

PENGUNAAN PANDUAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* SEBAGAI MEDIA UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN DIRI SISWA SMA

Rosalia Dewi Nawantara¹, Laelatul Arofah², Nora Yuniar Setyaputri³

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2,3}

rosaliadewi@unpkediri.ac.id, laelatarofah@unpkediri.ac.id, setyaputrinora@gmail.com

ABSTRACT

Self-discipline is an important attribute that must be possessed by students. The reality at school is that there are students who have low self-discipline. Low self-discipline is characterized by behavior that violates the rules of school until arriving late to school, not using the complete school attributes, and some other violations. This phenomenon should be of particular concern because low of self-discipline will affect the academic field of students. One technique in counseling services that can be used to improve self-discipline is self instruction technique. Self-instruction techniques focus on positive self-words that can control behavior. The self instruction technique in this research was applied through the media guide. The purpose of this study is to improve the self-discipline of high school students through self-instruction technical guidance. The research method used was an experimental one type pretest-posttest design. The population of this research is the XI grade students of SMAN 1 Srengat. The sampling technique used was purposive sampling. The data collection instrument used was a scale of self-discipline. Data results from these instruments were analyzed using paired sample tests with the help of SPSS for windows with a significance value of $0.004 < 0.05$. This means that there are differences in the level of student self-discipline before and after the self instruction technique guide is given. The difference shows that the self instruction technique guide is effective for improving the self-discipline of high school students.

Keywords:

guideline, self instruction technique, self discipline

ABSTRAK

Self discipline atau disiplin diri adalah atribut diri yang perlu dimiliki oleh siswa. Fenomena nyata di sekolah menunjukkan masih terdapat siswa yang memiliki disiplin diri rendah. Disiplin diri rendah ditandai dengan perilaku melanggar peraturan sekolah sampai di sekolah terlambat, menggunakan atribut sekolah yang tidak lengkap, dan lain sebagainya. Fenomena tersebut hendaknya menjadi perhatian khusus karena disiplin diri apabila dibiarkan akan berpengaruh pada bidang akademik siswa. Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri tersebut. Teknik ini memfokuskan pada kata diri positif yang dapat mengontrol perilaku. Teknik *self instruction* pada riset ini diterapkan melalui media panduan. Tujuan riset ini adalah untuk meningkatkan disiplin diri siswa Sekolah Menengah Atas melalui panduan teknik *self instruction*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan jenis one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Srengat. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah skala disiplin diri. Hasil data dari instrumen tersebut dianalisis menggunakan *paired sample test* dengan ketentuannya nilai signifikansi $0,004 < 0,05$. Hal tersebut berarti terdapat perbedaan tingkat disiplin diri siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa bahwa panduan teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan disiplin diri siswa SMA.

Kata Kunci:

panduan, teknik *self instruction*, disiplin diri

Cara mengutip: Nawantara, R. D., Arofah, L., & Setyaputri, N. Y. (2019). Penggunaan Panduan Teknik *Self Instruction* Sebagai Media untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri (e-Journal)*, 6(2), 88-94.
<https://doi.org/10.29407/nor.v6i2.13609>

PENDAHULUAN

Fenomena mengenai disiplin diri adalah perilaku yang lazim dilakukan oleh pelajar. Dalam lingkup sekolah, masalah mengenai disiplin diri ditunjukkan siswa dengan perilaku membolos saat jam pelajaran, memakai atribut sekolah tidak lengkap, dan terlambat saat datang ke sekolah. Masalah disiplin diri tersebut akan menjadi perilaku maldaptif yang dapat mempengaruhi aktivitas belajar di sekolah jika tidak diberikan intervensi khusus terkait hal tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh Arofah (2017) diperoleh bahwa pelanggaran disiplin diri akademik yang sering dijumpai antara lain beberapa siswa seringkali datang terlambat, merusak sarana prasarana yang ada di sekolah, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas serta menyontek saat ulangan berlangsung. Hal tersebut didukung dengan data dari observasi yang dilakukan di SMAN 1 Srengat diketahui bahwa terdapat beberapa perilaku yang menunjukkan rendahnya disiplin diri yaitu beberapa siswa yang terlambat masuk sekolah, melanggar peraturan sekolah seperti memakai atribut sekolah tidak lengkap.

Disiplin diri dapat dideskripsikan sebagai sikap yang sangat diperlukan seorang siswa. Sikap tersebut dapat digunakan siswa untuk mengontrol perilaku mereka khususnya yang berkaitan dengan kegiatan di sekolah. Bryant (2011) menjelaskan bahwa disiplin diri bukan sebuah karakter yang dimiliki atau tidak dimiliki seseorang, bukan sebuah tindakan yang memaksakan diri sendiri melawan dirinya untuk bertindak menggunakan kekuatannya, melainkan sebuah kemampuan yang dapat dipelajari, sadar terhadap setiap tindakan yang berasal dari dalam diri yang kemudian dapat bertanggungjawab terhadap tindakannya. Hal tersebut senada dengan yang diungkapkan Ramli (1999) bahwa disiplin diri merupakan sebuah kapasitas untuk menunjukkan rasa tanggung jawab. Artinya bahwa disiplin diri seseorang ditunjukkan dengan bentuk *self direction* (pengarahan diri) dan bukan pengarahan orang lain. Disiplin diri juga merupakan proses mengkoordinasikan unsur-unsur jiwa yang bermula dari dalam diri secara sadar. Prijosaksono & Sanjaya (dalam Fauzan: 2013) juga menjelaskan bahwa disiplin diri sebagai proses melatih diri melakukan segala sesuatu dengan tertib dan teratur secara berkesinambungan untuk meraih impian dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidup. Dari pernyataan tersebut dapat ditarik makna bahwa disiplin diri dapat ditumbuhkan serta dikembangkan karena bukan bersifat stagnan.

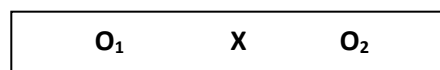
Faktor pemicu munculnya masalah disiplin diri adalah pikiran disfungsi. Pikiran disfungsi adalah pikiran yang bisa memunculkan perasaan/emosi tertentu, yang akhirnya diikuti oleh perilaku atau tindakan yang selaras dengan pikiran dan perasaan yang muncul (Susana, 2015). Setiap individu diharapkan memiliki disiplin diri, seperti yang diungkapkan Brooks & Goldstein (2008) bahwa dengan memiliki disiplin diri dan menggunakannya secara efektif akan membuka kesuksesan pada usia dewasa. Oleh karena itu, diperlukan bantuan bagi siswa untuk dapat menguasai disiplin diri. Teknik konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri adalah teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* masuk pada *Cognitive Behavior Modification* (CBM). Menurut Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) untuk

memahami suatu peristiwa kognitif dan terjadinya suatu perilaku diperlukan perhatian khusus pada pidato batin atau dialog diri (*self talk*). Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) juga memaparkan bahwa inti dari teknik *self instruction* adalah mengembangkan kontrol diri. Melalui teknik *self instruction* konseli dapat mengontrol dirinya dalam berpikir serta bertindak dengan memiliki verbalisasi diri yang positif.

Teknik *self instruction* berisi tahap-tahap yang akan lebih maksimal apabila dilaksanakan menggunakan media BK. Buku panduan adalah media BK yang dipilih untuk mengoperasionalkan teknik *self instruction* tersebut. Media BK berupa buku panduan ini merupakan media yang dapat digunakan Guru BK dalam pelaksanaan layanan BK. Teknik *self instruction* memerlukan media untuk membantu praktisi mengoperasionalkan teknik tersebut. Jadi, setiap proses perubahan yang terjadi pada siswa benar-benar terjadi karena telah mengikuti layanan yang difasilitasi oleh Guru BK tersebut. Buku panduan yang dipilih sebagai media dalam penelitian ini merupakan panduan cetak yang didesain secara menarik dan disesuaikan dengan tahapan teknik *self instruction*. Diharapkan melalui panduan tersebut Guru BK dapat terbantu dalam melaksanakan teknik *self instruction* untuk meningkatkan disiplin diri siswa SMA.

METODE

Pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini adalah eksperimen. Pendekatan penelitian eksperimen adalah pendekatan penelitian yang menguji apakah variabel independent dapat mempengaruhi variabel dependent (Cresswell, 2012). Teknik penelitian eksperimen adalah penelitian yang didalamnya terdapat suatu intervensi dan pengukuran sebelum dan setelah diberikan intervensi. Variabel independent di dalam penelitian ini adalah panduan teknik *self instruction* dan variabel dependent adalah disiplin diri siswa SMA. Pendekatan ini dipilih karena ingin mengetahui apakah ada peningkatan disiplin diri siswa SMA sebelum dan sesudah diberikan konselingkelompok dengan panduanteknik *self instruction*. Secara khusus teknik eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan jenis *one group pretest-posttest design*. Pre-eksperimen belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena terdapat variabel lain yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependent (Sugiyono, 2008). Adapun gambar desain dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 3.1 one group pretest-posttest design (Sugiyono, 2008)

Keterangan:

O₁: pelaksanaan pretest

X: intervensi/ treatment

O₂: pelaksanaan posttest

Tahapan dalam penelitian ini antara lain pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan *treatment*, dan pelaksanaan *posttest*. Dalam tahap pelaksanaan pretest, akan didapatkan data tentang tingkat disiplin diri siswa SMA. Pengumpulan data dengan menggunakan skala pengukuran

disiplin diri siswa. Setelah dilaksanakan pretest maka dilakukan konseling kelompok menggunakan panduan teknik *self instruction*. Dalam pelaksanaan posttest, akan didapat hasil dari setelah perlakuan. Pengumpulan data posttest menggunakan skala pengukuran disiplin diri siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Srengat selama 8 bulan, yakni antara bulan Februari sampai Oktober 2019. Subjek penelitian yang dipakai adalah siswa kelas XI IPS berjumlah 8 siswa yang menunjukkan tingkat disiplin diri rendah. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini dipilih dengan pertimbangan penelitian dilaksanakan pada siswa kelas XI yang memiliki tingkat disiplin diri rendah.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai tingkat disiplin diri siswa adalah skala disiplin diri. Skala pengukuran disiplin diri siswa ini akan ditransformasikan berupa angka (simbol kuantitatif) dengan memberikan skor dalam setiap pilihan jawaban. Uji analisis data dilakukan dengan menggunakan *Paired Sample T-test* dengan bantuan program SPSS IBM Statistic 20.0. Pengujian ini menggunakan ketentuan sebagai berikut: 1) apabila signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan 2) apabila signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

HASIL

Dalam hasil penelitian ini akan dijelaskan data statistik deskriptif dari kegiatan pretest dan posttest serta hasil analisis data menggunakan *paired sample test*.

Tabel 1.1. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PRETEST	8	125	151	143.88	9.658	93.268
POSTTEST	8	137	181	160.5	13.533	183.143
Valid N (listwise)	8					

Dari tabel 1.1. didapatkan statistik deskriptif dari hasil pretest dan posttest skala disiplin diri siswa. Pada kegiatan pretest didapatkan nilai mean sebesar 143,88 dengan standar deviasi 9,658. Pada kegiatan posttest didapatkan nilai mean sebesar 160,5 dengan standar deviasi 13,533. Setelah dihitung statistik deskriptif dari nilai pretest dan posttest, maka dilakukan uji prasyarat berupa tes normalitas dan tes homogenitas untuk menentukan apakah uji hipotesis menggunakan statistik parametric dan non parametric. Uji normalitas dan uji homogenitas dijelaskan pada tabel 1.2. dan tabel 1.3.

Tabel 1.2. Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

Tests of Normality							
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
PRETEST		0.327	8	0.012	0.752	8	0.009
POSTTEST		0.191	8	.200*	0.969	8	0.893

* This is a lower bound of the true significance.

a Lilliefors Significance Correction

Tabel 1.2 menunjukkan hasil uji normalitas data pretest dan posttest. Nilai signifikansi data pretest menurut Kolmogorov-Smirnov pada masing-masing kelompok adalah 0,012 yaitu $< 0,05$ sehingga data berdistribusi tidak normal. Nilai signifikansi posttest pada masing-masing kelompok adalah 0,200 yaitu $> 0,05$. Hal tersebut berarti data posttest memiliki distribusi normal.

Tabel 1.3. Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest

Test of Homogeneity of Variances				
PREPOST				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
0.602	1	14	0.451	

Tabel 1.3. menunjukkan hasil uji homogenitas data prepost atau pretest dan posttest menunjukkan nilai signifikansi 0,451 ($>0,05$), sehingga varian dalam kelompok-kelompok sampel adalah sama atau homogen. Setelah uji normalitas dan uji homogenitas maka langkah selanjutnya menguji hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua hipotesis penelitian yaitu:

- H₁: Terdapat perbedaan tingkat disiplin diri siswa sebelum dan sesudah diberikan panduan teknik *self instruction*.
- H₀: Tidak terdapat perbedaan tingkat disiplin diri siswa sebelum dan sesudah diberikan panduan teknik *self instruction*.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji beda (parametrik) yaitu *paired sample test*.

Tabel 1.4. Uji Analisis Data Paired Sample Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	POSTTEST - PRETEST	16.625	11.363	4.018	7.125	26.125	4.138	7	0.004

Dari hasil uji *paired sample test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004 dimana skor signifikansi $<0,05$, sehingga H₀ ditolak. Dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat disiplin diri siswa sebelum dan sesudah diberikan panduan teknik *self instruction*.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji hipotesis diperoleh bahwa terdapat perbedaan tingkat disiplin diri siswa sebelum dan sesudah diberikan panduan teknik *self instruction*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan panduan teknik *self instruction* sebagai media untuk meningkatkan disiplin diri siswa SMA terbukti efektif.

Teknik *self instruction* merupakan salah satu teknik dari pendekatan *cognitive behavioral therapy* menggunakan kontrol verbal yang dapat memengaruhi perilaku motorik. Perilaku disiplin diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur, mengarahkan, dan

mengontrol perilaku (Bryant, 2011). Sehingga teknik *self instruction* dipandang mampu membantu siswa dalam meningkatkan disiplin dirinya.

Teknik *self instruction* merupakan suatu teknik yang tidak hanya dilaksanakan sebagai suatu deskripsi saja tetapi juga bertujuan mengajarkan suatu keterampilan pada diri individu. Oleh karena itu, teknik *self instruction* dipandang sangat ideal untuk diaplikasikan dalam bentuk media BK yaitu panduan.

Didalam panduan teknik *self instruction* berisi *tasks* atau tugas-tugas untuk konseli yang dapat menjadi panduan konselor atau guru BK. Instruksi dalam panduan teknik *self instruction* juga dirasa sangat jelas dan dapat dipahami. Hal tersebut telah dijelaskan dalam penelitian sebelumnya oleh Nawantara (2019) yang berjudul Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self instruction* Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMA Kota Kediri. Dimana dalam penelitian tersebut panduan teknik *self instruction* dapat diterima secara teoritis dan praktis dilihat dari uji ahli materi, media, dan uji pengguna produk.

Panduan teknik *self instruction* berisi tentang penguraian kembali persepsi siswa terhadap sikap disiplin diri itu sendiri. Dalam pertemuan pertama dalam panduan akan diidentifikasi bagaimana persepsi (pikiran) siswa yang berdampak pada perilaku dan perasaannya. Selanjutnya siswa diajak untuk mengidentifikasi kembali apakah hal-hal tersebut memicu *negative self talk* dalam diri mereka. Apabila siswa menemukan *negative self talk* dalam menghadapi masalah terkait disiplin diri selanjutnya guru BK segera mengajak untuk menggantinya dengan *positive self talk*. Setelah itu siswa diminta untuk mengikuti tahapan *self guidance* yang berisi tentang bagaimana siswa dapat membimbing dirinya sendiri menggunakan *positive self talk* yang telah diidentifikasi sebelumnya. Melalui tahapan tersebut, siswa belajar untuk dapat melafalkan *positive self talk* terkait disiplin diri dengan *covert* dan *overt speech*. Di akhir *self guidance*, siswa diarahkan untuk dapat memberikan motivasi kepada dirinya sendiri terkait usahanya untuk dapat menumbuhkan *positive self talk* terkait disiplin diri yang telah ia lakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat disiplin diri siswa sebelum dan sesudah diberikan panduan teknik *self instruction*. Saran untuk penelitian ini adalah diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti variabel yang sama dengan subjek yang lebih luas misalkan pada siswa sekolah menengah kejuruan atau bahkan mahasiswa pendidikan tinggi.

DAFTAR RUJUKAN

- Arofah, L. 2017. Pentingnya Siswa Memiliki Self Discipline Sebagai Alternatif Penguatan Karakter. *Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*.Jogjakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Brooks, R. & Goldstein, S. 2008. *Raising A Self Disciplined Child*. United States: Mc Graw Hill.
- Bryant, T. 2011. *Self Discipline in 10 days: How to Go from Thinking to Doing*. Seattle, Washington: Human Understanding and Behavior Publishing.

- Creswell, J.W. 2012. *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research. 4th Edition*. Boston: Pearson.
- Fauzan, L. 2013. Self Discipline Siswa Sebagai Masalah dalam Bimbingan dan Konseling: Gambaran dan Model Bantuannya. *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 1 (40): 16-23.
- Nawantara, R. D. 2015. *Perbedaan Komitmen Tugas Siswa SMP Negeri 4 Malang Melalui Penerapan Teknik Reframing dan Self Instruction*. Tesis tidak Diterbitkan: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Nawantara, R. D., Arofah, L., Setyaputri, N.Y. 2019. Development of Self Instruction Technical Guidelines to Improve High School Students's Self Discipline. *The 3rd International Conference on Education Innovation (ICEI) dengan tema "Empowering Education in Society 5.0 Era"*. Surabaya: Faculty of Education, State University of Surabaya.
- Ramli, M. 1999. Developing Student Self Discipline. *Jurnal Filsafat, Teori, dan Praktik Kependidikan*, 26 : 12-21.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susana, T., Parmadi, E. H., & Adi, P. S. 2015. Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan bagi Penderita Depresi. *Jurnal Psikologi*, Vol. 42 (1): 78-98.