



## Penerapan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa MAN

Vidya Sari Aszahra\*, Yuanita Dwi Krisphiati, Atrup

Universitas Nisantara PGRI Kediri

Email korespondensi: [vidyasariaszahra@gmail.com](mailto:vidyasariaszahra@gmail.com)

**Diterima:**  
17 Januari 2024

**Dipresentasikan:**  
20 Januari 2024

**Disetujui Terbit:**  
3 Februari 2024

### ABSTRAK

Disiplin diri adalah tindakan mengikuti aturan, yang terjadi dengan meningkatkan kesadaran batin seseorang tanpa memaksanya. Namun yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa tingkat disiplin diri siswa di MAN cenderung rendah. Sebab, siswa sudah terbiasa belajar daring dan belum terbiasa dengan peraturan sekolah. Untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, penekanan harus diberikan pada siswa dan kepatuhan terhadap peraturan sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendukung guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan disiplin diri siswa dengan menggunakan teknik *self control*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitiannya adalah eksperimen dan populasi penelitian terdiri dari 25 siswa kelas XI MIPA 5. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probabilitas sampling* dengan *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan pendekatan eksperimen dengan menggunakan desain *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest* dengan metode analisis data yang digunakan adalah *One-Group Pretest Posttest Design* dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Normalitas. Terlihat sig hasil *pre-test* sebesar 0,20 dan hasil *post-test* sebesar 0,161 yang lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig) variabel disiplin siswa sebesar 0,098 baik sebelum (*pretest*) maupun sesudah (*posttest*), hal ini menunjukkan bahwa terdapat adalah. Nilai t hitung sebesar  $6,628 > t$  Tabel 2,010635. Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata disiplin siswa sebelum perlakuan dan pasca-perlakuan. Kesimpulan penelitian ini adalah teknik *self control* berpengaruh terhadap peningkatan disiplin diri dengan intervensi konseling kelompok yaitu RPL.

**Kata Kunci :** disiplin diri, teknik *self control*, konseling kelompok

### PENDAHULUAN

Disiplin merupakan bagian penting dalam pendidikan baik dalam konteks pendidikan formal, nonformal, maupun nonformal. Masalah kedisiplinan tersebar luas dan sering terjadi baik di masyarakat maupun di sekolah. Hal ini sangat memprihatinkan karena disiplin adalah awal dari kesuksesan. Disiplin dalam arti luas merujuk pada ketaatan atau ketaatan seseorang terhadap peraturan/perintah yang telah ditetapkan dan disepakati. Menurut Hurlock (1999) disiplin yaitu suatu cara masyarakat untuk mengajar anak perilaku moral yang disetujui kelompok. Tujuan seluruh disiplin adalah membentuk perilaku yang sedemikian rupa hingga ia akan sesuai dengan peran-peran yang ditetapkan kelompok budaya, tempat individu itu diidentifikasinya.

Disiplin adalah kepatuhan dalam aturan yang mengharuskan orang untuk mengikuti pada keputusan, arahan, dan tata tertib. Menurut Affrida (2017), disiplin merupakan karakter seseorang pada hasil belajar yang didasarkan pada beberapa faktor latihan di rumah maupun di sekolah. Di sisi lain, menurut Alim (2016), disiplin yaitu suatu dorongan

yang memiliki tujuan membantu anak belajar untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal”.

Remaja ialah masa dimana seseorang mencoba melupakan masa kanak-kanak dan memasuki masa dewasa, serta masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Selama periode ini, individu mempunyai banyak tantangan internal ataupun eksternal dalam proses pembangunan, terutama di lingkungan sosial (Prayitno, 2006). Siswa yang masih mengenyam pendidikan formal, khususnya siswa sekolah menengah atas (SMA), perlu diajarkan kebiasaan baik sejak dini. Seperti halnya kegiatan berulang-ulang yang dilakukan secara rutin setiap hari untuk mengabdikan pada diri sendiri atau masyarakat. Siswa SMA masih berperilaku tidak menentu dan terkadang bingung dengan dirinya sendiri, masih suka melanggar peraturan sekolah dan mencoba hal baru, serta sering bertindak tanpa memikirkan akibat dari perbuatannya. Pelanggaran terhadap peraturan seringkali mengakibatkan kerugian pribadi, dan dalam kasus ekstrim, sanksi dan denda dikenakan. Oleh karena itu, siswa harus selalu didukung untuk menjalani kehidupan yang disiplin sesuai dengan peraturan dan nilai-nilai yang berlaku di lingkungannya.

*Self control* adalah Individu memiliki kemampuan dalam dirinya baik yang bersifat fisik maupun psikis. Kemampuan bersifat psikis yang harus dimiliki individu yaitu kemampuan untuk mengontrol diri (*self-control*). *Self control* yaitu kecakapan dan kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta mampu mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengendalikan perilaku dalam bersosialisasi.

Mengacu pada pendahuluan di atas bahwa pentingnya disiplin terhadap kehidupan siswa. Maka timbul keinginan peneliti untuk meneliti tentang disiplin diri yang rendah yang ada dalam diri siswa dengan menggunakan teknik *self control* agar siswa patuh terhadap tata tertib dan peraturan yang ada di dalam sekolah. Sekolah MAN 1 Kota Kediri peneliti pilih untuk sebagai tempat penelitian karena sesuai hasil observasi yang dilakukan dalam 2 minggu saat PPL dilakukan ditemukan banyak siswa yang memiliki disiplin rendah yang peneliti rasa adalah permasalahan yang serius jika tidak ditindak lanjuti oleh guru BK.

## METODE

Metode penelitian berisikan pendekatan penelitian, desain penelitian, waktu dan tempat penelitian, sampel, prosedur pengumpulan data dan analisis data serta ditulis dalam bentuk paragraf. Pendekatan penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembandingan. Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan melakukan tes awal (*pretest*) dengan melihat buku pelanggaran siswa sebelum diberikan perlakuan, kemudian akan menerima treatment untuk jangka waktu tertentu menggunakan konseling kelompok perilaku. Setelah itu, akan mengikuti tes akhir (*post-test*).

Penelitian ini bertempat di MAN 1 Kota Kediri dengan waktu penelitian pada tanggal 13 sampai 24 November 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan jenis simple random sampling. Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah *pre-experimental design tipe one group pretest-posttest*. Metode analisis data menggunakan *one group pretest posttest design* dengan dilakukannya uji homogenitas, uji normalitas dan uji-t

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian ini adalah siswa XI Kelas MAN 1 Kota Kediri yang tingkat disiplinnya ditemukan rendah. Penelitian ini menggunakan 25 siswa yang memiliki tingkatan disiplin yang berbeda akan dilakukannya konseling kelompok menggunakan RPL dengan 4 judul yang dilakukan selama 4 hari.

Teknik *self control* digunakan untuk menguji data kedisiplinan siswa sebelum diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok. Data tersebut diperoleh dari angket yang disebar oleh peneliti kepada siswa kelas XI MIPA 5 yaitu yang tidak mendapat perlakuan. Data *pretest* mengenai tingkat kematangan sikap disiplin siswa melalui layanan konseling kelompok dengan metode *self control* dihitung dengan menggunakan SPSS dan hasilnya sebagai berikut.

Pretest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	2	8,0	8,0	8,0
	51	1	4,0	4,0	12,0
	52	2	8,0	8,0	20,0
	55	2	8,0	8,0	28,0
	56	2	8,0	8,0	36,0
	58	2	8,0	8,0	44,0
	59	4	16,0	16,0	60,0
	60	3	12,0	12,0	72,0
	61	1	4,0	4,0	76,0
	62	2	8,0	8,0	84,0
	63	1	4,0	4,0	88,0
	65	1	4,0	4,0	92,0
	66	1	4,0	4,0	96,0
	67	1	4,0	4,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Gambar 1. Tabel Hasil Pretest

Berdasarkan output tabel frekuensi Gambar 1, hasil *pretest* (pra-perlakuan) menunjukkan total nilai terendah dua siswa adalah 50 dan tertinggi satu siswa adalah 67 sebanyak 1 siswa Skor total yang paling sering ditampilkan adalah 59 untuk empat siswa. Data tersebut dinyatakan valid.

Posttest					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	58	1	4,0	4,0	4,0
	60	1	4,0	4,0	8,0
	61	2	8,0	8,0	16,0
	62	1	4,0	4,0	20,0
	63	1	4,0	4,0	24,0
	64	2	8,0	8,0	32,0
	65	3	12,0	12,0	44,0
	67	1	4,0	4,0	48,0
	68	1	4,0	4,0	52,0
	69	1	4,0	4,0	56,0
	71	3	12,0	12,0	68,0
	73	1	4,0	4,0	72,0
	74	1	4,0	4,0	76,0
	75	5	20,0	20,0	96,0
	78	1	4,0	4,0	100,0
Total		25	100,0	100,0	

Gambar 2. Tabel Hasil Post-Test

Berdasarkan output tabel frekuensi Gambar 2, hasil *post-test* (pasca perlakuan) menunjukkan total nilai terendah satu siswa adalah 58 dan tertinggi 78 satu siswa. Skor total yang paling sering ditampilkan adalah 75 untuk 5 siswa. Data tersebut dinyatakan valid.

Berikut ini adalah penyajian data *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t berikut adalah penyajiannya:

### Uji Normalitas

		Sebelum Treatment	Setelah Treatment
N		25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	58,20	68,20
	Std. Deviation	4,787	5,831
Most Extreme Differences	Absolute	,126	,148
	Positive	,102	,148
	Negative	-,126	-,124
Test Statistic		,126	,148
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>	,161 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.  
b. Calculated from data.  
c. Lilliefors Significance Correction.  
d. This is a lower bound of the true significance.

Gambar 3. Hasil Uji Normalitas Pretest dan posttest

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sebelum Treatment	,126	25	,200 <sup>*</sup>	,962	25	,452
Setelah Treatment	,148	25	,161	,938	25	,134

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4. Hasil tes normalitas

Berdasarkan keluaran tabel hasil uji normalitas dengan menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk diperoleh sig dari hasil *pre-test* sebesar 0,20 dan sig dari hasil *post-test* sebesar 0,161. Artinya, lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, serupa dengan dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas di atas, dapat disimpulkan bahwa sampel dapat dianggap berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Skala Disiplin Diri	Based on Mean	2,850	1	48	,098
	Based on Median	2,945	1	48	,093
	Based on Median and with adjusted df	2,945	1	47,087	,093
	Based on trimmed mean	2,851	1	48	,098

Gambar 5 hasil uji homogenitas

Berdasarkan output Hasil Uji Homogenitas diatas diketahui bahwa nilai signifikansi (**Sig.**) variabel kedisiplinan siswa baik sebelum perlakuan (*pretest*) maupun setelah (*posttest*) adalah sebesar 0,098. Karena nilai **Sig. 0,098 > 0,05**, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas di atas, dapat disimpulkan bahwa varians data kedisiplinan siswa baik pada *pretest* maupun *posttest* adalah sama atau homogen.

### Uji-t

Tabel 1. Hasil Uji-t

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff	Std. Error Difference	Lower	Upper
Kedisiplinan Siswa	Equal variances assumed	2,850	,098	6,628	48	,000	10,000	1,509	6,966	13,034
	Equal variances not assumed			6,628	46,246	,000	10,000	1,509	6,963	13,037

Berdasarkan output Hasil Uji Perbedaan Dua Rata-Rata dalam Tabel “*Independent Samples Test*”, diatas diketahui bahwa nilai signifikansi **Sig.(2-tailed) adalah sebesar 0,00**. Karena nilai **Sig. (2-tailed) 0,00 < 0,05**, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji Independent Simple Test di atas, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil kedisiplinan siswa di (*pretest*) dan (*posttest*).

Penelitian ini dilakukan sebagai strategi layanan konseling kelompok menggunakan teknik pengendalian diri untuk meningkatkan pengendalian diri siswa di MAN 1 KOTA KEDIRI. Penelitian ini menggunakan alat survei atau angket disiplin diri yang berisi total 24 pertanyaan setelah melakukan uji validasi.

Penelitian ini dilakukan dengan membentuk kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen kemudian diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*. Setelah perlakuan diberikan oleh peneliti yang bertindak sebagai konsultan, peneliti membandingkan hasil sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Setelah peneliti menerima hasil *pre-test* (sebelum perlakuan) dan *post-test* (setelah perlakuan), maka tugas peneliti selanjutnya adalah menganalisis data yang diperoleh dari subjek.

Setelah memberikan kuesioner, tugas peneliti selanjutnya adalah mengolah data dan menganalisis data yang diperoleh. Hasil pengobatan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik pengendalian diri telah diketahui. Akibatnya, pengendalian diri meningkat pada anggota yang sudah dirawat dan yang sebelumnya dirawat. Hasil penelitian uji T dapat meningkatkan pengendalian diri siswa karena hasilnya sesuai dengan pengujian hipotesis. Kesimpulannya strategi layanan konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri efektif meningkatkan pengendalian diri siswa kelas XI MIPA 5.

**KESIMPULAN**

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa strategi layanan konseling kelompok yang memanfaatkan teknik pengendalian diri meningkatkan pengendalian diri siswa yang tercermin dari nilai *post-test*nya. Anggota kelompok kini memiliki pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan sebelum dan sesudah perlakuan.

**DAFTAR RUJUKAN**

- Affrida, E., N. (2017). Strategi Ibu dengan Peran Ganda dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia Pra Sekolah. *Journal Obsesi (Journal of Early Childhood Education)*, 1(2), 44 – 50
- Alim, M., L. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak melalui Kegiatan Melambungkan dan Menangkap dengan Berbagai Media Anak Usia Dini di TK Al-Fajar Pekanbaru. *Journal Obsesi (Journal of Early Childhood Education)*, 2(1), 79 – 89
- Hurlock, Elizabeth, B. 1999. *Psikologi Perkembangan: "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"* (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno). Jakarta: Erlangga
- Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: FIP UNP