

Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Siswa Smk Negeri 2 Malang

Galuh Yekti Siwi Utami¹, Arbin Janu Setiyowati²

Universitas Negeri Malang

galuh.yekti.2001116@students.um.ac.id¹, arbin.janu.fip@um.ac.id²

ABSTRACT

This article discusses the effect of using self-management techniques in group counseling on student discipline at SMK Negeri 2 Malang. The research methods used were pretest and post-test to observe changes in student discipline before and after intervention using self-management techniques. The collected data were statistically analyzed to identify the impact of the intervention. The results showed a significant improvement in student discipline after the intervention. Students show improvements in timely attendance, adherence to school rules, completion of assignments, and more regular behavior. This indicates that the use of self-management techniques can have a positive effect on student discipline at SMK Negeri 2 Malang. These findings suggest that this technique can be an effective strategy in improving student discipline in schools. The study underscores the importance of a holistic counselling approach in developing students' self-management skills and stimulating more organized and disciplined behavior. Further research can be conducted to explore other factors that influence student discipline and develop a broader approach in school counseling.

Keywords: Self-management techniques, Group counseling, Student disciplin

ABSTRAK

Artikel ini membahas pengaruh penerapan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan siswa di SMK Negeri 2 Malang. Metode yang digunakan adalah pretest dan post-test untuk mengamati perubahan kedisiplinan siswa sebelum dan setelah intervensi menggunakan teknik self-management. Data yang terkumpul dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi dampak dari intervensi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kedisiplinan siswa setelah intervensi. Siswa menunjukkan perbaikan dalam kehadiran tepat waktu, kepatuhan terhadap aturan sekolah, penyelesaian tugas, dan perilaku yang lebih teratur. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan teknik self-management dapat berpengaruh positif terhadap kedisiplinan siswa di SMK Negeri 2 Malang. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik ini dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di sekolah. Studi ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan konseling yang holistik dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan diri siswa dan merangsang perilaku yang lebih teratur dan disiplin. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi kedisiplinan siswa dan mengembangkan pendekatan yang lebih luas dalam konseling sekolah.

Kata Kunci: Teknik self-management, Konseling kelompok, Kedisiplinan siswa

Kedisiplinan siswa merupakan aspek penting dalam proses pendidikan di sekolah. Upaya untuk meningkatkan kedisiplinan siswa memerlukan pendekatan yang tepat agar mencapai hasil yang optimal. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok. Didalam penelitian Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005) menunjukkan bahwa Siswa yang menunjukkan tingkat disiplin yang tinggi umumnya mencapai hasil akademik yang lebih baik. Mereka cenderung memiliki kebiasaan belajar yang teratur, mematuhi aturan dan tenggat waktu, serta memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan akademik mereka.

Kedisiplinan melibatkan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, dan ini merupakan salah satu aspek utama dari self-management. Siswa yang disiplin memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur waktu, mengelola tugas, dan membuat jadwal yang efektif. Mereka mampu mengidentifikasi tujuan, merencanakan langkah-langkah untuk mencapainya, dan mengawasi kemajuan diri mereka. Dengan kata lain, kedisiplinan merupakan bagian penting dari self-management.) Self-management mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri, mengelola waktu, dan merencanakan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan.

Dalam konteks pendidikan, Penggunaan teknik self-management telah terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat disiplin siswa (Mautone et al., 2009; Stevens et al., 2011). Self-management merupakan kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri, mengelola waktu, dan merencanakan tindakan yang tepat guna mencapai tujuan yang diinginkan. Konsep self-management telah menjadi fokus utama dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk pendidikan, bisnis, dan pengembangan pribadi. Dalam konteks pendidikan, self-management memiliki peran yang penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, memotivasi diri, dan mencapai prestasi akademik yang tinggi.

Self-management melibatkan sejumlah strategi yang meliputi perencanaan waktu, pengaturan tujuan, pemantauan diri, dan pengaturan lingkungan. Dalam praktiknya, self-management dapat diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk dalam konseling kelompok di sekolah. Dalam konseling kelompok, teknik self-management dapat digunakan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri mereka masing-masing, sehingga mereka dapat menjadi lebih disiplin dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Salah satu sekolah menengah kejuruan di Kota Malang yang memiliki populasi siswa yang besar dan beragam yaitu SMK Negeri 2 Malang. Dalam konteks ini, penting untuk menerapkan strategi yang efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok. Teknik ini melibatkan pengembangan keterampilan pengelolaan diri siswa, yang mencakup perencanaan waktu, pengaturan tujuan, dan pemantauan diri.



Dengan memberikan siswa kemampuan untuk mengelola perilaku mereka sendiri, diharapkan mereka akan menjadi lebih disiplin dan terorganisir. Dalam konteks pendidikan, Penggunaan teknik self-management telah terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat disiplin siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi dengan menggunakan teknik self-management dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri mereka sendiri, seperti perencanaan waktu, pengaturan tujuan, dan pemantauan diri, sehingga mereka dapat menjadi lebih disiplin dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Mautone et al., 2009; Stevens et al., 2011).

Salah satu bentuk layanan konseling yang efektif dalam membantu individu mengatasi masalah, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan kualitas hidup terutama untuk siswa adalah konseling kelompok. Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok telah terbukti memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dalam berbagai aspek perkembangan mereka, termasuk peningkatan kedisiplinan. Menurut Corey, Corey, dan Haynes (2018), konseling kelompok adalah suatu bentuk intervensi konseling di mana sekelompok individu dengan masalah atau kebutuhan yang serupa berkumpul untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan memperoleh bimbingan dari seorang konselor yang terlatih.

Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi dengan rekan sejawat mereka yang menghadapi masalah yang serupa, memperoleh perspektif baru, serta belajar dari pengalaman dan pemecahan masalah yang dilakukan oleh anggota kelompok lainnya. Dalam konteks kedisiplinan siswa, konseling kelompok dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengatasi tantangan dalam mengelola perilaku, mengembangkan kemampuan pengaturan diri, dan meningkatkan kedisiplinan mereka. Melalui konseling kelompok, siswa dapat belajar strategi dan teknik self-management yang dapat membantu mereka mengendalikan perilaku, menjaga komitmen terhadap aturan dan tugas, serta mengoptimalkan potensi belajar mereka. Salah satu konsep yang relevan dalam konseling kelompok adalah self-management. Menurut Homayoun (2020), self-management adalah kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola perilaku, emosi, dan lingkungan mereka secara efektif. Dalam konteks sesi konseling dalam bentuk kelompok, penggunaan teknik self-management dapat membantu siswa dalam membangun keterampilan pengaturan diri, mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan, dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan.

Penelitian ini memiliki dua tujuan, yakni untuk mengevaluasi apakah penerapan teknik self-management dalam konteks konseling kelompok memungkinkan, serta untuk memahami efek dari penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap tingkat kedisiplinan siswa di SMK Negeri 2 Malang. Penelitian ini menggunakan metode pretest dan post-test untuk mengamati perubahan dalam kedisiplinan siswa sebelum dan setelah intervensi menggunakan teknik self-management. Melalui pretest, kami akan mengukur tingkat kedisiplinan siswa sebelum intervensi dilakukan.



Kemudian, setelah periode intervensi, kami akan melakukan post-test untuk melihat perubahan yang terjadi dalam kedisiplinan siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah penerapan teknik self-management pada konteks konseling dalam kelompok dapat secara signifikan meningkatkan kedisiplinan siswa di SMK Negeri 2 Malang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi pihak sekolah, konselor, dan praktisi pendidikan dalam merancang strategi konseling yang efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di sekolah. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap tingkat kedisiplinan siswa, diharapkan dapat mengembangkan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan disiplin siswa dalam konteks pendidikan.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan eksperimen dengan desain pretest-post-test menggunakan kelompok kontrol tunggal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah penggunaan teknik self-management dapat digunakan dalam sesi konseling dalam kelompok dan juga untuk mengetahui bagaimana hasil dampak penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap tingkat disiplin siswa di SMK Negeri 2 Malang. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Malang sebagai lokasi utama penelitian. Intervensi menggunakan teknik self-management akan dilaksanakan dalam sesi konseling kelompok di sekolah. Populasi dan sampel penelitian terdiri dari 6 peserta didik yang dipilih secara purposive sampling. Pemilihan peserta didik yang menjadi sampel dilakukan dengan mempertimbangkan variasi karakteristik siswa seperti tingkat kedisiplinan sebelumnya, jenis kelamin, dan prestasi akademik. Kuesioner akan digunakan untuk mengukur tingkat kedisiplinan siswa sebelum dan setelah intervensi. Kuesioner ini akan mencakup pertanyaan tentang kehadiran, keteraturan dalam menyelesaikan tugas, patuh terhadap aturan, dan pengelolaan waktu. Validitas dan reliabilitas kuesioner ini telah diuji sebelumnya untuk memastikan keandalannya. Selama intervensi, observasi dan catatan lapangan akan dilakukan untuk mengamati perilaku dan respon siswa terhadap teknik self-management yang diterapkan dalam konseling kelompok. Catatan ini akan memberikan informasi detail tentang perubahan perilaku siswa dan tanggapan mereka terhadap intervensi. Pengambilan data dilakukan dalam dua tahap yaitu pretest: Sebelum intervensi dilakukan, peserta didik yang terlibat akan mengisi kuesioner kedisiplinan untuk mengukur tingkat kedisiplinan awal mereka dan post-test: Setelah intervensi selesai, peserta didik akan mengisi kuesioner kedisiplinan untuk mengukur tingkat kedisiplinan setelah mengikuti intervensi. Validitas data akan dijaga

m elalui beberapa langkah yaitu Validitas Konten dengan menggunakan kuesioner kedisiplinan telah dikembangkan berdasarkan tinjauan literatur dan ahli dalam bidang pendidikan. Pertanyaan dalam kuesioner diharapkan dapat memperoleh informasi yang relevan dan valid tentang kedisiplinan siswa. Uji



validitas konstruk dapat dilakukan dengan menggunakan analisis faktor eksploratori untuk memastikan bahwa pertanyaan dalam kuesioner mengukur aspek-aspek yang diinginkan secara konsisten. Dan juga uji reliabilitas instrumen dapat dilakukan dengan menggunakan metode seperti koefisien alpha Cronbach untuk memastikan bahwa instrumen konsisten dalam mengukur kedisiplinan siswa.

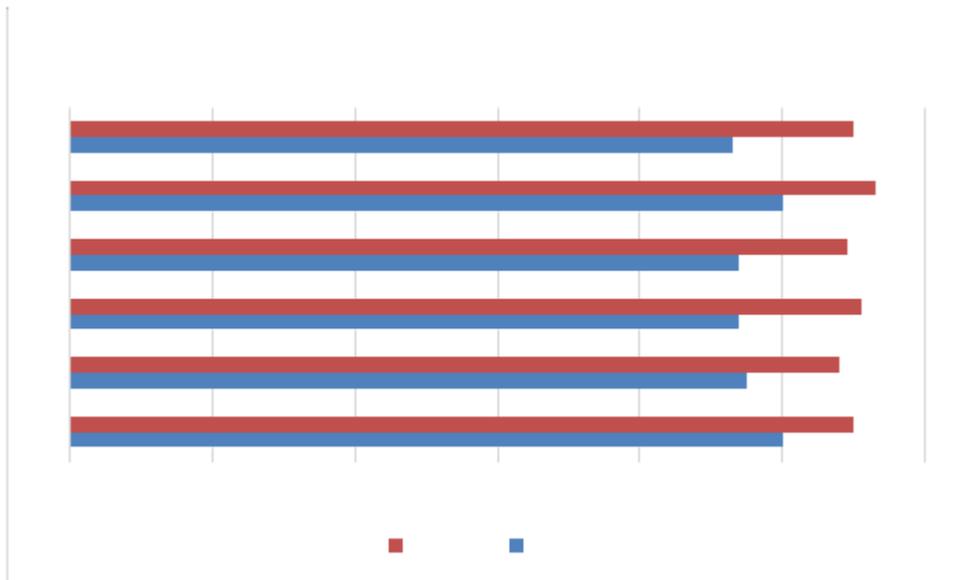
Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode statistik yang tepat, seperti pengujian t-tes atau analisis varian (ANOVA), untuk membandingkan perbedaan dalam tingkat kedisiplinan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, akan dilakukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang perubahan perilaku siswa setelah intervensi. Melalui metode ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan siswa SMK Negeri 2 Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, kami menganalisis perbedaan skor pretest dan post-test pada kedisiplinan siswa SMK Negeri 2 Malang menggunakan data dari 6 peserta didik. Berikut adalah hasil perbedaan skor untuk setiap peserta didik:

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest
Peserta Didik Pretest Posttest Selisih

S1	100	110	10
S2	95	108	13
S3	94	111	17
S4	94	109	15
S5	100	113	13
S6	93	110	17



Grafik 1. Hasil Pretest – Posttest

Setiap batang menggambarkan selisih antara skor post-test dan pretest untuk setiap peserta. Dari grafik tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat variasi dalam perbedaan skor antara peserta, namun secara keseluruhan terjadi peningkatan kedisiplinan siswa setelah mengikuti konseling kelompok. Dari data tersebut, kami menghitung rata-rata perbedaan skor (mean difference) sebesar 14.17 dan deviasi standar (standard deviation) sebesar 2.614. Selanjutnya, kami menggunakan uji-t paired sample t-test untuk menguji apakah perbedaan tersebut signifikan. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $df = 5$, nilai kritis t-value yang dicari dari tabel distribusi t adalah sekitar 2.571. Setelah menghitung t-value dengan rumus $t = (\text{mean difference}) / (\text{standard deviation selisih} / \sqrt{n})$, di mana n adalah jumlah sampel (6 peserta), diperoleh t-value sebesar 13.296.

Hasil analisis menunjukkan bahwa t-value (13.296) lebih besar dari nilai kritis (2.571). Oleh karena itu, kami menolak hipotesis nol yang menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan post-test pada kedisiplinan siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan post-test pada kedisiplinan siswa SMK Negeri 2 Malang. Meskipun hasil analisis ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, penting untuk dicatat bahwa analisis ini didasarkan pada contoh data yang terbatas. Sebaiknya, penelitian yang lebih luas dengan sampel yang lebih representatif dilakukan untuk memperoleh hasil yang lebih generalizable dan valid.

Pada penelitian ini, kami mengkaji pengaruh penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan siswa di SMK Negeri 2 Malang. Hasil akhir dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi apakah penggunaan teknik self-management dapat meningkatkan kedisiplinan siswa setelah mengikuti sesi konseling kelompok.

Hasil analisis data menunjukkan adanya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan post-test dalam hal kedisiplinan enam siswa. Dalam melakukan uji-t paired sample t-test, ditemukan t-value sebesar 13.296, yang melebihi nilai kritis (2.571) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan post-test dalam hal kedisiplinan siswa.

Penerapan teknik ini dalam konseling kelompok memiliki pengaruh positif pada kedisiplinan siswa. Teknik self-management melibatkan pembelajaran mandiri, pengaturan diri, dan pengembangan kemampuan untuk mengelola diri sendiri. Dalam konteks konseling kelompok, teknik ini dapat membantu siswa untuk memahami dan mengendalikan perilaku mereka sendiri, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur waktu, mengikuti aturan, dan mengelola tugas-tugas sekolah.

Peningkatan kedisiplinan siswa setelah mengikuti sesi konseling kelompok yang menerapkan teknik self-management dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, adanya ruang untuk refleksi dan pemahaman diri dalam sesi konseling kelompok dapat membantu siswa menyadari kelemahan-kelemahan mereka dalam hal kedisiplinan dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Kedua, adanya dukungan sosial dari sesama peserta konseling kelompok dan fasilitator dapat memberikan motivasi dan dukungan yang diperlukan untuk mengubah perilaku menjadi lebih disiplin. Ketiga, melalui teknik self-management, siswa diajarkan untuk mengembangkan kebiasaan baik, membuat rencana tindakan, dan memantau kemajuan mereka. Hal ini dapat membantu siswa membangun keterampilan pengaturan diri yang kuat, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kedisiplinan.

Meskipun penelitian ini memberikan bukti yang kuat tentang pengaruh positif teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan siswa, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sampel penelitian yang digunakan terbatas pada 6 peserta didik di SMK Negeri 2 Malang. Hasil penelitian ini perlu dikonfirmasi dengan sampel yang lebih besar dan lebih representatif untuk meningkatkan generalisasi temuan. Kedua, penelitian ini hanya melibatkan satu sekolah dan satu jenis kelompok siswa (SMK). Lebih lanjut, penelitian di masa depan dapat melibatkan variasi sekolah dan kelompok siswa yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang pengaruh self-management dalam konteks konseling kelompok.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar sekolah dan konselor mempertimbangkan penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Melalui konseling kelompok yang terstruktur dan dipandu, siswa dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan dukungan yang diperlukan untuk mengelola diri mereka sendiri dengan lebih baik. Hal ini dapat berdampak positif pada pencapaian akademik, kesejahteraan emosional, dan persiapan siswa untuk masa depan.

Dalam penelitian selanjutnya, direkomendasikan untuk memperluas lingkup penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah dan sampel yang lebih besar. Selain itu, dapat dilakukan penelitian longitudinal untuk memantau perubahan kedisiplinan siswa dalam jangka waktu yang lebih panjang setelah mengikuti konseling kelompok. Oleh karena itu, akan didapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak jangka panjang dari penerapan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap tingkat disiplin siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait penerapan teknik self-management dalam konseling kelompok, terlihat adanya pengaruh yang signifikan terhadap kedisiplinan siswa di SMK Negeri 2 Malang sebagai berikut:

1. Dengan penerapan teknik self-management dalam sesi konseling kelompok, memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan siswa. Peserta yang mengikuti sesi konseling kelompok dengan penerapan teknik self-management mengalami peningkatan kedisiplinan setelah mengikuti program tersebut dan membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan pengaturan diri, pengendalian perilaku, dan pemahaman tentang pentingnya kedisiplinan. Melalui konseling kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk merenung tentang perilaku mereka, mengidentifikasi kelemahan-kelemahan dalam kedisiplinan, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan tersebut.

2. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa penerapannya dalam konseling kelompok dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan tingkat disiplin siswa di SMK Negeri 2 Malang. Hal ini dapat berdampak positif pada prestasi akademik, kualitas kehidupan siswa, dan persiapan mereka dalam menghadapi tuntutan masa depan.

Meskipun penelitian ini memberikan bukti yang menjanjikan tentang pengaruh teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan siswa, penting untuk melihat hasil ini dalam konteks penelitian yang lebih luas lagi. Diperlukan penelitian yang melibatkan sampel yang lebih banyak dan lebih representatif untuk memvalidasi temuan ini dan meningkatkan generalisasi hasil. Berdasarkan kesimpulan dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik self-management dalam konseling kelompok memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan kedisiplinan siswa di SMK Negeri 2 Malang. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman mengenai efektivitas teknik self-management untuk memberi peningkatan dalam kedisiplinan siswa, dan dapat menjadi pedoman bagi sekolah dan konselor dalam merancang program konseling yang efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Corey, G., Corey, M. S., & Haynes, R. (2018). *Groups: Process and practice*. Nelson Education.
- Homayoun, S. (2020). Self-Management Skills for Students: Learning How to Learn. EdSurge. Diakses dari: [<https://www.edsurge.com/news/2020-02-12-self-management-skills-for-students-learning-how-to-learn>]
- Mautone, J. A., Lefler, E. K., & Power, T. J. (2009). Promoting homework completion: The impact of goal setting and self-monitoring. *Intervention in School and Clinic*, 45(3), 131-136.
- Stevens, J., Quittner, A. L., & Abikoff, H. (2011). Factors influencing elementary school teachers' ratings of ADHD and ODD behaviors. *Journal of Attention Disorders*, 15(8), 667-676.