
PROSIDING

Seminar Nasional & Call Paper
Psikologi Sosial 2019

PSIKOLOGI SOSIAL DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0: PELUANG & TANTANGAN

Malang, 4 Mei 2019
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MALANG

PROSIDING

Seminar Nasional & Call Paper
Psikologi Sosial 2019

PSIKOLOGI SOSIAL DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0: PELUANG & TANTANGAN

Malang, 4 Mei 2019
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MALANG

PROSIDING

Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019

PSIKOLOGI SOSIAL DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0: PELUANG & TANTANGAN

Fakultas Pendidikan Psikologi, Aula Gedung C1 Universitas Negeri Malang, 4 Mei 2019

PANITIA PELAKSANA

Ketua Pelaksana : Angga Yuni Mantara, S.Psi., M.Si

Sekretaris : Rakhmadiyah Dewi Noorizki, S.Psi., M.Si.
Iksan, S.Pd

Bendahara : Mochammad Sa'id, S.Psi., M.Si.
Armita Eko Wati

Sie Acara : Ayu Dyah Hapsari, S.Psi., M.A.

Sie Pubdekdok : Yudi Tri Harsono, S.Psi., M.A.
Rizky Adi Saputro
Nadendra Aditamawira P., A.Md.

Sie Akomodasi : Aryudho Widyatno, S.Psi., M.A.
Sonny Efendi

Sie Kesekretariatan: Hari Santoro, M.Hum
Herry Setya Budi, A.Md

Sie Perlengkapan : Bambang Arie Nugroho M, A.Md
Setyoko Abraham Saputro

Sie Konsumsi : Dwi Nikmah Puspitasari, S.Psi., M.Psi

PENYUNTING:

Rakhmadiyah Dewi Noorizki, S.Psi., M.Si

STEERING COMMITTEE

Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed.

Dr. Tutut Chusniyah, M.Si

Dr. Nur Eva, M.Psi

Dr. Endang Prastuti, M.Si

Dr. Sudjiono, M.Si

Dr. Immanuel Hitipeuw, M.A.

Dr. Hetti Rahmawati, S.Psi., M.Si.

Dr Istiani, M.Psi.

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si.

Dr. Andrian Pramadi, M.Si.

REVIEWER:

Dr. Tutut Chusniyah, M.Si – Universitas Negeri Malang

Dr. Istiani, M.Psi – Universitas Bina Nusantara

Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si – Universitas Tarumanegara

Dr. Andrian Pramadi, M.Si – Universitas Surabaya

PENYELENGGARA

Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Malang

ISBN: 978-623-90767-3-3

PENERBIT:

Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Malang

REDAKSI:

Jl. Semarang 5 Malang
Telp. (0341) 579700
Email: psikologi.fppsi@um.ac.id

Cetakan pertama, Juni 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun
Tanpa ijin tertulis dari penerbit

ISBN 978-623-90767-3-3



SAMBUTAN KETUA PANITIA SEMINAR NASIONAL & CALL PAPER PSIKOLOGI SOSIAL 2019

Fakultas Pendidikan Psikologi – Universitas Negeri Malang
Aula Gedung C1 UM, Sabtu, 4 Mei 2019

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa bahwa dengan rahmat-Nya maka kegiatan Seminar Nasional bertema “Psikologi Sosial Di Era Revolusi Industri 4.0: Peluang Dan Tantangan” dapat diselenggarakan di Malang oleh Fakultas Pendidikan Psikologi UM.

Tema ini diangkat karena selama ini yang kita ketahui mengenai penggunaan media teknologi informasi ialah bagaimana menggunakan teknologi tersebut dengan tepat. Padahal sejatinya penggunaan teknologi ini merupakan bagian dari revolusi industri 3.0, implikasi berkembangnya komputer pada masa tersebut. Dunia bergerak lebih cepat dari yang kita harapkan dan bergerak menuju revolusi industri 4.0.


Komponen Revolusi Industri 4.0 (RI 4.0) dengan periode sebelumnya ialah internet yang mudah diakses, sensor-sensor yang merekam aktivitas tubuh (*Internet of Things*), komputasi awan, dan *machine learning*. Tentunya data individu bisa didapat lebih mudah karena semua serba tercatat. Dari hal ini juga kita dapat mengambil keuntungan bahwa perilaku sosial juga makin mudah tercatat. Karena perilaku tercatat, maka peluang penelitian psikologi juga turut berkembang pada ranah tersebut.

Akses internet yang mudah menyebabkan akses terhadap informasi juga semakin mudah, namun kita terkadang melupakan bahwa informasi yang tersebar bisa sangat beragam, baik yang benar ataupun berita palsu. Sehingga kepekaan kita terhadap informasi yang kita dapat perlu kita tingkatkan dan tidak turut menyebarkan berita palsu.

Sensor-sensor yang merekam aktivitas tubuh dapat digunakan sebagai media untuk meneliti perilaku individu, terutama tentang perilaku sehat dengan olahraga. Data yang didapat dari sensor bisa digunakan untuk mengklarifikasi perilaku individu yang didapat dari angket ataupun skala yang bersifat *self-report*.

Komputasi awan memungkinkan seseorang tidak hanya bekerja didalam ruangan, namun mampu melaksanakan tugas dari jarak jauh, atau bahkan diluar kantor. Model bekerja dari rumah pernah menjadi fenomena populer di perusahaan-perusahaan multinasional. Namun, psikologi sosial perlu melihat bagaimana interaksi antara orang-orang yang tidak bertemu secara langsung dalam membahas permasalahan dalam situasi seperti itu.

Fenomena *machine learning* meneliti bagaimana perilaku kita tercatat dan dipelajari karena kita melakukan hal tertentu secara berulang. Contoh yang paling dekat dari penggunaan teknologi ini ialah bagaimana aplikasi ojek daring mampu memperkirakan kita akan kemana atau akan membeli makanan apa, dan memunculkan pilihan yang sering kita pilih akan muncul pertama kali. Maka, sejatinya kita tidak akan pernah lepas dari *machine learning* yang tertanam pada aplikasi tersebut.



Kami segenap panitia mengharapkan acara ini dapat terlaksana lancar dan memberikan manfaat bagi para peserta. Terima kasih sebesar-besarnya saya sampaikan kepada semua personil yang telah membantu pelaksanaan acara ini mulai dari masa-masa persiapan, pematangan konsep, penyediaan pernak-pernik acara hingga pelaksanaan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Ketua Panitia
Angga Yuni Mantara, S.Psi., M.Si.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN IDENTITAS	ii
SAMBUTAN KETUA PANITIA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
RUNDOWN ACARA.....	x
PEMBAGIAN RUANG PRESENTASI ORAL	xi

PEMBICARA UTAMA

MENINJAU ULANG KAJIAN PSIKOLOGI SOSIAL SI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0: TANTANGAN EPISTEMOLOGI Rahkman Ardi	1
APLIKASI PSIKOLOGI SOSIAL TERHADAP PERILAKU PENGGUNAAN INTERNET Fattah Hanurawan	15

PERILAKU AGRESI

TAHAPAN PEMBUKTIAN KASUS PEMBUNUH PSIKOTIK WISCONSIN “EDWARD GEIN” DALAM PENGAPLIKASIAN DI INDONESIA Ainun Jaryah Bahrir	21
PERBEDAAN PERILAKU BULLYING SISWA YANG IKUT BELADIRI DAN TIDAK IKUT BELADIRI Stepanus Kewaama Ruron	30
FAKTOR PENYEBAB AGRESIVITAS VERBAL ANAK USIA DINI YANG BERSEKOLAH DI DAERAH PESISIR BANGKALAN Dewi Mayangsari , Fadilah Yuliandari	37
STRATEGY MENGATASI PERILAKU DELINKUENSI PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) Indarto Imam Budoyo, Suryanto	44
STUDI KASUS PENERIMAAN DIRI PADA PELAKU PELANGGARAN LALU LINTAS YANG MENGAKIBATKAN KORBAN MENINGGAL DUNIA DI LEMBAGA PERMASYARAKATAN LOWOKWARU KOTA MALANG Intan Dwi Setia Rusiana, Pravissi Shanti	52
ORIENTASI “POLIGAMI” (POLITIK GENERASI MILLENIAL) DALAM MENGAHADAPI PESTA DEMOKRASI 2019 Deni Zein Tarsidi, Ichsan Sukma Nugraha, Firda Fadhilah, Gita Pertiwi	59
FAKTOR PEMBENTUK PERILAKU BODY SHAMING DI MEDIA SOSIAL Eva Nur Rachmah, Fahyuni Baharuddin	66

PRASANGKA DAN UJARAN KEBENCIAN SIBER: PERAN POLA KOMUNIKASI DARING DAN ALGORITMA MEDIA SOSIAL (Ruang Gema dan Gelembung Informasi)	
Mardianto	74

BUDAYA & PERILAKU MANUSIA DI SETTING KLINIS & PENDIDIKAN

THREE BREATH RELEASE UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN SKIZOPHRENIA DI RSJ MENUR SURABAYA	
Rubiatul Adawiyah	86
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK PENGENDALIAN KECEMASAN PADA LANSIA	
Iin Setiyowati	90
STRATEGI KONSELING COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MERUBAH SELF WELL-BEING PADA LANSIA PENDERITA STROKE	
Hilda Nancy Velinda	95
BEHAVIOUR CONTRACT UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERSOSIALISASI PASIEN SKIZOFRENIA DI RSJ MENUR SURABAYA	
Annisa Nurul Faizuny	100
TERAPI SUPORTIF UNTUK MENURUNKAN DEPERSONALISASI PADA PASIEN SKIZOFRENIA HEBEFRENIA DI RSJRW LAWANG MALANG	
Ghiyats Mihmidaty	104
EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK KLASIK PADA LANSIA YANG MENGALAMI KECEMASAN MENYELURUH (GENERALIZED ANXIETY DISORDERS)	
Frisca Putri D. W. S.	110
TEKNIK SELF-TALK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN CEMAS MENYELURUH	
Mariya Manna	117
KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MENGURANGI KEINGINAN MEMAKAI NARKOTIKA PADA PECANDU	
Rosalina Citra Kasih	122
SFBC (SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING): ALTERNATIF SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN EMPATI MAHAMAHA SISWA BK	
Sri Panca Setyawati, Laelatul Arofah, Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, Santy Andrianie, Marizty Jessica R.D.	129
PENERAPAN KONSELING ADLERIAN UNTUK MENGURANGI PERASAAN INFERIOR DAN MENINGKATKAN SOCIAL INTEREST PADA PASIEN SKIZOFRENIA	
Mochamad Fahmy Arief	136
METODE KATARSIS UNTUK MENGURANGI LONELINESS PADA LANSIA DI PANTI WERDA	
Lady Christanti Rekadhayu	143

EFEKTIVITAS KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN GANGGUAN SKIZOID PADA ANAK Laksita Wulya Danastri	147
TEKNIK KONSELING KONFRONTASI UNTUK MENURUNKAN WAHAM PADA PENDERITA GANGGUAN AFEKTIF BIPOLAR EPISODE KINI MANIK DENGAN GEJALA PSIKOTIK Melita Gusti Varadila	151
PROSES GURU SEBAGAI SALAH SATU ALTERNATIF TEKNIK BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI KARIER MAHASISWA CALON GURU BK Khususiyah, Nora Yuniar Setyaputri, Galang Surya Gumilang, Rosalia Dewi Nawantara, Eva Yuli Novitasari	155
HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI AKADEMIK DENGAN ATRIBUSI KEGAGALAN Ary Okta Kusumawardani	163
PENINGKATAN DISIPLIN DIRI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS MELALUI PANDUAN TEKNIK SELF INSTRUCTION Rosalia Dewi Nawantara, Laelatul Arofah, Nora Yuniar Setyaputri	173

BUDAYA & PERILAKU MANUSIA

FAKTOR PENYEBAB PRIA HOMOSEKSUAL COMING OUT Fridayanti Yusuf, Hetti Rahmawati, Indah Yasminum Suhanti	178
SELF DISCLOSURE DAN SELF CONTROL PADA REMAJA GAY TERHADAP LINGKUNGAN SOSIAL (DI KOMUNITAS PATAYA SURABAYA) Rusydi Nuruddin, Nur Aziz Afandi, IGAA Noviekayati	185
HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES MAHASISWA RANTAU ANGKATAN 2018 DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MALANG Fyana Azara, Rakhmadiyah Dewi Noorrizki	190
DINAMIKA IDENTITAS SOSIAL PADA ANGGOTA KELOMPOK REOG SINGO MANGKU JOYO DI SURABAYA Fahyuni Baharuddin, Eva Nur Rachmah	194
TINJAUAN TEORI COMPLIANCE TENTANG TRADISI MINUM MOKE DI KABUPATEN ENDE, NUSA TENGGARA TIMUR Andini Fransiska Dhapa Saka, Eben Ezer Nainggolan	202
FAKTOR-FAKTOR KOGNITIF DALAM PERILAKU SEHAT LANSIA Alif Rodhiana, Suryanto, Tatik Meiyun	209
RELEVANSI PEMIKIRAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KI HADJAR DEWANTARA DALAM MENGHADAPI ERA EDUCATION 4.0 Fressi Apriliyanti	215

FRAME OF REFERENCE MASYARAKAT MADURA TENTANG KYAI: PENELITIAN ETHNOGRAFI DI DESA X KABUPATEN SUMENEP Patmawati	222
TRANSMISI BUDAYA DAN IDENTITAS SOSIAL PADA MASYARAKAT PENDALUNGAN Prakrisno Satrio	235
MAKNA BEKERJA BAGI JURU PARKIR WANITA Yudi Tri Harsono	242
IDENTITAS SOSIAL ANAK SD DALAM BERAGAMA (Studi kasus pada MI NU Waru II Medaeng, Sidoarjo) Nofiasari Ika Agustina, Suryanto, Niken Titi Pratitis	250
TERBENTUKNYA CINTA PASANGAN MENIKAH TANPA BERPACARAN DITINJAU DARI TEORI SEGITIGA CINTA ROBERT J. STERNBERG Kristina Damayanti Pangamiani	260
HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN STRES PADA ANGGOTA PEMADAM KEBAKARAN DI UNIT PELAYANAN TERPADU PEMADAM KEBAKARAN KOTA MALANG Kamilatul Fitroh, Hetti Rahmawati, Diantini Ida Viatrie	264
GAMBARAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA RANTAU DI UNIVERSITAS NEGERI MALANG Faradiba Permatahati, Rakhmaditya Dewi Noorrizki	269
EFEKTIVITAS PELATIHAN PEMAHAMAN ETIKA KERJA UNTUK MENINGKATKAN KESIAPAN KERJA PADA SISWA MAGANG Leanisafanera Rachmatul Praja	273

PERILAKU EKONOMI & KONSUMEN

PERILAKU KONSUMTIF PADA LAKI-LAKI “ZAMAN NOW” PENGGUNA APLIKASI “ONLINE SHOP” DALAM MEMBELI BARANG DI SURABAYA Sinatrya Ardhana Sesurya, Suryanto, Amanda Pasca Rini	277
HUBUNGAN ANTARA INTERNAL LOCUS OF CONTROL DAN KEMAMPUAN INTERPERSONAL TERHADAP KESIAPAN MAHASISWA DALAM MENGELOLA USAHANYA SECARA BERKELANJUTAN Agung Minto Wahyu, Rakhmaditya Dewi Noorrizki, Angga Yuni Mantara	285
HUBUNGAN PENGENDALIAN DIRI DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU KONSUMTIF PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI MALANG Afifah Chusna Az Zahra, Jainul Mukhaimin Nurofik, Krista Insan Dermawan, Rakhmaditya Dewi Noorrizki	293
PENGARUH PELATIHAN TEAM WORK TERHADAP KINERJA AWAK KAPAL SELAM TNI AL Jaka Yulana Sani Saputra	300

HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK PEKERJAAN DENGAN WORK ENGAGEMENT PADA KARYAWAN PT. X Cevrela Fani Yasintasari, Olievia Prabandini Mulyana	311
--	-----

PERAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KINERJA KARYAWAN Wahyu Hidayah	320
---	-----

RUANG PERSONAL & RELASI SOSIAL

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP REGULASI DIRI DAN FEAR OF MISSING OUT Danan Satriyo Wibowo, Ratna Nurwindasari	323
---	-----

PENGARUH PELAKU CROWDFUNDING TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL Ni Kadek Ayu Mas Yoca Hapsari, Angga Yuni Mantara	328
--	-----

KOMUNIKASI INTERPERSONAL REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN HIDAYATUSH SHIBYAN SURABAYA Triana Rosalina Noor	333
---	-----

MODEL PENGASUHAN KELUARGA DALAM MENGURANGI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA ANAK Ryan Andhika Putra, Suryanto, Adnani Budi Utami	341
---	-----

PENERIMAAN DIRI DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA LANSIA DI PANTI WERDHA Fahrizal Idham Priadana, Dwi Sarwindah Sukianti	351
---	-----

PROBLEMATIKA SOSIAL MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI MALANG DITINJAU DARI PERSPEKTIF PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL Aji Bagus Priyambodo, Hendi Setyawan	356
--	-----

KONFORMITAS MAHASISWA ASAL TIMOR LESTE Arlinda Cornelio Barros De Jesus Silva	363
---	-----

PENINGKATAN DISIPLIN DIRI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS MELALUI PANDUAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION*

Rosalia Dewi Nawantara

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri
rosaliadewi@unpkediri.ac.id

Laelatul Arofah

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri
laelatularofah@unpkediri.ac.id,

Nora Yuniar Setyaputri

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri
norayuniar@unpkediri.ac.id

Abstrak

Disiplin diri merupakan atribut penting yang harus dimiliki oleh siswa. Kenyataan di sekolah masih adanya siswa yang memiliki disiplin diri rendah. Disiplin diri rendah ditandai dengan perilaku melanggar tata tertib sekolah sampai datang terlambat ke sekolah, tidak memakai atribut sekolah yang lengkap, dan lain sebagainya. Fenomena tersebut hendaknya menjadi perhatian khusus karena disiplin diri apabila dibiarkan akan berpengaruh pada bidang akademik siswa. Salah satu teknik dalam layanan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri adalah teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* memfokuskan pada kata diri positif yang dapat mengontrol perilaku. Teknik *self instruction* dalam penelitian ini diterapkan melalui media panduan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan disiplin diri siswa Sekolah Menengah Atas melalui panduan teknik *self instruction*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Srengat. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen pengumpul data yang digunakan adalah skala disiplin diri. Hasil data dari instrumen tersebut dianalisis menggunakan uji beda yang sebelumnya dilakukan uji prasyarat untuk kemudian menentukan menggunakan uji statistik parametrik atau non parametrik.

Kata kunci: panduan teknik *self instruction*, disiplin diri

Masalah disiplin diri marak terjadi di sekolah. Masalah mengenai disiplin diri di sekolah ditunjukkan siswa dengan perilaku membolos saat jam pelajaran, tidak memakai atribut sekolah yang lengkap, dan terlambat saat datang ke sekolah. Masalah disiplin diri perlu menjadi perhatian khusus karena memengaruhi perkembangan dan aktivitas belajar siswa di sekolah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arofah (2017) didapatkan 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.

Disiplin diri merupakan sikap yang sangat diperlukan seorang siswa. Sikap tersebut membantu siswa dalam 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. Disiplin diri merupakan kemampuan yang dapat dipelajari, sadar terhadap setiap tindakan yang berasal dari dalam diri yang kemudian dapat bertanggungjawab terhadap tindakannya. Disiplin juga merupakan proses mengkoordinasikan unsur-unsur jiwa yang berasal dari dalam secara sadar. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa disiplin diri dapat ditumbuhkan serta dikembangkan karena bukan bersifat stagnan.

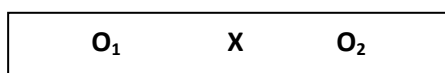
Salah satu faktor penyebab munculnya masalah disiplin diri adalah pikiran disfungsi. Pikiran disfungsi adalah pikiran yang bisa memunculkan perasaan/emosi tertentu, yang akhirnya diikuti oleh perilaku atau tindakan yang selaras dengan pikiran dan perasaan yang muncul (Susana, 2015).

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri adalah teknik *self*

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

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *experiment*. Pendekatan penelitian *experiment* adalah pendekatan penelitian yang menguji apakah variabel *independent* dapat mempengaruhi variabel *dependent* (Cresswell, 2012). Pendekatan penelitian *experiment* adalah penelitian yang didalamnya terdapat suatu intervensi dan pengukuran sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pendekatan ini digunakan karena untuk mengetahui adakah peningkatan disiplin diri siswa SMA sebelum dan sesudah diberikan bimbingan menggunakan panduan teknik *self instruction*. Secara khusus teknik *experiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan jenis *one group pretest-posttest design*. *Pre-experiment* belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena terdapat variabel lain yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel *dependent* (Sugiyono, 2008). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Srengat. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Adapun gambar *design* dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest* (Sugiyono, 2008)

Keterangan:

O_1 : Pelaksanaan *Pretest*

X : Intervensi/ *Treatment*

O_2 : Pelaksanaan *Posttest*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik *Self Instruction*

Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) menyatakan bahwa terdapat beberapa perilaku maladaptive yang muncul karena dipengaruhi oleh pikiran disfungsi. Pikiran disfungsi dapat memblok atau mengarahkan diri kita untuk

berperilaku yang tidak sesuai. Pikiran disfungsi yang terjadi dalam diri seseorang dipengaruhi oleh *negative self statement/negative self talk* (kata diri negatif). *Negative Self Statement* dapat dimodifikasi dengan *self positive statement* atau kalimat diri yang positif menggunakan CBM dengan teknik *self instruction* (Clore & Gaynor, 2006).

Perubahan perilaku dalam CBM melalui rangkaian proses yang melibatkan interaksi *inner speech*, struktur kognitif, dan perilaku serta *outcome* yang dihasilkan. Menurut Meichenbaum (dalam Corey, 2009) proses perubahan perilaku terjadi pada tiga tahap. Tahap pertama adalah observasi diri meliputi konseli mengobservasi perilaku mereka sendiri dan mencoba untuk “mendengarkan” diri mereka sendiri. Tahap kedua adalah memulai dialog internal baru, dimana konseli belajar merubah dialog internal melalui proses konseling. Tahap ketiga adalah belajar keterampilan baru. Keterampilan baru yang dimaksud adalah *coping skill*, dimana konseli diajarkan untuk mempraktekkan apa yang didapat dalam situasi yang sebenarnya dan mengatasi hambatan yang muncul.

Oemarjoedi (2003) menyatakan bahwa poin penting dari teknik *self instruction* adalah merestrukturisasi sistem kognisi konseli, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasi *overt* dan *covert*. Pola verbalisasi *overt* adalah pola verbalisasi dengan menyuarakan kata diri/*self talk* secara lantang/keras. Sedangkan pola verbalisasi *covert* adalah pola verbalisasi dengan menyuarakan kata diri dalam hati atau tidak terdengar.

Teknik *self instruction* menggunakan kontrol verbal dapat memengaruhi perilaku motorik yang dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah perkataan orang lain seperti orang yang lebih dewasa menjadi pengontrol dan pengarah perilaku seseorang. Tahap kedua adalah *overt speech* atau secara langsung mengungkapkan pernyataan dirinya yang menjadi pengontrol keefektifan perilaku. Tahap terakhir yaitu tahap ketiga adalah *covert* atau *inner speech* dimana seseorang mengungkapkan pernyataan dirinya hanya didalam hati. Menurut Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015), teknik *self instruction* dikemas dalam bentuk pelatihan atau *training* yang diarahkan pada penguatan kefasihan, fleksibilitas, dan orisinalitas yang menekankan pada pengembangan keterampilan kognitif melalui kesadaran dan latihan. Meichenbaum juga menyatakan bahwa

seseorang tidak akan dapat mengubah atau mengendalikan tingkah lakunya tanpa orang tersebut meningkatkan kesadarannya pada bentuk-bentuk tingkah laku (bagaimana konseli berpikir, merasakan, dan berperilaku). Melalui teknik *self instruction* konseli dapat mengontrol dirinya dalam berpikir serta bertindak dengan memiliki verbalisasi diri yang positif. Dengan begitu konseli dapat meminimalisir munculnya pikiran disfungsional (Nawantara, 2016).

Disiplin Diri

Menurut Bryant (2011) Disiplin diri adalah kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengatur kepribadian diri yang nantinya menjadi pengendali individu tersebut. Harapannya individu nantinya dapat mencapai tujuan yang diinginkan secara sadar. Disiplin diri merupakan proses psikologis pengaturan diri. Disiplin diri merupakan keahlian yang dapat dipelajari, menyadari setiap tindakan dari dalam diri yang dilakukan, serta dapat mempertanggungjawabkan tindakannya. Etzioni (dalam Arofah, 2015) juga mengungkapkan bahwa disiplin diri merupakan kemampuan untuk mengerahkan dan melakukan sesuatu terhadap dirinya sendiri.

Dijelaskan oleh Fauzan (2013) bahwa disiplin diri mengandung makna kekuatan dalam diri dan kemampuan melakukan aktivitas pribadi secara tertib, teratur, dan ajeg dalam upaya mencapai tujuan tertentu dengan tidak terpengaruh bagaimana keadaan emosi diri sehingga dapat menunda kepuasan diri untuk memperoleh hasil yang lebih bermakna. Menurut Ramli (dalam Arofah, 2015) 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. Seperti halnya ketika siswa memiliki disiplin diri akan bekerja keras karena mereka menyadari bahwa usaha mereka akan membuahkan kesuksesan, dan bukan karena mereka takut dimarahi atau dihukum orang lain.

Beberapa pendapat mengenai disiplin diri di atas, maka dapat disimpulkan bahwa disiplin diri adalah proses koordinasi unsur jiwa yang berasal dari dalam diri secara sadar. Disiplin diri dapat dipelajari dan dikembangkan oleh siswa dalam proses pertumbuhannya. Disiplin diri merupakan keterampilan dalam mengatur, mengontrol, dan mengarahkan diri sendiri, yang ditunjukkan dengan terampil mengatur waktu, mengendalikan diri, dan menghilangkan prokrastinasi, sehingga akan

memiliki tujuan dan mencapai kesuksesan yang diinginkan. Siswa yang memiliki disiplin diri akan mampu bersaing, memiliki sikap optimis, dan memiliki tujuan yang jelas dalam meraih kesuksesannya (Arofah, 2017). Oleh karena itu, guru perlu membantu siswa-siswanya untuk mengembangkan disiplin diri.

Brooks & Goldstein (2008) menyebutkan bahwa disiplin diri merupakan komponen utama pada diri seseorang sebagai bentuk pertanggungjawaban terhadap perilakunya. Brooks & Goldstein juga mengungkapkan bahwa dengan memiliki disiplin diri dan menggunakannya secara efektif akan membuka kesuksesan pada usia dewasa. Seorang anak yang memiliki disiplin diri yang tertanam dalam kebiasaan meskipun tidak ada orang tua atau orang lain disekitarnya, anak akan bertindak secara bijaksana, tercermin dalam tindakannya. Oleh karena itu dibutuhkan peran guru dalam menumbuhkan disiplin diri pada diri siswa yaitu dengan menciptakan lingkungan belajar yang memiliki kualitas maksimal. Salah satu lingkungan belajar yang dapat membantu siswa menumbuhkan disiplin diri yaitu melalui media. Salah satu media yang dapat digunakan adalah media bahan cetak yaitu buku panduan.

Peningkatan Disiplin Diri Siswa Sekolah Menengah Atas Melalui Panduan Teknik *Self Instruction*

Teknik *self instruction* menggunakan kontrol verbal berupa *positive self talk* yang dapat memengaruhi perilaku motorik. Perilaku motorik salah satunya adalah disiplin diri. Disiplin diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, mengarahkan, dan mengontrol perilaku pada diri individu tersebut. Contoh perilaku disiplin diri adalah datang ke sekolah tepat waktu, memakai atribut sekolah yang lengkap, menaati aturan sekolah, dan lain-lain. Perilaku-perilaku tersebut dapat dikontrol dengan verbalisasi diri yang positif yang dikolaborasi dengan *modeling* yaitu verbalisasi positif yang akan dicontohkan oleh konselor sampai pemberian tugas. Namun, menurut Nawantara (2018), seseorang tidak akan dapat mengubah atau mengendalikan perilakunya tanpa orang tersebut meningkatkan kesadarannya akan bentuk-bentuk perilakunya seperti bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Sehingga verbalisasi diri yang dirancang nantinya juga harus diikuti dengan *positive awareness* atau kesadaran positif akan diri konseli sendiri yang

meliputi kecerdasan emosi, kesadaran diri dan manajemen emosi.

Dalam penelitian ini teknik *self instruction* akan disajikan menggunakan media BK yaitu berupa buku panduan. Beberapa pertimbangan mengapa disajikan dengan bantuan media BK adalah 1) Agar dapat memperjelas pesan bimbingan dan konseling agar tidak terlalu verbalistis; 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera; 3) Menimbulkan minat siswa, interaksi lebih langsung antara siswa dengan guru BK; 4) Memberikan perangsang yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama; 5) Menghidupkan saraf motorik dan dapat melibatkan kelima indera siswa seperti penglihatan, pendengaran, peraba, perasa, penciuman; 6) Mengurangi kebosanan siswa atau dapat dikatakan bahwa proses layanan Bimbingan dan Konseling dapat lebih menarik; 7) Menambah interaktivitas proses layanan Bimbingan dan Konseling; 8) Meningkatkan kualitas layanan Bimbingan dan Konseling; 9) Meningkatkan sikap positif siswa terhadap materi layanan bimbingan dan konseling; 10) Meningkatkan kreativitas baik dari sisi Guru BK maupun siswa (Setyaputri, 2018).

Latar atau setting teknik *self instruction* dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan jumlah konseli 4-8 orang. Sedangkan tahapan teknik *self instruction* yang akan digunakan adalah tahapan yang telah dimodifikasi dari Meichenbaum (1977) yang terdiri atas lima tahap, yaitu:

1. *Procedure Rational* (Prosedur Rasional), tahap ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman dan penerimaan pendahuluan dari siswa mengenai *cognitive behavior therapy* khususnya teknik *self instruction*.
2. Tahap Pelatihan *Self Guidance*, tahap ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif atau disfungsi dengan *positive self talk* (dengan tahap 5 *self guidance*), Dalam tahap ini siswa juga berlatih untuk membuat sendiri *positive self talk* dengan sebelumnya melihat *positive self talk* yang dicontohkan konselor.
3. Merumuskan perilaku yang diinginkan, tahap ini mengajak siswa untuk mulai membuat dan merumuskan perilaku baru yang ingin diterapkan sesuai dengan *positive self talk* yang telah dirancang.
4. Merumuskan *self reinforcement*, merumuskan penguatan diri positif dalam menerapkan perilaku baru yang telah dibuat. Dengan membantu siswa merumuskan penguatan diri positif diharapkan

dapat membantu mempertahankan perilaku yang diinginkan.

5. *Homework*, dan tindak lanjut, dalam tahap ini siswa akan mengisi lembar komitmen, diberikan lembar pantau diri, evaluasi kegiatan, dan tindak lanjut dari teknik *self instruction* yang telah diberikan selama kegiatan.

Dalam pelaksanaan tahapan teknik *self instruction*, konselor berperan sebagai model perilaku yang tepat untuk konseli. Konseli mendengarkan secara seksama dan mempraktikkan contoh verbalisasi positif yang dilakukan oleh konselor. Selanjutnya konseli mengulangi instruksi pada diri mereka sendiri sampai konseli merasa mampu untuk melakukannya (dari *overt* ke *covert*). Dalam panduan teknik *self instruction* yang dirancang dalam penelitian ini, konseli dapat mencatat verbalisasi atau kata diri positif mereka pada lembar kerjaya telah disediakan untuk selanjutnya mengintruksikannya untuk diri mereka sendiri. Dapat dikatakan bahwa teknik *self instrucion* memberikan keterampilan pada individu untuk menangani secara efektif situasi yang dirasa sulit baginya (Dewi, dkk., 2016).

PENUTUP

Simpulan

Disiplin diri merupakan atribut penting yang harus dimiliki siswa. Dengan memiliki disiplin diri yang baik maka siswa memiliki kemampuan yang baik pula dalam mengatur, mengarahkan, dan mengontrol dirinya. Teknik *self instruction* dapat menjadi alternative teknik konseling untuk meningkatkan disiplin diri siswa melalui verbalisasi positif. Verbalisasi atau kata diri positif dapat mengontrol perilaku individu termasuk didalamnya disiplin diri.

Saran

Masalah terkait disiplin diri tidak bisa diabaikan begitu saja karena akan memengaruhi segala bidang kehidupan siswa. Maka dari itu diperlukan perhatian utamanya dari Guru BK atau konselor dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang optimal. Salah satu layanan BK yang dapat diberikan adalah layanan konseling dengan teknik *self instruction*.

DAFTAR RUJUKAN

- Arofah, L. 2015. *Keefektifan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMP Negeri 5 Malang*.

- Tesis Tidak Diterbitkan. Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Arofah, L. 2017. *Pentingnya Siswa Memiliki Self Discipline Sebagai Alternatif Penguatan Karakter*. Universitas Ahmad Dahlan : Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Kosneling dalam Penguatan Pendidikan Karakter.
- Borg, R.W. & Gall, D.M. 2003. *Educational Research: an Introduction*. New York: Longman.
- Brookfield, S.D. 1994. *Self Directed Learning in YMCA George Williams College ICE301 Lifelong Learning*. London: YMCA George Williams College.
- 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.
- Clore, J. & Gaynor, S. 2006. Self-Statement Modification Techniques for Distressed College Students with Low Self-Esteem and Depressive Symptoms. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2 (3): 314-331.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Creswell, J.W. 2012. *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative And Qualitative Research. 4th Edition*. Boston: Pearson.
- Dewi, F. A., Atmoko, A. & Triyono. 2016. Keefektifan Teknik *Self Instruction* dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1 (4): 172-178.
- 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.
- Klann, G. 2007. *Building Character: Strengthening the Heart of Good Leadership*. San Fransisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Meichenbaum, D. 1977. *Cognitive Behaviour Modification (An Integrative Approach)*. New York: Plenum Press.
- 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. 2016. Perbedaan Komitmen Tugas Siswa dalam Penerapan Teknik *Reframing* dan *Self Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4 (4): 193-199.
- Nawantara, R. D. 2018. *Self Instruction (Potential Counseling Technique in School Setting)*. Universitas Islam Negeri Surakarta: International Conference on Islamic Guidance and Counseling.
- Oemarjoedi, A. K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Setyaputri, N.Y. 2018. *Urgensi Pemanfaatan Media BK dalam Proses Layanan Bimbingan dan Konseling*. UNP Kediri: Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- 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.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.