

Pemanfaatan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa.

Aida Suminingrum¹, Nora Yuniar Setyaputri², Sri Panca Setyawati³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

aida.suminingrum7@gmail.com¹, setyaputrinora@gmail.com²,
pancasetyawati164@gmail.com³

ABSTRACT

Lack of self-discipline is a problem often experienced by students. Therefore, teachers must be able to provide effective assistance according to students' needs. The aim of this research is to find out whether group guidance using self-instruction techniques can be used and is effective in improving students' self-discipline. This research uses a quantitative approach. The research technique used was pre-experimental design with one group pretest posttest design. The data collection technique in this research uses a self-discipline scale. The sampling method used was purposive non random sampling. The analysis technique used is the N-Gain test. In the N-Gain test, calculation results were obtained which showed that the average N-Gain score was 96,2929, which was included in the effective category because $96,2929 > 76\%$. So with these results it can be interpreted that group guidance using self-instruction techniques is effective for improving students' self-discipline. This is supported by the average score of students' self-discipline before treatment, namely 55.88 and the average score after being given treatment, namely 98,25. So there was an increase before and after group guidance using self-instruction techniques.

Keywords: *self discipline, group guidance, self-instruction*

ABSTRAK

Kurangnya disiplin diri merupakan permasalahan yang seringkali dialami oleh siswa. Maka dari itu guru BK harus mampu memberikan bantuan yang efektif sesuai dengan kebutuhan siswa, salah satunya adalah dengan BK Kelompok tehnik *Self Instruction*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik penelitian yang dilakukan adalah *pre-experimental design* dengan *one grup pretest posttest design*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala disiplin diri. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive non random sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah uji N-Gain. Pada uji N-Gain diperoleh hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata *N-Gain score* adalah sebesar 96,2929 termasuk dalam kategori efektif karena $96,2929 > 76\%$. Maka dengan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa. hal ini didukung dengan nilai rata-rata disiplin diri siswa sebelum dilakukan *treatment* yaitu 55,88 dan nilai rata-rata setelah diberikan *treatment* yaitu 98,25. Maka terjadi peningkatan tingkat disiplin diri setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* dibandingkan dengan sebelumnya.

Kata Kunci: disiplin diri, bimbingan kelompok, *self-instruction*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sebab melalui pendidikan diharapkan dapat

menghasilkan generasi penerus yang berkualitas dan mampu menyesuaikan diri untuk hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan menjadikan seseorang lebih memiliki keterampilan, pengetahuan serta kepribadian yang akan mengembangkan potensi diri yang dimiliki serta turut berperan terhadap kemajuan bangsa.

Vembrianto (dalam Adawiyah, 2018) mengatakan bahwa keberadaan sekolah mempunyai dua aspek penting, yaitu aspek individual dan sosial. Tujuan adanya pendidikan yaitu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sekolah sebagai tempat pendidikan anak perlu dilatih untuk sungguh-sungguh menaati kedisiplinan yang mendukung kesuksesan. Sekolah tidak sekedar membentuk siswa yang pandai tetapi juga membentuk sikap disiplin yang erat kaitannya dengan pelaksanaan tata tertib di sekolah. Adanya peraturan dan tata tertib diharapkan siswa dapat menerapkan disiplin pada dirinya sendiri. Namun tidak sedikit siswa yang memiliki masalah berkaitan dengan disiplin diri yang rendah, bentuk dari rendahnya disiplin diri pada siswa yaitu seperti datang terlambat ke sekolah, membolos, tidur pada saat jam pelajaran berlangsung dan sebagainya. Dalam hal ini bapak/guru sudah berusaha untuk menangani masalah tersebut contohnya seperti menegur siswa serta melakukan konseling individu kepada siswa yang memiliki disiplin diri yang rendah, namun usaha yang dilakukan oleh bapak/ibu guru belum juga membuahkan hasil yang memuaskan. Hal ini disebabkan kemungkinan penggunaan cara tersebut tidak efektif dan membutuhkan cara atau teknik lain yang lebih efektif.

Permasalahan pada siswa seperti rendahnya disiplin diri tersebut tentunya harus segera diselesaikan. Di dalam pelaksanaannya, bapak/ibu guru dapat menggunakan macam-macam pendekatan atau teknik, seperti teknik *self-instruction*. Teknik ini merupakan salah satu metodologi dari pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT), yaitu sebuah konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang memengaruhi emosi. Teknik ini juga dapat mengarahkan individu untuk mengubah konsep dirinya menjadi positif dengan melakukan verbalisasi diri sehingga dapat melakukan tindakan yang positif agar memperoleh konsekuensi yang efektif dari lingkungannya. Pada upaya-upaya tersebut, ada berbagai macam cara penanganan yang akan diberikan kepada siswa tergantung dengan kebutuhan dan latar belakang permasalahan yang dialaminya, salah satunya adalah bimbingan kelompok. *Self-instruction* pada umumnya digunakan pada setting konseling. Namun pada riset kali ini peneliti bermaksud menguji cobakan teknik tersebut pada setting bimbingan kelompok dengan alasan sifat dari permasalahan dari kelompok adalah homogen dan masih masuk lingkup preventif atau pencegahan.

Berdasarkan penjelasan Romlah (2020) bahwa bimbingan kelompok merupakan sebuah tahapan yang disediakan untuk individu pada kondisi berkelompok. Bimbingan kelompok bermaksud untuk menghindari munculnya hambatan yang dihadapi oleh siswa dan meningkatkan kompetensi siswa.

Selain itu, bimbingan kelompok juga mampu memudahkan anggotanya untuk menghormati pendapat orang lain dan menjadi lebih percaya diri dalam menyatakan pendapat. Layanan bimbingan kelompok ini pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang tingkah laku yang lebih efektif. Secara keseluruhan, tujuannya untuk meningkatkan karakter siswa agar memiliki moralitas yang tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* diharapkan dapat digunakan untuk membantu siswa dalam meningkatkan disiplin diri. Sehingga dari beberapa uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa.

A. Disiplin Diri

Menurut Subrata (dalam Sari dkk, 2023) disiplin diri merupakan karakteristik yang dimiliki oleh seseorang yang muncul sebagai hasil pembelajaran dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terbentuk melalui latihan yang dilakukan baik dirumah maupun di sekolah. Menurut Sudarto (dalam Sari dkk, 2023) disiplin merupakan keadaan yang terbentuk melalui serangkaian perilaku yang mencerminkan nilai-nilai ketaatan, keteraturan dan ketertiban. Kedisiplinan merupakan suatu aturan yang dapat mengatur organisasi kehidupan pribadi atau kelompok. Kemudian menurut Thomas Gordon (dalam Septirahmah & Hilmawan, 2021) mendefinisikan disiplin sebagai perilaku dan tata tertib yang sesuai dengan peraturan dan ketetapan atau perilaku yang diperoleh dari pelatihan yang dilakukan secara terus menerus.

Berdasarkan beberapa pemaparan tentang pengertian disiplin diri dari para tokoh atau sumber diatas, maka dapat disimpulkan bahwa disiplin diri merupakan sebuah perilaku taat dan sesuai dengan norma, hukum atau perintah yang muncul karena adanya latihan atau pembiasaan yang dilakukan secara terus menerus.

B. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan dengan suatu kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota kelompok dapat mengembangkan potensi diri mereka sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik masalah yang telah dibahas. Dalam layanan ini, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas suatu hal yang bermanfaat untuk pengembangan atau pemecahan suatu masalah siswa yang menjadi anggota kelompok. Tohirin (mentari, Sugiharto 2016) menyatakan bahwa kelompok yang ideal dalam bimbingan kelompok berjumlah 8-10 orang.

Pada bimbingan kelompok juga terdapat asas-asas didalamnya. Asas-asas bimbingan kelompok merupakan suatu prinsip yang menjadi landasan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Menurut Prayitno



(dalam Hidayat, Hendriana & Septian, 2021) terdapat empat asas-asas dalam bimbingan kelompok, yaitu antara lain :

1. Asas Kerahasiaan. Asas kerahasiaan merupakan semua anggota yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain.
2. Asas keterbukaan merupakan semua anggota bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya.
3. Asas Kesukarelaan. Asas kesukarelaan merupakan semua anggota dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa adanya pemaksaan oleh anggota yang lain atau oleh pembimbing kelompok.
4. Asas Kenormatifan. Asas kenormatifan merupakan semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan atau diluar norma-norma dan peraturan yang berlaku.

Maka dengan itu, keempat asas tersebut harus benar-benar diterapkan dengan baik. Agar bimbingan kelompok ini dapat tercapai secara optimal dan membantu menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan serta perkembangan anggota kelompok atau siswa dalam konteks bimbingan kelompok.

Kegiatan bimbingan kelompok berlangsung dalam beberapa tahap. Menurut Satirah, (2017) ada empat tahap kegiatan yang perlu dilalui dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, pengakhiran atau penutup. Tahap tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap pembentukan merupakan langkah mengenal, berpartisipasi atau adaptasi pada kegiatan sebuah kelompok. Pada fase ini setiap anggota saling berkenalan dan mengekspresikan tujuan yang ingin diraih seluruh anggota kelompok. Menyampaikan informasi terkait bimbingan kelompok kepada seluruh anggota untuk memastikan konsep, tujuan, pentingnya bimbingan kelompok dan juga menjelaskan peraturan yang akan diaplikasikan pada saat pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok
2. Tahap transisi atau peralihan seperti "jembatan" dari tahap pertama dan ketiga. Pada tahap ini pemimpin kelompok akan menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan serta menegaskan jenis kegiatan dan tugas yang akan dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok berlangsung.
3. Tahap Kegiatan. Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok. Tahapan ini yang akan dicapai, yaitu anggota akan berpartisipasi aktif dalam kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, menanggapi pendapat,



maupun menyangkut tentang pemecahan masalah yang dikemukakan oleh anggota kelompok.

4. Tahap Pengakhiran. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan Bimbingan kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang telah dibahas oleh kelompok tersebut. Kegiatan kelompok ini berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari untuk kedepannya.

Pada tahapan bimbingan kelompok seperti dijelaskan diatas bahwasannya tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan atau inti, dan tahap pengakhiran harus diikuti dan dipahami oleh seluruh anggota kelompok. Hal ini agar hubungan antar anggota kelompok bisa terjalin dengan baik, dan bisa memberikan manfaat untuk kedepannya.

C. Teknik *Self-Instruction*

Teknik *self-instruction* merupakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. *Self-instruction* awalnya merupakan teknik terapi yang digunakan untuk melatih individu yang kurang dapat mengendalikan keinginan sesaatnya. Menurut Corey (dalam Hidayah, 2019), *self-instruction* merupakan bentuk dasar dari restrukturisasi kognitif yang memfokuskan pada perubahan verbalisasi positif pada diri sendiri. Dalam hal ini pelatihan teknik *self-instruction* lebih berfokus pada membantu konseli menjadi sadar diri untuk bisa bicara dengan dirinya sendiri.

Menurut Elisa (dalam Ewin, 2012) kegunaan teknik *self-instruction* yaitu untuk mengubah pemiiikiraan negatif menjadi positif yang didasari oleh pemikiran bahwa dirinya dapat diarahkan.pemberian bagian penting pada perkembangan manusia untuk mengarahkan perilakunya merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan kontrol diri dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan. Sehingga dapat meningkatkan tanggung jawab peserta didik untuk memberi tanggapan secara tegas berdasarkan situasi yang mereka hadapi untuk mencari solusi atas permasalahannya secara mandiri dan mendorongnya untuk secara konsisten diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Nawantara, dkk (2019) teknik *self-instruction* merupakan suatu teknik yang tidak hanya dilaksanakan sebagai suatu deskripsi saja, tetapi juga bertujuan mengajarkan suatu keterampilan pada diri individu.

Dari penjelasan diatas, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa teknik *self-instruction* merupakan teknik yang mengajarkan suatu keterampilan pada diri individu dengan memfokuskan pada pengubahan pola pikir seseorang agar seseorang tersebut bisa mengubah perilakunya sesuai dengan pola pikir mereka, dengan cara verbalisasi diri tentang perilakunya



yang tidak disiplin lalu dirubah menjadi verbalisasi diri tentang perilaku yang harus disiplin, selanjutnya direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Teknik *self-instruction* yang digunakan adalah model Meichenbaum dan Goodman (dalam Yanti, 2022) yang menjelaskan bahwa ada tiga tahapan teknik *self-instruction* yang digunakan, yakni sebagai berikut:

1. Pertama adalah pemberian informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi. Pada tahap ini melibatkan kerjasama dengan siswa untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perasaan perbuatan dan pola reaksi terhadap orang lain dan lingkungan belajar.
2. Tahap kedua adalah melakukan identifikasi terhadap pikiran dan perasaan yang menyebabkan masalah. Dalam penelitian ini peserta didik diajak untuk melakukan verbalisasi diri tentang perilakunya yang tidak disiplin.
3. Tahap ketiga adalah melakukan perubahan langsung. Pada tahapan ini merupakan tahapan perubahan perilaku dengan mengubah verbalisasi diri tentang perilaku yang harus disiplin dengan mengatakan kepada diri sendiri apa yang harus dilakukan. Lalu selanjutnya direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 4 Kediri. Peneliti menemukan permasalahan mengenai rendahnya disiplin diri di sekolah ini. Pada penelitian ini penyeleksian sampel dilaksanakan dengan mengimplementasikan teknik *purposive non random sampling* karena sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti yaitu memiliki tingkat disiplin diri rendah. Langkah pertama dilakukannya undian untuk memilih kelas dan terpilih kelas TKRO dengan jumlah 24 siswa. Selanjutnya 24 siswa diberi pretest dan dipilih siswa yang mempunyai disiplin diri rendah. Dari 24 siswa tersebut ditemukan 8 siswa yang memiliki disiplin diri rendah. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, teknik penelitian ini termasuk penelitian *pre-experimental design* dengan *one grup pretest posttest design*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji N-Gain. Uji N-Gain merupakan metode untuk mengukur efektivitas suatu program/*treatment* yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMK PGRI 4 Kediri, yang bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa. Penelitian ini diawali dengan pemberian skala disiplin diri sebanyak 30 item kepada 24 siswa. Selanjutnya dipilih siswa yang memiliki skor disiplin diri rendah. Dimana dalam penelitian ini terdapat 8 siswa yang memiliki skor disiplin diri yang rendah.

Kemudian 8 siswa terpilih diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 september 2024 – 30 september 2024 dengan uraian sebagai berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan pemberian *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan disiplin diri.

No	Tanggal	Kegiatan
1	16 September 2024	Pemberian <i>pretest</i>
2	18 September 2024	Pemberian <i>treatment</i> tahap 1
3	23 September 2024	Pemberian <i>treatment</i> tahap 2
4	30 September 2024	Pemberian <i>treatment</i> tahap 3 dan pemberian <i>posttest</i>

Adapun jabaran dari pelaksanaan pemberian *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan disiplin diri adalah sebagai berikut:

1. Pemberian *pretest*

Pertemuan ini merupakan pertemuan pertama peneliti yang dilaksanakan pada tanggal 16 september 2024 di ruang M20 (kelas XI TKRO). Pada pertemuan ini, kegiatan yang dilakukan adalah memberikan skala disiplin diri kepada siswa kelas XI TKRO yang berjumlah 24 siswa. Skala disiplin ini terdapat 30 item pernyataan yang diisi oleh siswa kelas XI TKRO tersebut. Siswa yang memiliki skor disiplin diri yang rendah akan dijadikan sampel dan diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* dipertemuan selanjutnya.

2. Pemberian *treatment* tahap 1

Pertemuan kedua ini dilaksanakan pada tanggal 18 september 2024 yang dilakukan di ruang M20. Pada pertemuan pertama, siswa diberi materi mengenai konsep disiplin diri. Pada pertemuan kedua ini menunjukkan bahwa siswa kurang antusias dalam mengikuti bimbingan, cenderung tidak memperhatikan, serta belum berani bertanya ketika ada hal yang kurang dimengerti. Hal ini ditegaskan dengan perolehan nilai rata-rata hasil observasi keaktifan pada saat pertemuan pertama yaitu 15,50. Dengan demikian maka dapat diketahui bahwa tingkat keaktifan siswa pada saat pertemuan pertama dikategorikan rendah.

3. Pemberian *treatment* tahap 2

Pertemuan ketiga ini dilaksanakan pada tanggal 23 september 2024 yang dilakukan di ruang M20. Pada pertemuan kedua ini anggota kelompok melakukan latihan teknik *self-instruction* dengan tujuan untuk meningkatkan disiplin diri. Pada pertemuan ketiga ini menunjukkan bahwa siswa sudah mulai memperhatikan selama mengikuti bimbingan, mulai berani bertanya saat ada hal yang kurang dimengerti, responsif selama mengikuti bimbingan, serta memperhatikan saat guru

- Scope & Focus Prosiding**
1. Bimbingan dan Konseling di Era Digital
 2. Best Practice Kejurian Lokal untuk Pengembangan Isi Kejurian Mental
 3. Integrasi Kejurian Lokal dengan Layanan BK
 4. Kebudayaan, Bahasa, Wisata, Perumahan, Pembangunan Rencana, Geografi Lokal
 5. Peningkatan Penempatan Generasi Z (Prilod) - Sosial
 6. Akademi & Sesi
 7. Asesmen, Manajemen, Pengembangan PK
 8. Peningkatan Nelayan/Orang-orang Lokal/kejurian Generasi Z
 9. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
 10. Media dan Inovasi Administrasi Kejurian

BK menjelaskan langkah-langkah bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*. Rata – rata keaktifan anggota kelompok pada saat pertemuan ketiga ini meningkat dibandingkan dengan pertemuan kedua, hal ini ditegaskan dengan perolehan skor dengan rata – rata 22,00. Dengan demikian maka dapat diketahui bahwa tingkat keaktifan siswa pada pertemuan ketiga dikategorikan sedang.

4. Pemberian *treatment* tahap 3 dan pemberian *posttest*

Pertemuan ke empat dilaksanakan pada tanggal 30 september 2024. Pertemuan ke empat merupakan pertemuan terakhir dalam proses bimbingan kelompok. Pada pertemuan ini siswa diajak memberikan kesimpulan dari materi disiplin diri serta pelaksanaan teknik *self-instruction*, serta evaluasi dalam proses bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*. Pada pertemuan ke empat ini menunjukkan bahwa siswa berpartisipasi dalam berpendapat mengenai bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*, aktif dalam proses evaluasi, antusias selama kegiatan bimbingan berlangsung serta responsif pada saat sesi tanya jawab. Hal ini ditegaskan dengan perolehan skor dengan rata – rata 24,75 dan termasuk kategori tinggi.

Setelah pemberian *treatment* bimbingan kelompok teknik *self-instruction* pada tahap 4, peneliti memberikan *posttest* berupa skala disiplin diri yang diisi oleh 8 siswa tersebut untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari skor nilai sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Dari hasil pengisian skala disiplin diri sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dikelompokkan menjadi tiga tingkatan yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 2. Pengkategorian Disiplin Diri

Interval	Kategori
91 - 120	Tinggi
61 – 90	Sedang
30 - 60	Rendah

Berikut ini akan diuraikan hasil skor skala disiplin diri siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* pada tabel 3.:

Tabel 3. Hasil Skor Disiplin Diri Sebelum dan Sesudah Treatment Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Instruction*

Nama Responden	Skor Sebelum	Kategori	Skor Sesudah	Kategori
A.E.P	59	Rendah	87	Sedang
T.E.P	55	Rendah	109	Tinggi
D.F.K	57	Rendah	102	Tinggi
M.A.R	58	Rendah	98	Tinggi

- Scope & Focus Prosiding**
1. Bimbingan dan Konseling di Loka Lokal
 2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Pengembangan Isi Konten dan Moral
 3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
 4. Kebudayaan, Bahasa, Wisata, Perindustrian, Pembangunan Berbasis Kearifan Lokal
 5. Peningkatan Pembelajaran Generasi Z (Pribadi)-sustai
 6. Akademi & Kelemb
 7. Asesmen, Manajemen, Pengembangan PK
 8. Peningkatan Naskah dan Kelembakan Generasi Z
 9. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
 10. Media dan Inovasi Pembelajaran Kelembakan

R.A.SN	59	Rendah	114	Tinggi
M.M.R	53	Rendah	104	Tinggi
D.T.P	54	Rendah	83	Sedang
D.Y.D	52	Rendah	89	Sedang

Berdasarkan data tabel 3. bisa dilihat bahwa 8 siswa sebelum diberikan *treatment* memiliki tingkat disiplin diri dengan kategori rendah dan setelah diberikan *treatment*, tingkat disiplin diri mereka mengalami peningkatan. Berikut perhitungan rata – rata dari data *pretest* dan *posttest* :

Tabel 4. Rata-rata Skor Pretest dan Posttest Disiplin Diri Siswa

	Descriptive Statistics			
	N	Minimum	Maximum	Mean
Pretest	8	52	59	55.88
Posttest	8	83	104	98,25
Valid N (listwise)	8			

Sesuai perhitungan data pretest dan posttest pada tabel 4. dapat diuraikan bahwa pada data pretest nilai tengahnya 55,88 (termasuk dalam kategori disiplin diri rendah). Sedangkan pada data posttest terdapat nilai tengahnya 98,25 (termasuk dalam kategori disiplin diri tinggi). Dengan demikian diketahui bahwa pada data posttest terdapat peningkatan setelah dilakukannya *treatment*.

Guna mengetahui apakah terdapat perbedaan skor rata-rata disiplin diri siswa pada *pretest* dan *posttest* dilakukan uji t. Dengan pengambilan keputusan yaitu jika nilai sig (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima berarti ditemukan adanya perbedaan. Namun jika nilai sig (2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak berarti tidak ditemukan adanya perbedaan pada data tersebut. Berikut ini akan diuraikan hasil perhitungan uji *paired sample t-test* pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Paired Sample t-test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	POST-TEST - PRE-TEST	42.37500	10.75623	3.80290	33.38257	51.36743	11.143	7	.000

Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling di Loka Lokal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kebudayaan, Bahasa, Wisata, Perumahan, Pembangunan Rencana, Geografi Lokal
5. Peningkatan Pembelajaran Generasi Z (Pillod)-sustal
6. Akademi & Kejurian
7. Penelitian, Manajemen, Pengembangan
8. Penelitian, Manajemen, Pengembangan
9. Penelitian, Manajemen, Pengembangan

Berdasarkan data hasil uji paired sample t-test pada tabel 5. Maka diketahui nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat dikatakan dari hasil analisis uji paired sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan pada disiplin diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-istruction*

Untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan disiplin diri dilakukan dengan uji N-Gain. Uji N-Gain adalah uji yang digunakan untuk mengukur efektivitas sebuah perlakuan atau *treatment* yang telah dilakukan.

Tabel 6. Pengkategorian Efektivitas N-Gain Score

Presentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak efektif
40 - 55	Kurang Efektif
56 - 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

Berdasarkan tabel 6. dapat dilihat bahwa pengkategorian efektifitas *N-Gain score* terbagi menjadi empat tipe, yaitu kategori tidak efektif dengan presentase < 40%, kategori kurang efektif dengan presentase 40 – 55%, kategori cukup efektif dengan presentase 56 – 75% dan kategori efektif dengan presentase > 76%. Berikut ini akan diuraikan hasil perhitungan uji N-Gain score pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score

	Descriptive Statistics				Std. Deviation
	N	Minimum	Maximum	Mean	
Ngain_Score	8	,64	1,33	,9629	,24816
Ngain_Persen	8	63,83	132,56	96,2929	24,81644
Valid N (listwise)	8				

Berdasarkan data pada tabel 7. mengenai hasil perhitungan uji *N-gain score* menunjukkan bahwa nilai rata-rata *N-Gain score* adalah sebesar 96,2929 termasuk dalam kategori efektif karena $96,2929 > 76\%$. Maka dengan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa SMK PGRI 4 Kediri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data sebelum dilakukan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* nilai rata-rata disiplin diri yakni 55,88 dan sesudah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* nilai rata-rata disiplin diri yakni 98,25. Dengan demikian

terjadi peningkatan disiplin diri sebesar 42,37. Selanjutnya guna menguji tingkat efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* menggunakan metode uji N-Gain yang menunjukkan nilai rata-rata sebesar 96,2929 termasuk dalam kategori efektif karena $96,2929 > 76\%$. Dengan hasil tersebut dapat dimaknai bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa SMK PGRI 4 Kediri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dapat mempertimbangkan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* sebagai salah satu metode untuk meningkatkan disiplin diri siswa. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan ruang lingkup yang lebih luas atau dalam konteks sekolah yang berbeda untuk memperkuat generalisasi temuan ini. Penyesuaian teknik *self-instruction* juga dapat dieksplorasi lebih lanjut agar sesuai dengan karakteristik siswa di berbagai tingkat pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, R. (2018). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kedisiplinan Siswa Kelas X MAN 2 Pasuruan*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Hidayat, A., Hendriana, H., & Septian, M. R (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Bagi Peserta Didik Yang Berperilaku Agresif Di SMP Yayasan Atikan Sunda Bandung. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(2), 151-159.
- Hidayah. M. (2019). Penerapan Teknik *Self-Instruction* Dalam Mengurangi Tingkat Stress Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 Model Bulukumba (Skripsi, Universitas Negeri Makassar).
- Mentari, S.N. Sugiharto, D.Y.P. (2016). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perkembangan Sosial. *Indonesia Journal Of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 5(4):40-45.
- Nawantara, R, D., Arofah, L., & Setyaputri, N, R. (2019). Penggunaan Panduan Teknik *Self-Instruction* Sebagai Media Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA. *Jurnal Nusantara Of Research*. 6(2). 92-93.
- Riduwan. 2017. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Romlah, T. (2020). *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Sari, N., Januar., Anizar. (2023). Implementasi Pembelajaran Akidah Akhlak Sebagai Upaya Mendidik Kedisiplinan Siswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, (2)1. 78-88.
- Septirahmah, A. P., Hilmawan, M. R., Penulis K. (2021). Faktor-faktor Internal yang Mempengaruhi Kedisiplinan: Pembawaan, Kesadaran, Minat dan Motivasi Serta Pola Pikir. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*. 2(2). 619-620.
- Satriah, Lilis. (2017). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung : Fokusmedia.
- Yanti, N. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Stress Belajar Siswa di SMK



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Kualitas Kehidupan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Kabupaten, Daerah, Wisata, Pariwisata, Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal
5. Peningkatan Pemaksimalan Generasi Z (Pribadi-sosial-Akademik & Kelemb.)
6. Ancaman, Mitigasi, dan Tindakan Pencegahan
7. Peningkatan Naskah dan Kebijakan Generasi Z
8. Ciri-ciri Budaya Berbasis Kearifan Lokal
9. Model dan Inovasi Pembelajaran Kearifan Lokal

Abdurrah Pekanbaru (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru).