

## Pemanfaatan Teknik *Self-Instruction* Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa Smk

Aida Suminingrum<sup>1</sup>, Nora Yuniar Setyaputri<sup>2</sup>,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1 2</sup>

Aidaa.suminingrum@gmail.com<sup>1</sup>, setyaputrinora@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Self discipline is an attitude of obeying rules in an orderly and orderly manner and is carried out with full awareness and responsibility. In real phenomena in school there are still many students who have low self discipline. Low self discipline is characterized by violating school rules such as being late, truant and so on. This should be a particular concern because if low self discipline is left unchecked it will have a bad effect on students and academic achievement. Group guidance is a service providing information to group members who have a common goal by developing and utilizing their abilities. In writing this article group guidance is carried out using *self-instruction* techniques, the self-instruction technique itself is one of the techniques in which student can change negative behavior become positive behavior through changing mindsets such as focusing on positive self words so that they can control their behavior. The self-instruction technique is a counseling technique that can be used to improve student self discipline. The purpose of writing this article is to examine the rationalization of self-instruction techniques in increasing the self discipline of Vocational High School.

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

### ABSTRAK

Disiplin diri merupakan sikap menaati peraturan dengan tertib dan teratur serta dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan bertanggung jawab. Pada fenomena nyata di sekolah masih banyak siswa yang memiliki disiplin diri yang rendah. Disiplin diri yang rendah sendiri ditandai dengan melanggar tata tertib sekolah seperti terlambat, membolos dan lain sebagainya. Hal tersebut seharusnya menjadi perhatian khusus karena jika rendahnya disiplin diri dibiarkan begitu saja maka akan berpengaruh buruk bagi diri serta prestasi akademik siswa. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan pemberian informasi kepada anggota kelompok yang memiliki tujuan bersama dengan mengembangkan serta memanfaatkan kemampuan yang dimiliki, pada penulisan artikel ini bimbingan kelompok dilakukan dengan teknik *self-instruction*, teknik *self-instruction* sendiri merupakan salah satu teknik dimana siswa dapat mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif melalui perubahan pola pikir seperti memfokuskan pada kata diri positif sehingga dapat mengontrol perilaku. Teknik *self-instruction* merupakan salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri siswa. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji rasionalisasi dari teknik *self-instruction* dalam meningkatkan disiplin diri siswa SMK.

**Kata Kunci:** Disiplin diri, teknik *self-instruction*, bimbingan kelompok.

### PENDAHULUAN

Disiplin diri merupakan perilaku yang wajib dilakukan dan diterapkan pada diri siswa. Masalah disiplin diri siswa ditunjukkan dengan perilaku terlambat, membolos, dan lain sebagainya. Masalah disiplin diri tersebut

akan menjadi perilaku buruk yang akan mempengaruhi prestasi akademik siswa. Berdasarkan observasi di SMK PGRI 4 Kediri diketahui siswa yang memiliki masalah berkaitan dengan kedisiplinan diri yang rendah, bentuk dari rendahnya disiplin diri pada siswa SMK PGRI 4 Kediri yaitu seperti datang terlambat ke sekolah, membolos tidur saat jam pelajaran berlangsung dan sebagainya. Disiplin diri akan tumbuh melalui pelatihan dan penanaman kebiasaan baik pada diri siswa. Disiplin diri dideskripsikan sebagai sikap atau perilaku yang terbentuk karena adanya suatu kebiasaan atau penanaman perilaku yang memang dibutuhkan oleh seorang siswa. Sanjaya (2005) menyebutkan bahwa disiplin merupakan hal yang sangat diperlukan bagi setiap siswa, dengan adanya disiplin, prestasi akademik akan mudah dicapai. Arikunto (1980) juga menjelaskan bahwa disiplin merupakan kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena didorong oleh adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya tanpa adanya paksaan dari pihak luar. Prijodarminto (dalam paramita: 1993) juga menjelaskan bahwa disiplin diri merupakan perilaku dan kondisi yang terbentuk melalui proses proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan ketaatan dan ketertiban. Perilaku itu tercipta dari proses binaan melalui keluarga, pendidikan dan pengalaman. Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa makna dari disiplin diri adalah perilaku yang dapat tumbuh melalui pembiasaan diri terhadap ketaatan dan ketertiban.

*Self-instruction* merupakan salah satu dari beberapa teknik *cognitif behavioral therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Donald Menichenbeum. *Self-instruction* merupakan sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini membantu siswa mengubah anggapan mereka terhadap diri mereka sendiri. Menurut Bryan & Budd (1982) teknik *self-instruction* merupakan teknik yang cocok digunakan dalam mengatasi masalah emosional dan perilaku konseli. Dengan menggunakan teknik *self-instruction*. Diharapkan siswa mampu melakukan perubahan dari cara berfikirnya dan setelah itu mampu mengendalikan diri dari masalah atau gangguan yang dialaminya. Teknik *self-instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena *self-instruction* dirancang untuk memberikan individu strategi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan pada perilakunya sendiri. Penggunaan teknik *self-instruction* dalam meningkatkan disiplin diri siswa bertujuan untuk mengubah perilaku siswa melalui pola pikir mereka. Teknik *self-instruction* memiliki keunggulan yaitu dapat mengubah perilaku negatif siswa menjadi perilaku positif, hal ini terbukti dengan adanya studi peneliti terdahulu oleh Setyaputri, dkk (2019). Pada penelitian ini siswa diajak untuk mengidentifikasi hal-hal yang dapat memicu negatif *self talk* pada diri mereka. Apabila siswa dapat menemukan negatif *self talk* dalam mengatasi masalah terkait dengan disiplin diri, selanjutnya guru BK akan mengajak siswa untuk menggantinya dengan positif *self talk*. Setelah itu siswa diarahkan untuk dapat memberikan motivasi kepada dirinya sendiri

terkait dengan usahanya untuk dapat menumbuhkan positif *self talk* terkait disiplin diri yang telah ia lakukan. Oleh karena itu bentuk bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* yang diberikan kepada siswa akan dapat mengubah perilaku negatif menjadi positif melalui perubahan pola pikir siswa, jika pola pikir siswa sudah berubah menjadi positif maka hal ini dapat diikuti dengan perubahan perilaku yang positif.

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan kerjasama kelompok, sehingga seluruh anggota kelompok dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik yang dibahas. Tujuan dari layanan bimbingan kelompok adalah agar siswa dapat mengembangkan potensi dirinya semaksimal mungkin, dapat bertanggung jawab pada dirinya sendiri, serta menyelesaikan semua tugasnya dengan hasil yang maksimal. Dalam bimbingan kelompok, siswa diajak untuk mengemukakan pendapat mengenai topik yang sedang dibahas, siswa juga diajak untuk mengembangkan nilai-nilai dalam topik tersebut dan mengembangkan langkah-langkah untuk menangani masalah mengenai topik yang dibahas. Bimbingan kelompok dalam penelitian ini akan membahas mengenai disiplin diri siswa yang seharusnya dilakukan pada saat di sekolah. Dalam penelitian ini akan diterapkan teknik *self-instruction* dalam bimbingan kelompok, hal ini karena teknik *self-instruction* mengarahkan perilaku yang didasari oleh pemikiran dan instruksi merupakan hal yang penting dalam perkembangan perubahan perilaku.

## PEMBAHASAN

### A. Disiplin diri

Disiplin diri merupakan suatu sikap menaati dan semua peraturan dengan tertib dan teratur serta dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan penuh kesadaran. Menurut Tu'u (2004) disiplin merupakan upaya mengikuti dan menaati peraturan, nilai, dan hukum yang berlaku, ketaatan tersebut muncul karena adanya kesadaran diri bahwa disiplin berguna bagi kebaikan dan keberhasilan hidupnya.

Tu'u menyebutkan bahwa ada beberapa faktor disiplin yaitu 1). Adanya kesadaran diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya, 2). Sebagai alat pendidikan untuk mempengaruhi, mengubah, membina dan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau diajarkan, 3). Sebagai hukuman untuk menyadarkan, mengoreksi atau meluruskan perilaku yang salah sehingga seseorang dapat kembali kepada perilaku yang sesuai dengan nilai dan norma.

Menurut Prijodarminto (1994) ada 3 aspek disiplin diri yaitu 1). Sikap mental (mental attitude) yang merupakan sikap taat dan tertib sebagai hasil atau pengembangan dan latihan pengendalian pikiran dan pengendalian watak, 2). Pemahaman yang baik mengenai sistem atau perilaku, norma



kriteria dan standar yang merupakan syarat mutlak untuk mencapai keberhasilan, 3). Sikap atau perilaku yang menunjukkan kesungguhan hati untuk menaati segala hal secara cermat dan tertib.

Unsur-unsur disiplin terdiri dari 1). Peraturan yang tujuannya adalah untuk membekali siswa dengan pedoman perilaku yang disetujui bersama dalam kelompok, rumah, sekolah dan situasi tertentu. 2). Hukuman yang mempunyai fungsi mendidik, yakni menyadarkan siswa bahwa setiap perbuatan itu mempunyai konsekuensi. 3). Penghargaan atau reward yang bertujuan agar siswa dapat lebih bersemangat untuk meningkatkan kedisiplinan diri. 4). Konsisten merupakan sikap yang selalu berpegang teguh pada kemampuannya sendiri.

## B. Teknik *Self-Instruction*

Teknik *self-instruction* merupakan salah satu dari beberapa teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum. *Self-instruction* merupakan sebuah teknik perilaku kognitif yang dimaksudkan untuk memodifikasi perilaku mereka sendiri. Teknik ini mengubah apa yang menjadi anggapan mereka tentang diri mereka sendiri.

Tahap-tahap dalam teknik *self-instruction* yaitu 1). Pengumpulan informasi yang berkaitan dengan konseptualisasi masalah yang dihadapi, 2). Melakukan konseptualisasi terhadap masalah, pada tahap ini konselor merencanakan intervensi dalam konteks melakukan observasi terhadap masalah, 3). Melakukan perubahan langsung, tahap ini merupakan tahap perubahan perilaku dengan menggunakan ungkapan diri.

Dalam teknik *self-instruction* ada tiga cara penerapan pada peserta didik, yaitu 1). Metode non-interaktif yaitu diberikan instruksi kepada peserta didik kemudian peserta didik mencobanya berulang-ulang melalui aktifitas dan verbalisasi, 2). Metode interaktif yang dipasangkan dengan teknik *self-instruction* seperti monitoring diri, evaluasi diri, serta pengukuran diri, 3). Penerapan modeling, imitasi dan eksekusi. Langkah pertama yaitu konselor mencontohkan, kemudian siswa menirukan bersama konselor, setelah peserta didik mampu menirukannya, maka peserta didik diperintahkan untuk menerapkannya sendiri.

Tujuan dari teknik *self-instruction* adalah untuk dapat membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi, keyakinan dan penilaian irasional. Pola kognitif, asumsi keyakinan dan penilaian irasional kerap kali dialami oleh peserta didik yang memiliki disiplin diri yang rendah. Teknik *self-instruction* dirancang untuk memberikan siswa strategi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan pada perilakunya sendiri.

## C. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan kerjasama

kelompok, sehingga seluruh anggota kelompok dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik yang dibahas.

Dalam bimbingan kelompok terdapat 4 tahap kegiatan yang perlu dilakukan, yaitu 1). Tahap pembentukan. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan melibatkan anggota kelompok kedalam kelompok dengan tujuan agar anggota dapat memahami maksud dari bimbingan kelompok, 2). Tahap peralihan, tahap ini merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan, pada tahap ini pemimpin kelompok perlu menawarkan kepada anggota kelompok tentang kesiapan untuk mengikuti kegiatan selanjutnya, 3). Tahap kegiatan, tahap ini merupakan kegiatan inti dalam bimbingan kelompok dengan tujuan yang ingin dicapai serta terbahasnya masalah permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, 4). Tahap pengakhiran, dalam tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow up), tahap ini merupakan tahap penutup dari keseluruhan rangkaian pertemuan kegiatan dengan tujuan yang telah dicapai.

Tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi siswa serta mendorong pengembangan pemikiran, persepsi serta wawasan siswa, mencapai tujuan dari pembahasan serta dapat memperoleh manfaat dari pembahasan topik yang dibahas.

Melalui bimbingan kelompok, siswa mendapatkan beberapa manfaat yaitu, 1). Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat, 2). Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal mengenai topik yang dibicarakan, 3). Menimbulkan sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang bersangkutan dengan hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

#### 1) Disiplin diri

Disiplin diri merupakan suatu sikap mengikuti dan menaati semua peraturan dengan tertib dan teratur serta dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan bertanggung jawab. disiplin sebagai upaya mengikuti dan menaati peraturan, nilai, dan hukum yang berlaku, ketaatan tersebut terutama muncul karena adanya kesadaran diri bahwa hal itu berguna bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya.

#### 2) Teknik *self-instruction*

Merupakan suatu teknik yang membantu konseli terhadap apa yang konselor katakan pada dirinya dan menggantikan pernyataan diri yang lebih adaptif. *Self-instruction* merupakan teknik kognitif yang paling populer dan

yang paling sering digunakan untuk anak dan telah banyak diaplikasikan dalam lingkup yang luas pada gangguan anak.

### 3) Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang dilaksanakan dalam suatu kelompok dengan memanfaatkan kerjasama kelompok, sehingga seluruh anggota kelompok dapat mengembangkan potensi diri sekaligus memperoleh manfaat dari pembahasan topik yang dibahas.

## B. Saran

- a. Hasil penelitian yang akan dilakukan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang bimbingan dan konseling maupun bagi masyarakat luas pada umumnya.
- b. Menambah ilmu khususnya mengenai keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan disiplin diri siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Imaniyah. 2010. *Efektivitas kedisiplinan siswa dalam pembelajaran di SMP ISLAMIAH CIPUTAT*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Jakarta. UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA.
- Setiawan, dkk. 2019. *Bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction untuk meningkatkan self-regulation siswa*. 1 (1).
- Sanjaya, W. 2005. *Pembelajaran dan Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Arikunto, Suharsimi. 1980. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka
- Prijodarminto, Soegeng. 1993. *Disiplin Kiat Menuju Sukses*. Jakarta: PT Pradnya Pramita.
- Bryant, Lorrie E & Karen S. Budd (1982). Self Instructional Training To Increase Independent Work Performance In Preschoolers. *Journal of Applied Behavior Analysis* (Online), vol. 15 No.02.
- Tu'u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo
- Prijodarminto, Soegeng. 1994. *Disiplin Menuju Sukses*. Jakarta: Pradaya Paramita.
- Winarta, A. 2017. *Penerapan konseling kelompok dengan teknik self instruction untuk mengurangi perilaku membolos pada siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Surabaya*. Surabaya:Unesa



- Riduwan, dkk. 2023. *Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Kedisiplinan Siswa Kelas IX di SMP Islam Integral Luqman Al-Hakim*. 3 (1).
- Setyaputri, dkk. 2019. *Penggunaan Panduan Teknik Self-Instruction Sebagai Media Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA*. 6 (2).
- Prayitno, (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.