran A.

b) Validasi modul

Tahap validasi modul menggunakan uji validitas dengan metode Aiken's V oleh ahli atau pakar dibidang yang berkaitan. Modul yang telah dibuat diajukan kepada pakar untuk dilakukan penilaian ahli yaitu Bapak Drs. H. Sukartono selaku Koordinator Bimbingan dan Konseling MAN 1 Magelang dan Ibu Dr. Hermahayu, M.Si. selaku dosen psikologi Unimma.

Uji validitas Aiken's V adalah metode statistic yang digunakan untuk mengukur validitas isi. Validitas Aiken's V akan mengukur sejauh mana suatu pertanyaan dapat dianggap sebagai alat yang valid untuk mengukur variabel yang diinginkan. Nilai Aiken's V berkisar antara 0 hingga 1, dan semakin tinggi nilainya semakin valid pertanyaan tersebut.

Proses uji validitas Aiken's V melibatkan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Penilaian Ahli (Content Validity)

Ahli dan pakar pada bidang terkait menilai pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner dari segi konten dan isi. Ahli dan pakar memberikan skor atau penilaian terhadap relevansi setiap pertanyaan terhadap variabel yang diukur.

2. Perhitungan Nilai Aiken's V :

a) Aiken's V dihitung dengan rumus :

$$V = \frac{\text{Jumlah ahli setuju} - \text{jumlah ahli tidak setuju}}{\text{Total ahli}}$$

Total ahli

b) Nilai V berkisar dari -1 hingga 1. Nilai positif menunjukkan tingkat setuju, sedangkan nilai negative menunjukkan tingkat tidak setuju. Nilai mendekati 1 menunjukkan tingkat kesetujuan yang tinggi.

Table 1. Hasil Koefisien Aiken'V

Koefisein Korelasi	Kriteria Validitas
0,6 < r ≤ 1,00	Sedang
0,6 < r ≤ 1,00	Sedang
0,6 < r ≤ 1,00	Sedang
0,8 < r ≤ 1,00	Tinggi
0,6 < r ≤ 1,00	Sedang
0,8 < r ≤ 1,00	Tinggi
0,6 < r ≤ 1,00	Sedang
0,8 < r ≤ 1,00	Tinggi
0,8 < r ≤ 1,00	Tinggi
0,8 < r ≤ 1,00	Tinggi
0,7 < r ≤ 1,00	Sedang

c) Implementasi Nilai Aikens'V

Bedasarkan hasil perhitungan koefisien validitas konten dengan menggunakan formula Aikens.V terhadap isi “Modul Intervensi : Teknik *Self Management* Dalam Menurunkan Masalah Kedisiplinan Di MAN 1 Magelang”, ditemukan bahwa rata-rata nilai $V > 0,7$ menunjukkan bahwa modul ini memiliki validitas konten yang relevan. Meskipun demikian, masih terdapat bagian yang harus ditinjau kembali bedasarkan saran dan masukan yang diberikan oleh para penilai.

3) Tahap implementasi pelatihan

Implementasi pelatihan adalah tahap eksekusi atau penerapan rinci dari suatu rencana yang telah disiapkan dengan teliti. Umumnya, rencana tersebut dianggap sudah optimal. Tujuan dari pelaksanaan pelatihan ini adalah untuk memastikan bahwa rencana yang telah disusun dan disetujui dapat memberikan dampak positif yang diinginkan. Pelaksanaan ini dilakukan dengan memanfaatkan gaya belajar visual, seperti pemaparan materi, dan gaya belajar auditori melalui penggunaan slide *PowerPoint*.

4) Tahap evaluasi pelatihan

Metode evaluasi yang digunakan dalam program ini adalah model Kirkpatrick dimana metode ini meliputi 4 tingkat evaluasi yakni evaluasi reaksi, evaluasi pembelajaran, evaluasi perilaku dan evaluasi hasil.

a) Evaluasi Reaksi

Dimana hal ini guna mengukur tingkat kepuasan dan tanggapan peserta terhadap pelaksanaan program intervensi. Dalam melakukan evaluasi reaksi, peneliti menggunakan lembar evaluasi dimana peserta diberikan beberapa pernyataan untuk memperkirakan kepuasan, pemahaman, dan pandangan peserta mengenai program pelaksanaan intervensi ini. Selain itu keberhasilan proses intervensi ini juga tidak terlepas dari minat, perhatian, dan juga motivasi peserta dalam mengikuti intervensi tersebut.

b) Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi ini menggunakan kilas balik laporan diriku dimana hal tersebut memuat kegiatan yang telah dituliskan selama 1 minggu dalam lembar *self report* yang kemudian dievaluasi dengan konseling kelompok dimana peserta menceritakan perilaku yang telah diubahnya bahkan bisa dihapuskan dengan kegiatan yang telah dilakukannya. Selain itu peserta juga menceritakan mengenai perilaku yang masih belum bisa dihindarinya dan juga penyebab munculnya perilaku tersebut.

c) Evaluasi Perilaku

Menggunakan lembar refleksi diri yang didesain guna mengukur apakah selama pelaksanaan intervensi ini peserta dapat menurunkan masalah perilaku kedisiplinan dan juga dapat mengetahui penyebab munculnya perilaku tersebut. Selain itu evaluasi pembelajaran ini di

rancang untuk mengetahui apakah peserta memahami *self management* untuk diterapkan sehari-hari ketika pelaksanaan intervensi ini berakhir. Untuk mengetahui apakah peserta mengalami peningkatan atau tidaknya dalam intervensi ini maka peneliti melakukan *cross check* data dengan wali kelas dan guru mata pelajaran bahwasanya peserta dapat menghindari perilaku ketidaksiplinan tersebut.

d) Evaluasi Hasil

Menunjukkan adanya perubahan perilaku kedisiplinan kepada arah yang positif dilihat dari hasil observasi *behavior checklist* kepada guru mata pelajaran dan juga wali kelas yang telah dilakukan olah data dengan perbandingan persentase data dan juga analisis deskriptif.

D. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Menurut Sugiyono (dalam Mallisa, 2019) menyatakan bahwa observasi adalah suatu proses yang erat dengan proses biologis dan psikologis. Teknik observasi ini digunakan guna mencatat masalah kedisiplinan siswa pada buku pantauan tata tertib dan juga selama pelaksanaan pelatihan teknik *self management*. Selain itu dilakukannya behavior checklis dengan guru mata pelajaran dan wali kelas sebelum diberikanya treatment guna

melakukan sinkronasi dengan apa yang dituliskan siswa pada lembar kerja di hari pertama.

2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan berhadapan langsung dengan narasumber serta memberikan beberapa pertanyaan yang terstruktur. Wawancara dilakukan secara lisan dengan menggunakan pedoman wawancara (Musfirah, 2019). Adapun yang menjadi objeknya yakni guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, dan siswa dengan tujuan mendapatkan informasi yang mendalam dan nyata.

E. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase dimana data akan dianalisis melalui hasil dari *percent agreement* (persentase kesepakatan) dari perbandingan antara behavior checklis yang di ajukan kepada guru mata pelajaran dan wali kelas. Perbandingan tersebut yakni antara baseline A1 dimana subjek sebelum diberikannya intervensi dan baseline A2 sesudah diberikannya intervensi. Dimana semakin kecil perbandingan persentase kesepakatan awal dengan akhir maka semakin efektif pula pengaruh intervensi terhadap subjek dalam menurunkan permasalahan kedisiplinan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat mengurangi ketidakdisiplinan siswa. Siswa MAN 1 Magelang yang mengalami perilaku ketidakdisiplinan yang sebelumnya pada kestabilan melakukan perilaku tersebut, setelah diberikan pelatihan teknik *self management*, perilaku mengalami penurunan (jarang melakukan pelanggaran) sehingga dapat melakukan pembelajaran di sekolah secara efektif dan efisien. Pelaksanaan teknik *self management* ini dilaksanakan pada beberapa tahapan diantaranya : (1) tahap memonitor diri dan observasi diri, (2) tahap evaluasi diri, dan (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

B. Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan untuk dapat mengembangkan penelitian ini yaitu:

a) Bagi Subjek

Subjek diharapkan menerapkan teknik *self management* baik di lingkungan sekolah maupun tidak sehingga dapat melakukan pengelolaan diri lebih baik lagi. Juga dapat menciptakan pembelajaran efektif, efisien, dan berkepribadian baik ketika di sekolah.

b) Bagi Sekolah

Dari hasil penelitian ini saran yang dapat diberikan yakni, pihak layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan kepada siswa yang memiliki permasalahan kedisiplinan dengan berbagai cara salah satunya *self management*. Selain itu pihak sekolah juga dapat memberikan fasilitas dukungan untuk pelatihan *self management* kepada semua pihak guru, sehingga tidak hanya guru BK yang dapat memahami teknik ini meskipun pihak guru hanya mengetahui dasar-dasarnya saja.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lagi riset ini untuk menjadi lebih baik lagi. Selain itu, untuk pelaksanaan pemberian treatment diharapkan melakukannya kurang lebih 1 bulan dikarenakan agar perilaku yang ada pada siswa diketahui apakah benar-benar dihilangkannya atau hanya sekedar kebetulan tidak muncul saja ketika pengukuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariananda, E. S., Hasan, S., & Rakhman, M. (2014). Pengaruh kedisiplinan siswa di sekolah terhadap prestasi belajar siswa teknik pendingin. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 233-238.
- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling*, 1(1).
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). *Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*. 4, 41–56.
- Astuti, A. D., Lestari, S. D., & Sekolah, T. (2020). *Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah*. 10(1), 54–68. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Chasanah, N. (2017). *Upaya mengatasi keterlambatan siswa masuk kelas melalui layanan penguasaan konten dengan teknik manajemen waktu*. 4, 29–40.
- Fajriani, Janah, N., & Loviana, D. (2016). *Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa : Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*. 10(September), 95–102.
- Fawaid, M. M. (2017). Implementasi Tata Tertib Sekolah Dalam Meningkatkan Karakter Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Civic*

- Gomez, S. J. (2017). *Self-Management Skills of Management Graduates*. *International Journal of Research in Management & Business Studies*, 4(3), 40–45. <http://ijrmbms.com/vol4issue3/savilene.pdf>
- Juniarti, F., & Regina, A. (2021). Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19. *Jurnal Psikodidaktika*, 6(2), 2546–6500.
- Kurniawan, A., & Agustang, A. (2021). Faktor penghambat tingkat kedisiplinan siswa di sman 1 bandung. *Journal Of Sociology Education*, 1(3), 120–126.
- Mallisa, F. C. (2019). Penerapan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat siswa di smp negeri 33 makassar.
- Man1magelang. 2020. Sejarah Singkat MAN 1 Magelang, Diakses pada 04 Oktober 2023, dari <https://man1magelang.sch.id/sejarah-singkat-man-1-magelang/>
- Muratama, M. S. (2018). *Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah*. 05(April), 1–8.
- Mursyidi, & Muntasir, A. K. (2021). Penerapan program kedisiplinan dalam membentuk karakter siswa SMK di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6, 226–236.
- Musfirah. (2019). Upaya meningkatkan kedisiplinan peserta didik dalam menaati

tata tertib di MTs DDI Kaluppang Kab. Pinrang.

Nurdiansyah. (2020). Perbedaan tingkat kedisiplinan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan non-olahraga di sma negeri 1 gamping kabupaten sleman.

Nurin, N. F. (2019). *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.*

Prabowo, A. S., & Cahyawulan, W. (2016). Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15-19.
<https://doi.org/10.21009/insight.051.03>

Prahmana, R. C. I. (2021). *Singel Subject Research*. UAD PRESS.

Qonita, A., Amalia, I., Asdar, N. A., Alwi, M. A., & Jalal, N. M. (2022). Psikoedukasi: Manajemen waktu pada siswa kelas x ipa di sma kota makassar. *Journal of Educational Community Service*, 01, 17–21.

Suhardi. (2019). *Peran kedisiplinan terhadap peningkatan prestasi olahraga dan kesehatan siswa sekolah dasar*. 1–10.

Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*.

Supriyati, A. (2013). *UPAYA MENINGKATKAN SELF MANAGEMENT*.

Surwanti. (2022). *Implementasi Teknik Behavior Contract Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di MTs Assalam Tunjungsari Lampung Selatan.*

Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). *Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseluing Di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literatur Review.* 4(2), 181–192.