

# ARTIKEL

**PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*  
TERHADAP DISIPLIN BELAJAR SISWA PADA MASA PANDEMI  
DI SMA NEGERI 1 KEDIRI**



**Oleh:**

**PUPUT KURNIAWATI**

**18.1.01.01.0009**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd**
- 2. Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi**

**BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2022**

**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2022**

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Puput Kurniawati  
NPM : 18.1.01.01.0009  
Telepon/HP : 081553157872  
Alamat Surel (Email) : [pptnia19@gmail.com](mailto:pptnia19@gmail.com)  
Judul Artikel : Pengaruh Penggunaan Teknik *Self Management*  
Terhadap Disiplin Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Di  
SMA Negeri 1 Kediri  
Fakultas – Program Studi : FKIP-Bimbingan dan Konseling  
Nama Perguruan Tinggi : UNP Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Mojoroto, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 16 Agustus 2022
<p>Pembimbing I</p>  <p>Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd 0702068903</p>	<p>Pembimbing II</p>  <p>Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi 070018601</p>	<p>Penulis,</p>  <p>Puput Kurniawati 18.1.01.01.0009</p>

## Pengaruh Penggunaan Teknik *Self Management* Terhadap Disiplin Belajar Siswa Pada Masa Pandemi Di SMA Negeri 1 Kediri

Puput Kurniawati

18.1.01.01.0009

FKIP-Bimbingan dan Konseling

[pptnia19@gmail.com](mailto:pptnia19@gmail.com)

Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd dan Dr.Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 1 Kediri terdapat fenomena yang menunjukkan sikap disiplin yang rendah. Teknik *self management* merupakan bentuk strategi dalam pengontrolan diri atau manajemen diri. Pada penelitian ini ditujukan untuk menanggapi permasalahan disiplin belajar yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari penggunaan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa pada masa pandemi di SMAN 1 Kediri. Metode pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *pre eksperimen one group pretest-posttest*. Jenis sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dan subjek diambil dari siswa kelas X MIPA G dengan jumlah 2 siswa dan X MIPA H dengan jumlah 5 siswa dari SMAN 1 Kediri. Penelitian ini menggunakan instrumen skala pengukuran disiplin belajar siswa. Pengujian data pada penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS 17.0*. Sesuai hasil uji t bahwa nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dengan nilai  $t_{hitung}$  7.546 lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  2,365 maka dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis alternatif diterima. Saran peneliti diharapkan siswa dapat meningkatkan disiplin belajar salah satunya dengan cara mempraktikkan manajemen diri yang baik.

**Kata Kunci** : *Self Management*, Disiplin Belajar

### ABSTRACT

Based on the results of observations at SMAN 1 Kediri there is a phenomenon that shows a low discipline attitude. Self-management technique is a form of strategy in self-control or self-management. This study aims to respond to the problem of learning discipline, namely to find out whether there is an influence from the use of self-management techniques on student learning discipline during the pandemic at SMAN 1 Kediri. The method in this study is a quantitative study using a pre-experimental one group pretest-posttest technique. The type of sample used is purposive sampling and the subject is taken from students of class X MIPA G with a total of 2 students and X MIPA H with a total of 5 students from SMAN 1 Kediri. This study uses a measuring scale instrument for student learning discipline. Testing the data in this study using the *SPSS 17.0* application. According to the results of the t-test that the significance value (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$  with a tcount value of 7.546 greater than the ttable value of 2.365, it can be concluded that the alternative hypothesis accepted. The researcher's suggestion is that students can improve their learning discipline, one of which is by practicing good self-management.

**Keywords:** Self Management, Learning Discipline

## I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu peran penting dalam perkembangan bangsa dan negara. Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan yang bertanggung jawab untuk siswa dalam mencapai tujuan dari pendidikan. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan dalam pendidikan siswa bukan hanya dituntut untuk belajar namun juga harus bisa menyeimbangkan dengan sikap disiplin terutama pada disiplin belajar.

Disiplin adalah suatu perbuatan atau tingkah laku tertib dan taat terhadap peraturan yang telah dibuat (Hasbahuddin dkk, 2019:11-18). Berdasarkan pendapat Poejawiyatna (Smith, 2011:25) menjelaskan bahwa sikap disiplin siswa yaitu ketika siswa berada di sekolah, siswa dapat mempraktikkan disiplin dan memahami bahwa adanya aturan yang dibuat dengan tujuan untuk menghindari sikap yang dapat mendorong siswa kearah yang tidak baik. Disiplin belajar sangat berperan penting dalam membina siswa menjadi individu yang tertib, dan dapat mengontrol dirinya dalam bersikap serta berbudi pekerti yang baik.

Pada masa pandemi terdapat kendala dalam proses belajar yang dialami siswa yang dimana terdapat perubahan proses pembelajaran disekolah. Selain dari perubahan dari proses belajar mengajar juga terdapat perubahan peraturan yang ditetapkan oleh sekolah dalam

menyusaiakan dengan kondisi yang terjadi. Sehingga dari perubahan-perubahan yang diberlakukan terdapat fenomena dalam disiplin belajar siswa.

Fenomena disiplin belajar yang terdapat di SMA Negeri 1 Kota Kediri pada masa pandemi melalui kegiatan observasi saat kegiatan PLP 1 dari bulan Februari sampai Maret pada kelas X MIPAdan X IPS seperti, datang terlambat masuk kelas online maupun pertemuan tatap muka, tidak mengikuti jam pelajaran atau membolos saat jam pelajaran onlinemaupun pertemuan tatap muka, terlambat mengumpulkan tugas dan terdapat siswa yang tidak mengumpulkan tugas.

Oleh karena itu, untuk menanggapi fenomena yang terjadi perlu adanya solusi untuk menyelesaikannya salah satunya dengan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management*. Menurut Yusuf (Puluhulawa, dkk, 2017:302) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan atau kegiatan dalam suasana kelompok dengan tujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan kesulitan yang sedang dialami. . Sedangkan menurut Komalasari (Skripsi Purnomosari, 2018:3) *self management* merupakan strategi dalam merubah serta mengontrol perilaku atau tingkah laku siswa dalam bentuk observasi diri, pengelolaan diri dan evaluasi serta *reward* untuk diri sendiri. Menurut Komalasari (Skripsi Purnomosari, 2018:3) tujuan dari

*self management* adalah sebagai strategi dalam upaya peningkatan disiplin belajar dengan memperbaiki pola tingkah laku melalui akal pikiran, perasaan serta perbuatan atau perlakuan siswa ketika disekolah maupun luar sekolah.

Kelebihan dari strategi *self management* menurut Fauzan (Isnaini dkk, 2014:35) adalah meliputi pengembangan dalam pandangan terhadap keadaan sekitar, tidak terlalu bergantung kepada orang lain, strategi yang efektif, memahami sekitar dalam suatu keadaan bermasalah atau tidak dan menghadapi situasi tersebut. Sedangkan kelemahan dari *self management* menurut Fauzan (Isnaini dkk, 2014:35) yaitu minimnya tekad dan rasa tanggung jawab dari individu, terlalu bersikap individual dan terlalu privasi sehingga sulit untuk diajak terbuka dan akhirnya sulit dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

## II. METODE

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kediri terletak di jalan Veteran No. 1 Kediri Kecamatan Mojoroto Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan subyek siswa SMAN 1 Kediri dengan populasi dari kelas X MIPA G dan X MIPA H. penelitian ini dilakukan untuk mengkaji dua variabel yaitu variabel bebas meliputi teknik *self management* dan variabel terikat meliputi disiplin belajar.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pre eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala psikologi diberikan kepada siswa secara langsung dengan berupa pernyataan dan alternatif jawaban. Skala pengukurannya menggunakan skala Likert untuk kriteria pilihan alternatif jawaban.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic deskriptif* dan *statistic inferensial* melalui deskripsi atau penggambaran data berupa grafik, tabel maupun diagram dan ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini data sampel diuji menggunakan uji normalitas dan dilanjutkan dengan diuji t yang dimana dapat diuji dengan menggunakan program SPSS. Alasan data dilakukan uji t adalah untuk mengetahui perbandingan antara *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan kepada siswa dan untuk menguji hipotesis.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

#### Uji Normalitas

Pengujian hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk dapat dilihat dari nilai signifikan atau sig.  $>\alpha$  dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka hasil uji normalitas distribusi normal dan jika nilai signifikan atau sig.  $<\alpha$  dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka hasil uji normalitas distribusi tidak normal.

Sesuai dengan uji normalitas yang menyatakan bahwa hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk data *pretest* dengan nilai signifikansi 0,200 dan untuk uji Shapiro-Wilk dengan nilai 0,518 yang dimana masing-masing nilai signifikan lebih dari 0,05. Sedangkan untuk hasil uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov untuk data *posttest* dengan nilai signifikansi 0,200 dan untuk uji Shapiro-Wilk dengan nilai 0,791 yang dimana masing-masing nilai signifikan lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* disiplin belajar dengan uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

#### Uji t

Berdasarkan hasil perhitungan pada nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dengan  $t_{hitung} 7.546 > t_{tabel} 2,365$  pada  $N=7$

terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dan dari hasil uji t menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima yang dimana teknik *self management* berpengaruh terhadap disiplin belajar siswa.

#### Interpretasi Hasil Analisis Data

- Dari hasil uji normalitas kesimpulannya adalah data *pretest* dan *posttest* disiplin belajar melalui uji Kolmogorov-Smirnov maupun Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dengan hasil uji nilai lebih besar dari nilai signifikan 0,05.
- Sesuai dengan hasil uji t bahwa nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dengan nilai  $t_{hitung} 7.546$  lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$ , taraf signifikan 5% pada  $N=7$  yaitu 2,365. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara *pretest* dengan *posttest* disiplin belajar dan juga terdapat pengaruh antara bimbingan kelompok dengan teknik *self management* terhadap disiplin belajar siswa SMAN 1 Kediri.

#### Pembahasan

Berdasarkan dengan hasil uji t bahwa nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dengan nilai  $t_{hitung} 7.546$  lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel} 2,365$

dengan  $N=7$  taraf signifikan 5% maka dapat disimpulkan bahwa pada hipotesis alternatif diterima yang berbunyi terdapat pengaruh penggunaan teknik *self management* terhadap disiplin belajarsiswa pada masa pandemi di SMA Negeri1 Kediri.

Menurut pendapat Lasi (2016) disiplin belajar merupakan tingkah laku siswa yang berdasar pada sikap taat dan patuh terhadap peraturan dan nilai moral salah satunya moral sosial. Bimbingan kelompok menurut Yusuf (Puluhulawa, dkk, 2017:102) merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan atau kesulitan yang sedang dialami siswa dengan kegiatan yang dilakukan dalam suasana berkelompok dengan memperhatikan asas yang terdapat pada layanan tersebut. Sedangkan *self management* menurut Cornier (Purnomosari, 2018:23) merupakan strategi dalam upaya pengontrolan diri untuk membawa perubahan pada diri siswa dengan prosedur tahapan yang terdapat pada teknik tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian Titi Mirawati Asim (2016) yang menunjukkan bahwa bimbingan manajemen diri berpengaruh dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Proses dan pelaksanaan bimbingan manajemen diri

dilakukan melalui lima kali pertemuan. Sama halnya dengan penelitian Faiqotul Isnaini (2014) yang menunjukkan bahwa dengan teknik *self management* yang diberikan dapat meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik dan semakin baik penerapan teknik ini, maka semakin baik hasil yang didapat dari pemberian layanan tersebut.

Begitu juga dengan penelitian Reza Febrianti (2017) yang menunjukkan bahwa hasil perhitungan skor *pretest* dengan skor *posttest* mengalami peningkatan dan ini membuktikan bahwa efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Dari hasil penelitian terdahulu tersebut senada dengan hasil penelitian peneliti yang dimana menunjukkan bahwa teknik *self management* berpengaruh terhadap disiplin belajar siswa.

#### IV. PENUTUP

##### Kesimpulan

Sesuai dengan hasil uji t bahwa nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dengan nilai  $t_{hitung}$  7.546 lebih besar dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  taraf signifikan 5% pada  $N=7$  yaitu 2,365 maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis nihil ditolak dan Hipotesis alternatif diterima yang menyatakan bahwa teknik *self management* berpengaruh terhadap disiplin

belajar siswa pada masa pandemi SMAN 1 Kediri.

### Saran

Berikut ini merupakan beberapa saran dari penulis yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk selanjutnya.

#### 1. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa untuk dapat mengaplikasikan manajemen diri dengan baik sehingga dapat meningkatkan disiplin belajar.

#### 2. Bagi sekolah

Diharapkan kepada kepala sekolah untuk selalu memberikan dukungan kepada guru BK dalam setiap pelaksanaan program bimbingan konseling dan juga layanan yang diberikan untuk membantu siswa.

#### 3. Bagi guru BK

Dalam memberikan layanan bimbingan konseling kepada siswa guru BK diharapkan untuk disetiap pelaksanaan bimbingan konseling juga diikuti dengan teknik *self mangament* dengan begitu siswa akan mempraktikan bagaimana cara melakukan manajemen diri yang baik.

### V. DAFTAR PUSTAKA

Asim, T.M. (2016). Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Journal of EST*. Vol 02. (02) : 105-112. (Online).  
<https://ojs.unm.ac.id/JEST/article/view/2563>.

[ew/2563](http://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://journal.ilinstitute.com/index.php/konseling/article/download/325/181&ved=2ahUKEwinLYyH5ZP5AhWMSWwGHRWAC-oQFnoECACQAQ&usg=AOvVaw19f16ktaRIbGxVD25qH7Ta). Diakses pada 16 April 2021 pukul 09:18 WIB.

Febrianti, R. (2017). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas XI Administrasi Perkantoran Bandara Di SMK Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung*. (Online).

<http://repository.radenintan.ac.id/3026/>. Diakses pada 12 Maret 2021 pukul 23:23 WIB.

Hasbahuddin dan Rosmawati. (2019). Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*. Vol 1 (1) : 11-18. (Online).

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://journal.ilinstitute.com/index.php/konseling/article/download/325/181&ved=2ahUKEwinLYyH5ZP5AhWMSWwGHRWAC-oQFnoECACQAQ&usg=AOvVaw19f16ktaRIbGxVD25qH7Ta>.

Diakses pada 4 Maret 2021 pukul 11.33.WIB.

Isnaini, F. (2014). *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan*

- Belajar. (Online). [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.ums.ac.id/31535/13/%25282%2529\\_NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf&ved=2ahUKEwjnsqa45JP5AhV66HMBHeXbBWgQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw3odRe\\_8FCbGJTwGQsGGQ75](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.ums.ac.id/31535/13/%25282%2529_NASKAH_PUBLIKASI.pdf&ved=2ahUKEwjnsqa45JP5AhV66HMBHeXbBWgQFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw3odRe_8FCbGJTwGQsGGQ75). Diakses pada 12 April 2021 pukul 23:21 WIB.
- Lasi, A. (2016). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar. *Jurnal Warta Edisi:48*. (Online). <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/juwarta/article/view/190>. Diakses pada 23 Desember 2021 pukul 20.30 WIB.
- Puluhulawa, J, Djibran, M. R., Pautina, M., R. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap *Self-Esteem* Siswa. *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Konseling Berbasis KKN*. Halaman : 302. (Online). <http://jurnal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1410#:~:text=Layanan%20bimbingan%20kelompok%20dapat%20memberikan,dijadikan%20sebagai%20tempat%20untuk%20mengembangkan>. Diakses pada 24 Juli 2022 pada pukul 20.30 WIB.
- Purnomosari, W. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*. (online). <http://eprintslib.ummgl.ac.id/204/>. Diakses pada 12 Maret 2021 pukul 13:03 WIB.
- Soraya, R. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik Self Management Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019*. (Online). <http://repository.radenintan.ac.id/6128/1/Skripsi%20Full.pdf>. Diakses pada 24 Juli 2022 pukul 23.43 WIB.