

**PENINGKATAN KEDISIPLINAN MELALUI BIMBINGAN  
KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* PADA  
SISWA KELAS XI DKV SMK KRISTEN BISNIS DAN MANAJEMEN SALATIGA**

Adrian Dandi Woda Mosa<sup>1</sup>, Tritjahjo Danny Soesilo<sup>2</sup>, Adhi Krisna Maria Agustin<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

<sup>2</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

<sup>3</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

[1mosadandi99@gmail.com](mailto:mosadandi99@gmail.com), [2tritjahjo.danny@uksw.edu](mailto:tritjahjo.danny@uksw.edu),

[3Adhi.agustin@uksw.edu](mailto:Adhi.agustin@uksw.edu)

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the significance of increased discipline through group guidance with self-management techniques for XI Visual Communication Design students at Christian Business & Management Vocational School, Salatiga. This type of research is a quasi-experiment. The sample in this research were 13 XI Visual Communication Design students who had a low level of discipline. This research data collection technique uses a disciplinary scale. The data analysis technique used is Mann-Whitney. The research results show that there are significant differences in student discipline as evidenced by the results of the Asymp analysis. Sig. (2-tailed)  $0.003 < 0.05$ . The average mean rank in the experimental group was 82% and the control group was 0.06%, those  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted because there was an increase in the level of student discipline after being given group guidance services with self-management techniques to students.*

*Keywords: discipline, group guidance, self-management techniques*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi peningkatan kedisiplinan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada siswa XI Desain Komunikasi Visual SMK Kristen Bisnis & Manajemen Salatiga. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Sampel dalam penelitian ini adalah 13 siswa XI Desain Komunikasi Visual yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala kedisiplinan. Teknik analisa data yang digunakan adalah *mann-whitney*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap kedisiplinan siswa dibuktikan dengan hasil analisis Asymp. Sig. (2-tailed)  $0,003 < 0,05$ . Serta rata-rata mean rank pada kelompok eksperimen sebesar 82% dan kelompok control 0,06% yang berarti menunjukkan adanya peningkatan pada kelompok eksperimen, maka dapat disimpulkan bahwa

$H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima karena ada peningkatan tingkat kedisiplinan siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada peserta didik.

Kata Kunci: kedisiplinan, bimbingan kelompok, teknik *self-management*

### **A. Pendahuluan**

Disiplin merupakan istilah dari bahasa latin *Disciplina* yang menunjuk kepada kegiatan proses belajar dan mengajar. Dalam artian bahasa inggris disiplin disebut *“Disciple”* yang berarti mengikuti kegiatan belajar di bawah pengawasan seorang pemimpin (Tu’u, 2004). Menurut Tu’u (2004) kedisiplinan merupakan kesadaran diri yang muncul dari batin terdalam untuk mengikuti dan menaati peraturan-peraturan, nilai-nilai dan hukum yang berlaku dalam satu lingkungan tertentu. Pelanggaran kedisiplinan sering ditemukan di berbagai sekolah salah satunya di SMK Kristen Bisnis & Manajemen Salatiga. Sekolah ini merupakan salah satu SMK yang dimana berupaya meningkatkan kedisiplinan pada setiap siswanya. Di dalam tujuan sekolah tersebut menanamkan kedisiplinan, budi pekerti luhur, karakter yang baik, beriman, dan toleran kepada setiap siswanya. Dalam penerapan kedisiplinan tentu

ada individu yang melakukan pelanggaran atau disebut tidak disiplin, baik itu penyelewengan tingkah laku atau melakukan hal di luar norma atau peraturan yang berlaku. Maka pentinglah untuk menjaga kedisiplinan para siswa SMK ini agar mampu menjaga kedisiplinan dan membantu mencapai moto dari pendidikan di SMK Bisnis dan Manajemen Salatiga.

Berdasarkan observasi dan dari hasil wawancara bersama guru BK sering ditemukan masih banyak permasalahan dalam hal kedisiplinan di sekolah seperti terlambat masuk sekolah, baju tidak rapi ketika melakukan KBM seperti yang seharusnya dilakukan, dan masih banyak yang lainnya. Permasalahan kedisiplinan tersebut sering ditemukan pada kelas XI Desain Komunikasi Visual SMK Kristen Bisnis & Manajemen Salatiga

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kedisiplinan Peserta Didik**

<b>Kategori</b>	<b>Frequency Percent</b>
-----------------	--------------------------

---

Rendah	13	56.5
Cukup	7	30.4
Tinggi	3	13.0
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100.0</b>

---

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat kedisiplinan cukup beragam. Dari analisa terdapat beberapa peserta didik yang memiliki tingkat kedisiplinan yang rendah, hal tersebut ditunjukkan dengan presentase 56.5%. Presentase tersebut membuktikan tingkat kedisiplinan peserta didik kelas XI DKV SMK Bisnis & Manajemen Salatiga masih rendah. Namun, beberapa peserta didik ada juga yang memiliki tingkat kedisiplinan yang tinggi dengan presentase 13% dan cukup 30,4%.

Dalam upaya mengurangi tingkat pelanggaran kedisiplinan siswa tersebut maka haruslah dibuat suatu kegiatan untuk membahas mengenai kedisiplinan. Dalam hal tersebut salah satunya dapat dibentuk kegiatan dalam bimbingan kelompok. Menurut Hartinah (2009) bimbingan kelompok adalah kegiatan bimbingan yang dilakukan secara kelompok terhadap individu yang berada di dalam kelompok. Dalam bimbingan kelompok kegiatannya dilakukan

bersama-sama oleh sejumlah individu agar masing-masing individu dapat memahami kegiatan bimbingan kelompok yang sedang berlangsung. Dalam penerapan bimbingan kelompok penelitian ini menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa Lorig & Holman dalam Kurnia (2021) mengartikan *self-management* sebagai suatu perilaku dan kemampuan individu dalam mengendalikan kesehatannya secara efektif. Pernyataan ini didukung didukung oleh Alamri (2015) dimana bimbingan kelompok dengan teknik *selfmanagement* ini jika dijalankan dapat memberi kesempatan para anggota untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, mencetuskan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk eksperimen semu. Menurut Soesilo (2015) eksperimen merupakan langkah atau proses percobaan pada subjek penelitian yang dikenai suatu teknik tertentu

yang telah direncanakan sesuai prosedur dari teknik yang digunakan. Populasi yang di ambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Desain Komunikasi Visual SMK Kristen Bisnis & Manajemen Salatiga yang berjumlah 23 siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah yang berjumlah 13 orang dikelas XI Desain Komunikasi Visual SMK Kristen Bisnis & Manajemen Salatiga. Aspek-aspek yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan teori dari Prijodarminto (dalam Tu'u, 2004) yang menyatakan bahwa kedisiplinan dapat dibentuk oleh sikap mental, pemahaman yang baik, kesungguhan dalam mentaati tata tertib. Berikut penjelasan dari aspek-aspek kedisiplinan tersebut.

- a) Sikap mental, merupakan suatu sikap yang tertib sebagai hasil dari proses latihan, pengendalian pikiran dan pengendalian watak.
- b) Pemahaman yang baik dimaksudkan siswa dapat mengerti sistim aturan perilaku, norma, kriteria dan standar yang sedemikian rupa, agar

pemahaman tersebut dapat menumbuhkan pengertian yang mendalam bahwa ketaatan terhadap aturan merupakan hal yang penting yang dapat menunjang keberhasilan.

- c) Kesungguhan dalam mentaati peraturan yang dimana sikap kelakuan siswa haruslah menunjukkan kesungguhan hati untuk mentaati segala hal secara tertib.

Variabel kedisiplinan diukur menggunakan skala kedisiplinan dengan jumlah 30 item pernyataan. Skala kedisiplinan diadopsi dari Lestari (2011) yang disusun berdasarkan teori dari Prijodarminto (dalam Tu'u, 2004). Skala kedisiplinan digunakan untuk mengukur seberapa tinggi atau rendahnya kedisiplinan individu. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mann Whitney*. Menurut Sugiyono (2012) *Mann Whitney* digunakan untuk menguji signifikansi hipotesis komparatif dua sampel independent bila datanya berbentuk ordinal. Tes ini digunakan untuk mengetahui perbandingan *median* 2 kelompok bebas dalam skala data variabel

terikatnya yaitu ordinal atau interval yang merupakan sebuah kategorisasi.

### C. Hasil Penelitian

Dalam melihat kondisi awal tingkat kedisiplinan siswa peneliti melakukan *Pretest* untuk mengukur tingkat keidiplinan yang sudah dimiliki para siswa. Kelompok di bagi 2 dari jumlah sampel 13 orang yang memiliki tingkat keidiplinan rendah. Kelompok kontrol berisikan 6 siswa dan kelompok eksperimen 7 siswa. Berikut hasil *pre-test* tingkat keidiplinan siswa kelas XI DKV SMK Kristen Bisnis & Manajemen Salatiga.

**Tabel 2. Hasil *Pre-Test* Tingkat Kedisiplinan Siswa Kelas XI DKV Kelompok Eksperimen**

No	Nama Siswa	Hasil <i>pre-test</i>	Kategori
1	AY	49	Rendah
2	BA	41	Rendah
3	DC	39	Rendah
4	HB	44	Rendah
5	IS	41	Rendah
6	NR	38	Rendah
7	NA	37	Rendah

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *pre-test* siswa kelompok eksperimen dengan jumlah 7 siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah. Serta berikut hasil *pre-test* kelompok kontrol siswa kelas XI DKV.

**Tabel 3. Hasil *Pre-Test* Tingkat Kedisiplinan Siswa Kelas XI DKV Kelompok Kontrol**

No	Nama Siswa	Hasil <i>pre-test</i>	Kategori
1	BG	38	Rendah
2	GS	40	Rendah
3	JC	49	Rendah
4	MD	43	Rendah
5	PI	42	Rendah
6	ZC	45	Rendah

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *pre-test* siswa kelompok kontrol dengan jumlah 6 siswa yang memiliki tingkat kedisiplinan rendah. Sesudah melakukan layanan secara keseluruhan peneliti memberikan angket tingkat kedisiplinan kembali untuk melihat perbedaan tingkat kedisiplinan siswa yang dihasilkan setelah diberikan layanan. Berikut hasil *post-test* siswa XI DKV.

**Tabel 4. Hasil Post-test Tingkat  
Kedisiplinan Siswa Kelas XI DKV  
Kelompok Eksperimen**

No	Nama Siswa	Hasil <i>post-test</i>	Kategori
1	AY	84	Tinggi
2	BA	90	Tinggi
3	DC	87	Tinggi
4	HB	93	Tinggi
5	IS	87	Tinggi
6	NR	99	Tinggi
7	NA	88	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *post-test* siswa kelompok eksperimen dengan jumlah 7 siswa yang meningkat dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Serta berikut hasil *post-test* kelompok kontrol siswa kelas XI DKV.

**Tabel 5. Hasil Post-test Tingkat  
Kedisiplinan Siswa Kelas XI DKV  
Kelompok Kontrol**

No	Nama Siswa	Hasil <i>post-test</i>	Kategori
1	BG	45	Rendah
2	GS	42	Rendah
3	JC	38	Rendah
4	MD	45	Rendah
5	PI	40	Rendah
6	ZC	49	Rendah

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *post-test* siswa kelompok kontrol dengan jumlah 6 siswa yang tetap berada dalam kategori rendah. Untuk menguji data dalam penelitian ini langkah yang perlu dilakukan pertama kali adalah uji normalitas. Uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov* untuk menguji apakah nilai residual data berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji normalitas

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-  
Smirnov Test**

		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N		13	13
<i>Normal</i>	<i>Mean</i>	42.0000	61.6923
<i>Parameters<sup>a,b</sup></i>			
	<i>Std.</i>	3.91578	
<i>Most</i>	<i>Deviation</i>		19.82584
<i>Extreme</i>		.139	
<i>Differences</i>	<i>Absolute</i>	.139	.201
	<i>Positive</i>		.201
<i>Kolmogorov-</i>		-.117	-.130
<i>Smirnov Z</i>		.139	.201
<i>Asymp. Sig.</i>	<i>Negative</i>	.200 <sup>c,d</sup>	.158 <sup>c</sup>
	<i>(2-tailed)</i>		

Berdasarkan Tabel 6 diatas menunjukkan nilai rata-rata tingkat kedisiplinan peserta didik pada

pretest menunjukkan berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,139 dan signifikansi (p) sebesar 0,200 > 0,05. Demikian pula rata-rata penilaian tingkat kedisiplinan peserta didik pada *post-test* juga menunjukkan distribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,201 dan signifikansi (p) sebesar 0.158 > 0,05.

Setelah menguji nilai normalitas selanjutnya menghitung uji beda menggunakan uji *MannWhitney* yang tujuannya untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut perhitungan hasil uji *Mann-Whitney*

**Tabel 7. Hasil Uji *Mann-Whitney***

<i>n</i>	<b>Ranks</b>			
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat kedisiplinan	Eksperimen	7	10.00	70.00
	Kontrol	6	3.50	21.00
	Total	13		

  

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Eksperimen
<i>Mann-Whitney U</i>	.000
<i>Wilcoxon W</i>	21.000

Z	-3.004
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.003
<i>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</i>	.001 <sup>b</sup>

Berdasarkan data dari tabel 7 hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa dari kelompok eksperimen dan kontrol nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003 < 0,05 Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk melihat ada atau tidaknya peningkatan peningkatan kedisiplinan siswa antara sebelum dan sesudah pembelajarannya yang dihitung menggunakan rumus gain ternormalisasi (*normalized gain*). Berdasarkan hasil perhitungan uji *N-Gain score* di atas, menunjukkan bahwa nilai rata-rata *N-Gain score* untuk kelas eksperimen dengan menggunakan teknik *self-management* adalah sebesar 82,1675 atau 82% termasuk dalam kategori tinggi dan efektif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self-managgement* efektif untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI DKV.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas XI DKV. Salah satu cara meningkatkan kedisiplinan yaitu pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi *self-management*. Dalam memberikan layanan para siswa memiliki kemauan untuk belajar bersama dan mengikuti setiap rangkaian acara setiap sesinya. Kedisiplinan dalam penelitian ini memiliki aspek yang digunakan sebagai standarisasi yang seharusnya dimiliki siswa. Menurut Tu'u (2004) ada 3 aspek kedisiplinan yaitu sikap mental, pemahaman, dan sikap kelakuan kesungguhan hati dalam berdisiplin.

Aspek kedisiplinan tersebut dipilih karena ada hubungannya dengan teknik yang digunakan peneliti selama penelitian yaitu teknik *self-management*. Hal ini berhubungan dengan sistem pengendalian diri yang diajarkan kepada siswa untuk mengontrol diri baik dari emosi dan sikap, serta mengajarkan siswa agar mampu berfikir dalam situasi yang sulit dan tetap fokus terhadap hal yang membawa dirinya kearah positif. Teknik *self-management* menurut

Mike Armor (2019) merupakan teknik yang diberikan kepada konseli yang sedang mempraktikan gaya hidup atau ketelampilan baru yang bertujuan untuk mengubah dirinya. Dari pengertian tersebut peneliti mengharapakan dengan teknik *self-management* siswa dapat diajarkan untuk menguasai keterampilan baru agar mampu meningkatkan kedisiplinan.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka teori ini relevan dengan pendapat Abdillah, dkk (2021) yang mengatakan teknik *self-management* merupakan serangkaian dalam proses konseling yang dimana bertujuan untuk mengubah perilaku, perasaan, dan pikiran dengan menekankan kepada tanggung jawab konseli untuk mengatur, memantau, memahami, dan mengevaluasi setiap perilaku agar konseli mampu menjauhi perilaku yang negatif. Siswa yang telah mengikuti serangkaian *treatment* ini akan diajak untuk menyadari bagaimana pentingnya kedisiplinan agar dapat menyadari bahwa semua bentuk pelanggaran kedisiplinan merupakan hal yang negatif, serta mampu menghindari perbuatan negatif tersebut. Temuan lain yang menjadi hal unik selama

proses penelitian ini adalah bahwa setiap anak remaja sebenarnya mampu untuk disiplin. Remaja yang mengerti pentingnya memiliki sikap disiplin akan lebih mampu menerapkannya sehingga dapat menunjang proses belajar disekolah maupun dalam aspek kehidupan yang lain, termasuk kesiapan karir.

### **E. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan siswa dapat meningkat melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* pada siswa kelas XI Desain Komunikasi Visual. Ditunjukkan yaitu nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0,003 < 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata mean rank pada kelompok eksperimen sebesar 82% dan kelompok control 0,06%, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima karena ada peningkatan tingkat kedisiplinan siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada peserta didik peningkatan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alamri, 2015. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. Jurnal Konseling GUSJIGANG. Volume 1. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/259>
- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/safrj/article/view/13576>
- Hartinah, Sitti, 2009. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok Bandung: PT Refika Aditama
- Kurnia. 2021. Self-Management Hipertensi. Surabaya : Jakad Media Publishing
- Mike Armour, Justin Sinclair, K. Jane Chalmers & Caroline A. Smith

(2019) - Selfmanagement strategies amongst Australian women with endometriosis: a national online survey  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646891/>

Soesilo, Tritjahjo Danny. (2015).  
Penelitian eksperimen. Griya  
Media: Salatiga

Sugiyono. 2012. Metode  
Penelitian Kualitatif, Kuantitatif  
dan R & D.

Bandung: Alfabeta.  
<https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpaac.aspx?id=911046>

Shoffa, Sukatin. 2021. Psikologi  
Perkembangan. Yogyakarta :  
CV BUDI UTAMA  
<https://g.co/kgs/Us3jMv6>

Tu'u, Tulus. 2004. Peranan Disiplin  
Pada Perilaku dan Prestasi  
Siswa. Jakarta : Gramedia  
Widyasarana Indonesia.