



JURNAL

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI
SMA NEGERI 26 MAKASSAR**

ANUGRAH AGUSTINA

1644042003

JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2020

**PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA SISWA
DI SMA NEGERI 1 SINJAI**

Penulis : Anugrah Agustina
Pembimbing I : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd
Pembimbing II : Prof. Dr. Syamsul Bachri Thalib, M.Si Email Penulis
: anugrahagstn17@gmail.com

ABSTRAK

ANUGRAH AGUSTINA, 2020. Penerapan Teknik *Self-Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 26 Makassar. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib. M.Si. fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah penerapan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di SMP Negeri 26 Makassar. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran perilaku kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 26 Makassar? (2) Bagaimana gambaran penerapan teknik *Self-Management* pada siswa di SMP Negeri 26 Makassar? (3) Apakah teknik *Self-Management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 26 Makassar?. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui gambaran perilaku kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 26 Makassar. (2) Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *Self-Management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 26 Makassar. (3) Untuk mengetahui apakah teknik *Self-Management* mampu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 26 Makassar. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR) dan menggunakan desain A-B-A. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas VIII C SMP Negeri 26 Makassar yang mengalami kedisiplinan belajar rendah. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan instrument observasi dan skala penilaian. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kedisiplinan belajar sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *Self-Management* berada pada kategori rendah (2) Pelaksanaan teknik *Self-Management* untuk mengurangi tingkat kedisiplinan belajar pada siswa SMP Negeri 26 Makassar dilaksanakan sebanyak 5 tahap dalam 10 kali pertemuan, -Selama pelaksanaan penelitian siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang baik (3) Penerapan teknik *self-management* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Kata Kunci: Kedisiplinan Belajar, *Self-Management*

PENDAHULUAN

Kedisiplinan dalam proses pendidikan sangatlah diperlukan karena bukan hanya untuk menjaga kondisi atau suasana belajar agar proses belajar-mengajar berjalan dengan lancar, tetapi juga untuk menciptakan pribadi yang kuat bagi setiap siswa. Kedisiplinan juga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu. Dengan adanya kedisiplinan, maka individu akan mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik. Salah satu tempat yang bisa membentuk individu untuk berperilaku disiplin adalah sekolah.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan untuk mendidik siswa menjadi individu yang memiliki kedisiplinan, kecerdasan dan berakhlak mulia (Syarifuddin, 2013). Kedisiplinan di sekolah penting untuk melatih siswa menjadi pribadi yang bertanggung jawab, mandiri, mampu mengatur dan mengontrol setiap perilaku.

Menurut Soegeng Prijodarminto (Asim; 2016) kedisiplinan yaitu suatu situasi yang tercipta dan dibentuk dari serangkaian perilaku yang menampilkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, atau keterkaitan terhadap suatu aturan tata tertib. Perilaku disiplin berkaitan dengan cara belajar individu, individu yang disiplinnya tinggi, maka hasil belajarnya cenderung mencapai nilai ketuntasan minimal, individu akan lebih teratur dan terjadwal dalam belajar, dan dengan disiplin yang tinggi individu akan mencapai keberhasilannya dalam menggapai cita-cita. Sebaliknya, tanpa kedisiplinan, siswa tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga akan ditemukan pelanggaran-pelanggaran yang

dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar.

Menurut Sarbaini (Rahmawati, 2019) perilaku siswa yang nampak mengenai pelanggaran disiplin belajar diantaranya tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan berbagai alasan, baik itu malas mencatat, terlambat masuk kelas, serta membuat gaduh di kelas. Sejalan dengan pendapat Tarmizi Ramadhan Blogs (2008) yang menyatakan bahwa berbagai jenis pelanggaran disiplin belajar antara lain, tidur saat guru menjelaskan, tidak membawa perlengkapan belajar, tidak meminta izin saat keluar kelas, terlambat mengikuti pelajaran, tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, bahkan menyontek tugas teman. Pelanggaran yang terjadi seringkali di anggap hal biasa bagi sebagian orang termasuk siswa itu sendiri dan tidak mudah untuk memperbaiki keadaan yang demikian akibatnya akan berdampak buruk bagi prestasi belajar siswa.

Dampak dari kurangnya kedisiplinan belajar adalah prestasi belajar siswa menurun, bergantung pada teman ketika tugas yang diberikan oleh guru tidak selesai, nilai rata-rata lebih rendah, serta tidak memahami pelajaran karena tidak tepat waktu mengikuti pelajaran. Menurut Ackerman & Gross, (2008) kedisiplinan belajar rendah berhubungan dengan nilai rata-rata yang rendah, kehadiran di kelas menurun, kinerja pada tugas lebih rendah, dan prestasi di kelas juga lebih rendah. Di era globalisasi sekarang ini di sekolah-sekolah hampir 70% kedisiplinan belajar yang dimiliki oleh peserta didik sangat rendah. Dikatakan demikian karena banyaknya siswa yang tidak mentaati aturan yang berlaku di sekolah.

Sama halnya yang terjadi di SMP Negeri 26 Makassar. Berdasarkan survey awal pada tanggal 14-15 Januari 2020 yang telah peneliti lakukan dengan melakukan observasi menemukan hasil bahwa terdapat siswa yang mengalami masalah kedisiplinan belajar rendah, diantaranya terlambat mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas rumah di sekolah, tidur pada saat guru menjelaskan, serta tidak meminta izin saat tidak mengikuti pelajaran. Hasil penyebaran angket di kelas VIII menunjukkan sekitar 21% dari 84 siswa yang hadir mengalami masalah kedisiplinan belajar rendah. Peneliti melakukan observasi dan wawancara pada guru bimbingan dan konseling dan beberapa guru bidang studi. Hasil observasi yang diperoleh yaitu siswa yang teridentifikasi mengalami kedisiplinan belajar rendah diantaranya, tidak tepat waktu mengikuti pelajaran, bolos saat pelajaran berlangsung, tidak meminta izin pada saat tidak mengikuti pelajaran, menyalin tugas teman serta lebih memilih melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan tugas. Dari permasalahan yang dihadapi siswa, maka permasalahan disiplin belajar ini perlu diberikan bantuan untuk membimbing siswa sebagai upaya dalam meningkatkan kedisiplinan belajar dan secara sadar siswa mampu berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri tanpa paksaan dari orang lain melalui latihan-latihan untuk mengubah kebiasaannya dalam menerapkan disiplin belajar. Adapun salah satu cara untuk merubah perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan belajar dengan menggunakan teknik *self-management*. *Self-management* yaitu perubahan perilaku maupun kebiasaan konseli dengan cara mengatur dan memantau yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan

pemantauan diri, membuat pengaturan atau perencanaan, mengontrol perilaku atau mengevaluasi serta pemberian penghargaan pada diri sendiri tanpa paksaan dari orang lain (Komalasari, 2011). Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik memilih judul skripsi “Penerapan Teknik *Self-Management* untuk meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di SMP Negeri 26 Makassar”.

I. KAJIAN TEORI

A. Pengertian Kedisiplinan belajar

Kedisiplinan belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Apabila seorang siswa tidak memiliki sikap disiplin maka akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

Menurut Sukmanasa, (2016) penunjang terhadap keberhasilan belajar siswa. Disiplin mengarahkan kegiatan secara teratur, tertib, dan rapi sebab keteraturan ikut menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan belajar. Sedangkan menurut Prijodarminto (Sukmanasa, 2016) Disiplin Belajar adalah sebuah kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses belajar siswa dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan atau ketertiban.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar adalah Kedisiplinan belajar diartikan sebagai sebuah kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses belajar siswa dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan, dan atau ketertiban.

B. Teknik *Self-Management*

Sukaji (Komalasari, dkk., 2012:181) menyatakan *Self-management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

Untuk itu diperlukan adanya bantuan konseling dengan teknik *self-management* (pengaturan dan pengelolaan diri) terhadap para siswa, agar mereka mampu memahami, mengatur, mengendalikan diri mereka sendiri, dapat merubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif, tidak berperilaku kasar baik secara fisik ataupun verbal.

Menurut Alamri (2015) *self-management* adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Sejalan dengan pendapat Suwardani dkk. (2014) mengartikan *self-management* adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.

Dari penjelasan tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *self-management* adalah merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif atau *self-management* suatu

strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri.

3. Tahapan teknik dalam konseling Individu

Proses konseling individual menurut Willis (2013):50-54) secara umum proses konseling terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu :

1. Tahap awal konseling

Tahap awal berlangsung saat klien konselor hingga konselor dan klien adalah sebagai berikut :

Membangun hubungan menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien.

- 1) Proses konseling pada tahap awal konseling individual yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan ini dinamakan *a working relationship* atau hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan konseling pada tahap ini terletak pada : pertama, keterbukaan konselor. Kedua, keterbukaan klien. Ketiga, konselor mampu melibatkan klien dalam proses konseling secara terus menerus.

- 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Klien sering kali tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Untuk itu, konselor diharapkan mampu membantu klien mengembangkan potensi, memperjelas masalahnya, dan membantu mendefinisikan masalah klien bersama-sama.

- 3) Membuat penaksiran dan penjajakan
Konselor berusaha menjajaki dan menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan yaitu dengan membangkitkan potensi klien, dan menentukan berbagai alternative yang sesuai bagiantisipasi masalah.

- 3) Proses konseling agar berlajani sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasi agar konseling berjalan lancar. Untuk itu konselor

3. Tahap akhir konseling individual (tahap tindakan)

- 4) Mengegosiasi kontrak

Kontrak adalah perjanjian antara klien dan konselor dalam proses konseling. Kontrak dalam konseling berisi : kontrak waktu, kontrak tugas, dan kontrak kerjasama dalam konseling.

2. Tahap petengahan (Tahap Kerja)

Tahap selanjutnya dalam proses konseling disebut dengan tahap kerja. Tahap kerja memfokuskan pada : penjajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijajah tentang masalah klien.

Tujuan-tujuan tahap pertengahan yaitu :

- 1) Menjelajahi dan mengeksplotasi masalah, isu, dan kepedulian lebih jauh. Dalam menjelajahi masalah klien, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternative baru terhadap masalahnya.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Terpeliharanya hubungan konseling terjadi jika :

- a. Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya.

- b. Konselor berupa kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan kepada klien.

dan klien agar selalu menjaga kesepakatan yang telah disepakati pada tahap awal.

Tahap akhir konseling individual ditandai dengan :

- 1) Menurunnya kecemasan klien

- 2) Adanya perubahan klien ke arah yang positif, sehat, dan dinamik.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

Terjadinya perubahan sikap positif yaitu :
mulai dapat mengoreksi diri dan
4)

Tahap akhir konseling bertujuan untuk :

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai.
- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada klien.
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku.
Mengakhiri keberhasilan konseling.

II. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A-B-A yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti. Menurut Creswell (Pandang & Anas 2019 : 91) menyatakan “Penelitian subjek tunggal juga disebut penelitian *N of research, behavior analysis, atau within-subjects research* yang melibatkan studi individu tunggal, pengamatan terhadap subjek selama period awal, lalu diberikan pemberian intervensi.”

B. Variabel dan Desain Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik *self-management* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*) dan kedisiplinan belajar

meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Dalam hal ini, klien sudah berpikir *realistic* dan percaya diri.

rendah sebagai variabel terikat (Y) atau yang di pengaruhi (*dependent variable*).

C. Definisi Operasional

- a. Teknik *Self-Management* adalah proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan tingkah lakunya, *Self Management* sebagai control dari respon tertentu melalui stimulus yang dihasilkan dari respon lain pada individu yang sama yaitu melalui stimulus yang dibangkitkan oleh diri sendiri. Adapun tahapan pelaksanaannya yaitu: (a) Pemantauan Diri (*self-monitoring*), (b) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) (c) Penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*) (d) Evaluasi Diri, dan (e) pemberian penghargaan (*self-reward*).
- b. Ciri-ciri rendahnya kedisiplinan belajar : (a) Terlambat mengikuti pembelajaran daring (b) Lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugas (c) Tidak mengumpulkan tugas tepat waktu (d) Bolos saat pembelajaran daring (e) Tidak meminta izin pada saat tidak mengikuti pembelajaran daring dan (f) Menyalin tugas teman.

D. Teknik Pengumpulan Data

- 1) Observasi

Teknik observasi yang dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian serta berbagai reaksi-reaksi dan peristiwa siswa selama pemberian teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP Negeri 26 Makassar di depan umum melalui pengamatan langsung terhadap subjek penelitian. Adapun aspek-aspek yang diobservasi ialah partisipasi dan perhatian. Cara penggunaannya adalah dengan memberi tanda (√) pada setiap aspek yang muncul.

2) Wawancara

Dengan proses wawancara yang dilakukan untuk menjalin hubungan secara terbuka, akrab, intensif, dan empati kepada antara guru wali kelas dan juga konseli sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli.

E. Teknik Analisis Data

1) Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 26 Makassar. Diawali dengan target behavior yang diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A 1) dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi intervensi (B), setelah diberikan pengukuran pada kondisi intervensi (B), pengukuran pada *baseline* kedua diberikan (A 2) hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

2) Analisis Visual

3) Analisis dalam kondisi

4) Analisis perubahan dalam kondisi adalah analisis mengenai perubahan data pada suatu kondisi,

seperti kondisi baseline atau kondisi intervensi. Komponen-komponen yang dianalisis meliputi:

5) Panjang Kondisi

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data poin atau skor pada setiap kondisi. Seberapa banyak data poin yang harus ada pada setiap kondisi tergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan.

2) Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah grafik (trend) menunjukkan perubahan pada setiap path (jejak) dari sesi ke sesi (waktu ke waktu). Ada tiga macam kecenderungan arah grafik (trend) yaitu meningkat, mendatar, dan menurun. Untuk menentukan kecenderungan arah pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode split-middle yaitu menentukan arah grafik berdasarkan media data point nilai ordinatnya.

3) Kecenderungan Stabilitas

Tingkat kestabilan data dapat ditentukan dengan menghitung banyaknya data yang berada di dalam rentang 85%-90% di atas dan di bawah mean. Jika sebanyak 85% data atau lebih data berada pada 85% di atas dan di bawah mean, maka data tersebut dapat dikatakan stabil. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan kriteria stabilitas 15% (0,15). Adapun komponen-komponen yang dianalisis dalam kecenderungan stabilitas yaitu dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Menghitung rentang stabilitas Skor tertinggi X Kriteria Stabilitas 15%

6) Menghitung Mean Level

Jumlah semua Data : Banyaknya Data
Menghitung batas atas Mean Level
+1/2 Rentang Stabilitas

Menghitung batas bawah Mean Level
-1/2 Rentang Stabilitas

Menentukan Presentase Stabilitas
Banyaknya data poin yang ada di
dalam rentang : Banyaknya Data Poin

4) Jejak Data

Jejak data merupakan perubahan data yang satu ke data yang lain dalam suatu kondisi. Perubahan data yang satu ke data yang berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan yaitu naik, mendatar, dan menurun. Masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya.

5) Rentang

Rentang yaitu jarak antara data yang terkecil dengan data yang terbesar dalam suatu kondisi. Rentang memberikan informasi yang sama seperti pada analisis tentang tingkat perubahan.

6) Perubahan Level

Tingkat perubahan data dalam suatu kondisi merupakan selisih antar data terakhir dan data pertama.

b. Analisis Antar Kondisi

Analisis antar kondisi merupakan analisis terhadap perubahan data dari satu kondisi ke kondisi lainnya. Misalnya analisis perubahan dari kondisi A1 ke kondisi baseline B (intervensi). Komponen-komponen yang dianalisis adalah sebagai berikut:

1) Jumlah Variabel yang Diubah

Dalam analisis antar kondisi, sebaiknya perilaku sasaran difokuskan pada satu perilaku. Analisis ditekankan pada efek intervensi (baseline B) terhadap perilaku sasaran.

2) Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya

Dalam analisis antar kondisi, perubahan kecenderungan arah grafik antara kondisi baseline dengan

intervensi menunjukkan makna perubahan perilaku yang disebabkan oleh intervensi. Adapun kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi adalah, menurun ke meningkat, menurun ke mendatar, menurun ke menurun, meningkat ke menurun, mendatar ke menurun, mendatar ke meningkat, mendatar ke mendatar, meningkat ke mendatar.

3) Perubahan Kecenderungan Stabilitas
Dalam analisis stabilitas menunjukkan stabilitas perubahan serentetan data. Data dikatakan stabil apabila data tersebut menunjukkan arah konsisten.

4) Perubahan Level

Tingkat perubahan data antar kondisi dapat ditentukan dengan selisih data terakhir pada kondisi pertama yaitu baseline A1 dengan data pertama pada kondisi berikutnya yaitu kondisi baseline B (intervensi).

5) Persentase Overlap (Tumpang Tindih)

Data overlap atau tumpang tindih menunjukkan adanya data yang sama pada dua kondisi seperti kondisi baseline A1 ke kondisi baseline B (intervensi), atau data yang sama pada kondisi baseline B (intervensi) dengan kondisi baseline A2.

b. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

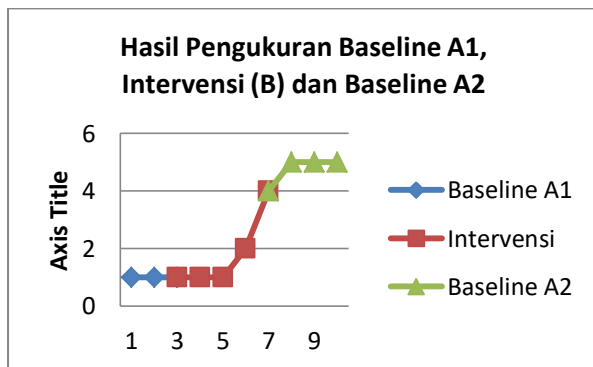
A. Hasil Penelitian

Di bawah ini merupakan rangkuman data subjek F dari kondisi yaitu kondisi sebelum diberi perlakuan atau *baseline* 1(A1), kondisi saat diberi *intervensi* (B), dan kondisi setelah diberikan perlakuan atau *baseline* 2 (A2).

Tabel 4.27 Data Hasil Pengukuran Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Subjek F

Sesi	Skor Maksimal	Nilai Subjektif
Baseline A1		
1	6	1
2	6	1
3	6	1
Baseline B (Intervensi)		
4	6	1
5	6	1
6	6	2
7	6	4
Baseline A2		
8	6	5
9	6	5
10	6	5

Data pada tabel di atas dapat dimasukkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 4.12 Data Hasil Pengukuran Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Subjek F

Pada grafik di atas, dapat dilihat pergerakan data tingkat perilaku kedisiplinan belajar siswa subjek F pada tiga kondisi yang mana grafik pada kondisi setelah diberikan perlakuan meningkat dibandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Komponen-komponen analisis antar kondisi meliputi:

1) Jumlah Variabel

Jumlah variabel yaitu menentukan jumlah variabel yang diubah. Variabel yang diubah yaitu dari kondisi baseline A ke intervensi (B). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini.

Tabel 4.28. Jumlah Variabel yang di Ubah dari Kondisi Baseline A ke Intervensi B dan Kondisi Intervensi B ke Kondisi A2 Subjek F.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1

2) Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya

Menentukan perubahan kecenderungan arah dan efeknya yaitu dengan mengambil kecenderungan arah pada analisis dalam kondisi. Dengan demikian, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.29 Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya pada Siswa

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya	 = +	 + +

3) Perubahan Kecenderungan Stabilitas

Perbandingan kondisi antara baseline A1 dengan intervensi B bila dilihat dari perubahan kecenderungan stabilitas (*change in trend stability*) yaitu stabil ke variabel (tidak stabil).

Tabel. 4. 30. Perubahan Kecenderungan Stabilitas Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Variabel ke Stabil

4) Perubahan Level

Perubahan level dari kondisi baseline A1 ke intervensi B yaitu stabil pada tingkat perilaku kedisiplinan belajar yang rendah ke meningkat. Selanjutnya kondisi intervensi B ke baseline A2 yaitu menurun dalam kondisi variabel ke menurun pada kondisi stabil.

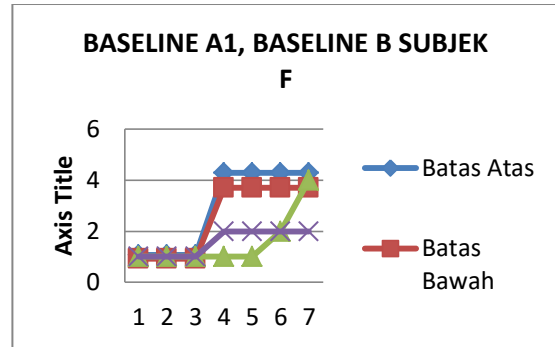
Tabel. 4.31 Perubahan Level Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Siswa

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Level	1-1 (=0)	4-5 (+1)

5) Persentase Overlap

a) Untuk A1/B

Untuk melihat data yang tumpang tindih kondisi baaseline A1 Intervensi B pada subjek F, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:

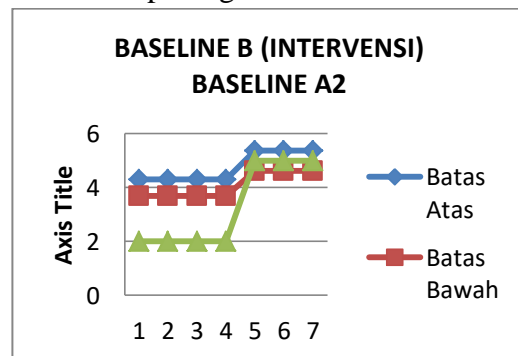


Grafik 4.13 Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline A1 Ke Kondisi Baseline B (Intervensi) Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Subjek F.

Keterangan Data yang tumpang tindih = $1/5 \times 100 = 20\%$

Nilai yang tumpang tindih adalah 20%. Dengan demikian diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior (adanya perubahan setelah intervensi). Grafik ini menunjukkan pemberian intervensi (B) yaitu penerapan teknik *Self-Management* untuk mengurangi perilaku kedisiplinan belajar siswa untuk A1/B.

Untuk melihat data overlap kondisi intervensi B ke kondisi A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



Grafik 4.14 data tumpang tindih kondisi baseline B ke Kondisi Baseline A2 Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Siswa Subjek F.

Keterangan : Data Tumpang Tindih= $0/3 \times 100 = 0\%$

Data yang tumpang tindih adalah

0%. Dengan demikian, diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior.

Tabel 4.32 Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Siswa Subjek F.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	= +	+ +
Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil ke Variabel	Variabel ke Stabil
Perubahan level	1-1 (=0)	4-5 (+1)
Persentase overlap	20%	0%

Penjelasan rangkuman hasil analisis visual antar kondisi adalah sebagai berikut:

1. Jumlah variabel yang diubah adalah satu dari kondisi baseline A ke baseline B (Intervensi)
2. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan kondisi baseline B (intervensi) yaitu meningkat. Hal ini berarti kondisi menjadi membaik atau positif setelah intervensi diberikan. Pada kondisi baseline B (intervensi) ke baseline A2, kecenderungan arahnya meningkat ke datar secara stabil.
3. Perubahan kecenderungan stabilitas antar baseline A1 dengan intervensi B yaitu stabil ke variabel. Sedangkan

pada kondisi baseline B (intervensi) dengan kondisi baseline A2, yaitu variabel ke stabil.

4. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan intervensi B adalah 0, sementara kondisi intervensi B dengan kondisi A2 adalah 1.
5. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B adalah 20%, sedangkan pada kondisi intervensi B dengan kondisi baseline A2 adalah 0%. Pemberian intervensi tetap berpengaruh terhadap target behavior.

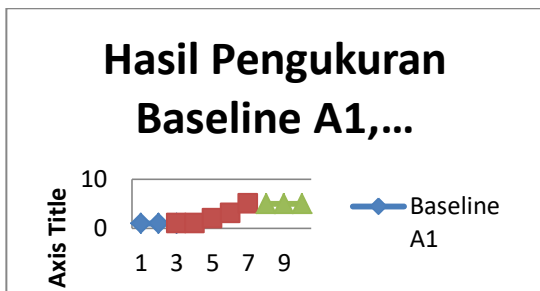
a) Rangkuman Analisis dalam Kondisi Data Subjek WN

Di bawah ini merupakan rangkuman data subjek WN dari kondisi yaitu kondisi sebelum diberi perlakuan atau *baseline* 1(A1), kondisi saat diberi *intervensi* (B), dan kondisi setelah diberikan perlakuan atau *baseline* 2 (A2).

Tabel 4.33 Data Hasil Pengukuran Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Siswa Subjek WN

Sesi	Skor Maksimal	Nilai Subjek F
Baseline A1		
1	6	1
2	6	1
3	6	1
Baseline B (Intervensi)		
4	6	1
5	6	2
6	6	3
7	6	5
Baseline A2		
8	6	5
9	6	5
10	6	5

Data pada tabel di atas dapat dimasukkan dalam grafik di bawah ini :



Grafik 4.15 Data Hasil Pengukuran Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Siswa Subjek WN

Pada grafik di atas, dapat dilihat pergerakan data tingkat perilaku kedisiplinan belajar siswa subjek WN pada tiga kondisi yang mana grafik pada kondisi setelah diberikan perlakuan meningkat dibandingkan kondisi sebelum diberikan perlakuan.

1) Jumlah Variabel

Jumlah variabel yaitu menentukan jumlah variabel yang diubah. Variabel yang diubah yaitu dari kondisi baseline A ke intervensi (B). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini.

Tabel. 4.34. Jumlah Variabel yang di Ubah dari Kondisi Baseline A ke Intervensi B dan kondisi Intervensi B ke Kondisi A2 Subjek WN.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1

2) Kecenderungan Arah dan Efeknya

Menentukan perubahan kecenderungan arah dan efeknya yaitu dengan mengambil kecenderungan arah pada analisis dalam kondisi. Dengan demikian, dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel. 4.35. Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya pada Siswa

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya	= +	+ =

3) Kecenderungan Stabilitas

Perbandingan kondisi antara baseline A1 dengan intervensi B bila dilihat dari perubahan kecenderungan stabilitas (*change in trend stability*) yaitu stabil ke variabel (tidak stabil).

Tabel. 4.36. Perubahan Kecenderungan Stabilitas Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Siswa

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Variabel ke Stabil

4) Perubahan Level

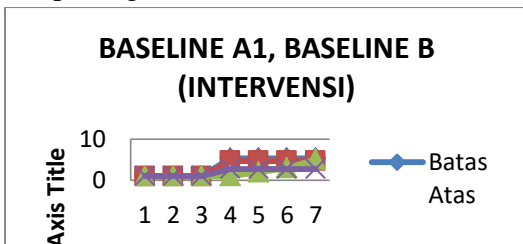
Perubahan level dari kondisi baseline A1 ke intervensi B yaitu stabil pada tingkat perilaku kedisiplinan belajar rendah ke meningkat. Selanjutnya kondisi intervensi B ke baseline A2 yaitu meningkat dalam kondisi variabel ke meningkat pada kondisi stabil.

Tabel. 4.37. Perubahan Level Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Siwa Subjek WN

Perbandingan Kondisi	A1/ B	B/A2
Perubahan Level	1-1(=0)	5-5 (=0)

- 5) Persentase Overlap
a) Untuk A1/B

Untuk melihat data yang tumpang tindih kondisi baseline A1 ke intervensi B pada subjek WN, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



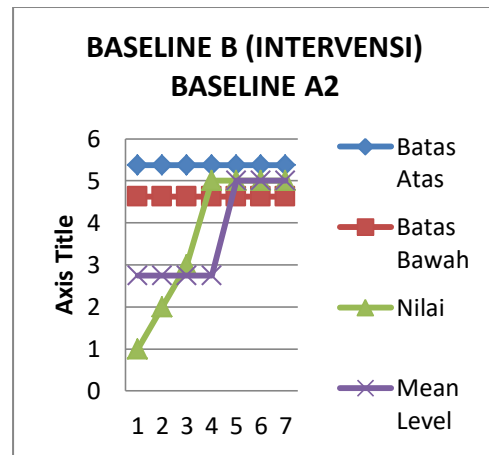
Grafik. 4.16. Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline A1 ke Kondisi Baseline B (Intervensi) Perilaku Kedisiplinan Belajar Subjek WN.

Keterangan: Data yang tumpang tindih = $1/4 \times 100 = 25\%$

Nilai yang tumpang tindih adalah 25%. Dengan demikian diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior (adanya perubahan setelah intervensi). Grafik ini menunjukkan pemberian intervensi (B) yaitu penerapan teknik *Self-Management* untuk mengurangi perilaku Kedisiplinan Belajar pada siswa.

b) Untuk B/A2

Untuk melihat data overlap kondisi intervensi B ke kondisi A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



Grafik. 4.17. Data Tumpang Tindih Kondisi Intervensi B ke Kondisi Baseline A2 Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar Subjek WN.

Keterangan: Data tumpang tindih = $1/3 \times 100 = 33\%$

Data yang tumpang tindih adalah 33%. Dengan demikian, diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior.

Tabel. 4.38. Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Tingkat Perilaku Kedisiplinan Belajar pada Subjek WN.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan Kecenderungan arah dan efeknya	=	++
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Variabel ke Stabil
Perubahan Level	1-1 (=0)	5-5 (=0)
Persentase Overlap	25%	33%

Penjelasan rangkuman hasil analisis

visual antar kondisi adalah sebagai berikut:

1. Jumlah variabel yang diubah adalah satu dari kondisi baseline A ke baseline B (Intervensi)
2. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan kondisi baseline B (intervensi) yaitu meningkat. Hal ini berarti kondisi menjadi membaik atau positif setelah intervensi diberikan. Pada kondisi baseline B (intervensi) ke baseline A2, kecenderungan arahnya meningkat ke datar secara stabil.
3. Perubahan kecenderungan stabilitas antar baseline A1 dengan intervensi B yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi baseline B (intervensi) dengan kondisi baseline A2, yaitu variabel ke stabil.
4. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan intervensi B adalah 0, sementara kondisi intervensi B dengan kondisi A2 adalah 0.

Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B adalah 25%, sedangkan pada kondisi intervensi B dengan kondisi baseline A2 adalah 33%. Pemberian intervensi tetap berpengaruh terhadap target behavior.

B. Pembahasan Penelitian

Kedisiplinan belajar merupakan sebagai tindakan yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Apabila seorang siswa tidak memiliki sikap disiplin maka akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

1. Subjek F

Kedisiplinan belajar yang dialami oleh subjek dengan inisial F dapat ditandai dengan gejala perilaku F yang dapat dilihat dari sering menunda-nunda mengerjakan tugas, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, bolos pada saat proses belajar-mengajar berlangsung, tidak tepat waktu mengikuti pelajaran, membuat gaduh di dalam kelas, tidak mengikuti pelajaran dengan baik, tidak mengikuti aturan yang telah ditetapkan oleh guru, lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada menyelesaikan tugas, menyontek tugas teman, tidak meminta izin pada saat tidak mengikuti pelajaran, tidak mengerjakan tugas dengan selanjutnya menyuruh orang lain untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Penelitian ini menggunakan penerapan teknik self-management yang didalamnya ada lima tahap yang dapat meningkatkan perilaku kedisiplinan belajar, diantaranya identifikasi masalah dengan Monitoring diri (*Self-Monitoring*), *Self-Contracting*, *Self-Control*, Evaluasi dan *Self-Reward*.

Penelitian ini dilakukan dengan *single subject research* melalui desain A-B-A dengan prosedur pada baseline A1. Mula-mula pengukuran kecanduan penggunaan *handphone* dilakukan sebanyak tiga kali pada baseline A1 untuk melihat konsistensi perilaku, kemudian pada kondisi baseline B kembali dilakukan pengukuran sebanyak lima kali dengan adanya intervensi. Setelah itu, peneliti kembali melakukan pengukuran sebanyak tiga kali pada kondisi A2, hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

a) Subjek WN

Adapun kedisiplinan belajar yang dialami oleh subjek dengan inisial WN dapat ditandai dengan gejala perilaku WN yang dapat dilihat dari tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, bolos pada saat proses belajar-mengajar berlangsung, tidak tepat waktu mengikuti pelajaran, lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada menyelesaikan tugas, menyontek tugas teman, serta tidak meminta izin pada saat tidak mengikuti pelajaran.

Gejala yang seperti inilah yang peneliti temukan di lapangan sehingga peneliti mengambil permasalahan kedisiplinan belajar dalam penelitian ini. Dengan penerapan teknik *self-management* dapat memberikan pengaruh positif sehingga tingkat kedisiplinan belajar subjek WN mengalami peningkatan. Pada saat kondisi baseline A1, peneliti melakukan observasi terhadap subjek yang dimana peneliti menemukan tingkat kedisiplinan belajar pada subjek tersebut berada pada kategori rendah. Peneliti melakukan pengukuran sebanyak tiga kali pada pengukuran baseline A1 dengan mendapatkan data yang sama dengan tiga kali pengukuran yaitu semua berada pada kategori rendah.

Gejala yang peneliti dapatkan pada subjek dengan inisial WN tentu merupakan gejala kedisiplinan belajar yang sangat perlu mendapatkan penanganan guna mencegah gejala tersebut terus berlanjut dan mengganggu aktivitas subjek dalam kehidupan sehari-hari.

c. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kedisiplinan belajar pada subjek F dan WN pada baseline A1 (sebelum diberikan teknik *Self-Management* berada pada kategori rendah, namun setelah diberi perlakuan yaitu teknik *Self-Management*, tingkat kedisiplinan belajar berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *Self-Management* untuk mengurangi kedisiplinan belajar siswa ketika diberikan kepada subjek F dan WN dilaksanakan sebanyak 5 tahap dalam sepuluh kali pertemuan dan berjalan sesuai skenario, dan selama pelaksanaan intervensi subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.
3. Perolehan skor kedisiplinan belajar kedua subjek pada baseline A2 menunjukkan peningkatan dibandingkan pada baseline A1. Dengan demikian, disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* dapat meningkatkan tingkat kedisiplinan belajar siswa pada SMP Negeri 26 Makassar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diambil, maka penulis menyarankan:

1. Guru pembimbing (konselor sekolah) hendaknya dapat menggunakan teknik *self-management* dalam usaha meningkatkan perilaku kedisiplinan belajar pada siswa.
2. Siswa SMP Negeri 26 Makassar agar senantiasa dapat meningkatkan perilaku kedisiplinan belajar dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga aktivitas maupun belajar tidak lagi terganggu baik dalam lingkup sekolah maupun luar sekolah.
3. Peneliti selanjutnya di jurusan Psikologi pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan penerapan teknik *Self-Management* pada

permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N.Z (2017). *Portofolio teknik-teknik konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*: Universitas Negeri Semarang.
- Alamri, Nurdjana, (2015). Layanan bimbingan kelompok teknik self-managemant untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah. Studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebong tahun 2014/2015. [Doi/10.24176/jkg.v1i1.259](https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259). Retrieved From <http://jurnal.umk.ac.id/inde.php/gusjigang/article/view/259>
- Annehira. 2012. *Pengertian Pendidikan*. Tersedia <http://annehira.com/artikel-pendidikan/>. Diakses pada tanggal 22 Februari 2020.
- Budiono. (2006). *Pengertian Kedisiplinan*. Diakses dari <http://repository.usu.ac.id>. pada tanggal 24 Februari 2020.
- Conny R. Semiawan, 2009, *Penerapan Pembelajaran Pada Anak*. Indeks, Jakarta.
- Hani. (2008). “*Strategi Pengembangan Kedisiplinan di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Olak-Alen Selorejo Blitar*”. Skripsi (Fakultas Tarbiah UIN Maliki Malang).
- Kusuma, Galih Candra, dkk. 2015. “Pengaruh Motivasi dan Pelatihan Terhadap Kinerja”. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*. Vol. 21 No. 1.

- Komalasari, G., Wahyuni, E. & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kenneth.W.Requena, Ed.D & Laurie Miller, Ed.D (2005). *Good kids bad behaviour*. Cet.I. Jakarta: Prestas Pustakarya.
- Marcal, A. F., (2006). Pengaruh motivasi belajar dan disiplin diri terhadap prestasi belajar karyasiswa timor leste di Jakarta. *Jurnal management public dan bisnis*. 1 (1), 10-15.
- Marijani. 2015. "Peningkatan Kedisiplinan Tata Tertib Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Bermain Peran di SMP Negeri 5 Tulungagung." *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Vol: 1, No: 2. diakses pada hari Jumat 5 september 2020
- Moenir. 2010. *Masalah-Masalah dalam Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Muhibbin Syah. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Bandung; Remadja Rosda Karya.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Sancorella, Devita. *Disiplin Belajar Ditinjau dari Faktor Internal dan Eksternal*.
<http://kedisiplinanbelajarsiswa-ajeng.blogspot.com/> diakses pada tanggal 25 Februari 2020.
- Siswanto. 2001. Pengaruh Kompensasi terhadap Motivasi dan Dampaknya terhadap Kinerja Dosen (Studi Kasus Dosen Tetap Fakultas Ekonomi di Beberapa PTS Kediri). Tesis.Program Pascasarjana Universitas Brawijaya. Malang.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sukmanasa. 2016. Hubungan Antara Disiplin Belajar dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Sunanto, Juang, dkk (2005). *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press.
- Tu' u, Tulus. 2004. *Peranan disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta : Gramedia Widayarsana Indonesia.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sumantri, Bambang. (2010). Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Ngawi. *Jurnal Media Prestasi*. Vol 5 (3):120-122. Diakses pada tanggal 24 Februari 2020.
- Willis, Sofyan S.2013. *Konseling individual ,Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta.

Winkel, W. S. 2004. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.

Yusuf L.N, Syamsu & Nurihsan, Achmad Juntika . 2016. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

