

# EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KONTROL DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP N 1 MLATI

## THE EFFECTIVENESS OF SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TOWARD SELF-CONTROL OF CLASS VIII STUDENT OF SMP N 1 MLATI

Oleh: Desi Tri Wulan Dari, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Yogyakarta, email : [desi.tri2016@student.uny.ac.id](mailto:desi.tri2016@student.uny.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan observasi terhadap peserta didik SMP yang menunjukkan rendahnya kontrol diri di sekolah sehingga diperlukan metode yang tepat dan teruji dalam mengatasinya. Oleh karena itu, penelitian ini disusun dengan tujuan untuk menguji efektivitas teknik *self management* terhadap kontrol diri peserta didik kelas VIII SMP N 1 Mlati. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Desain eksperimen dengan model *pre-eksperiment pretest and posttest one group design*. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP N 1 Mlati dengan sampel sebanyak 10 peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk mengukur berupa skala kontrol diri yang berjumlah 41 item pernyataan. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Reliabilitas skala kontrol diri dengan nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,870. Berdasarkan hasil pengukuran kontrol diri pada peserta didik SMP N 1 Mlati menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0,838 > 0,05$  yang artinya  $H_0$  (Hipotesis nol) diterima. Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan antara hasil pengukuran awal dengan pengukuran akhir. Dengan demikian teknik *self management* tidak efektif untuk meningkatkan kontrol diri peserta didik kelas VIII SMP N 1 Mlati.

Kata kunci: teknik *self management*, kontrol diri

### Abstract

*This research was conducted based on observations of junior high school students who showed low self-control in school so that appropriate and tested methods were needed to overcome it. Therefore, this study was prepared with aim of testing the effectiveness of self-management techniques on self-control of class VIII student of SMP N 1 Mlati. The method used in this research is experimental research. Experimental design with pre-experimental pretest and posttest control group design. The subject of this research is the grade VIII student of SMP N 1 Mlati with a sample of 10 students. The instrumen used to measure the form of all self-control is 41 items. Data analysis techniques using Wilcoxon Test. Reliability scale of self-control alpha cronbach's up to 0,870. Based on the results of control measurements from sudents of SMP N 1 Mlati showed that the significance up to 0,838 > 0,05 which means that the right of  $H_0$  (null hypothesis) is accepted. This means that there is no difference between the results of the initial measurement and the final measurement so taht self-management techniques are not effective for improving self-control of students in grade VIII at SMP N 1 Mlati.*

Keywords : *self-management techniques, self-control*

## PENDAHULUAN

Bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menyampaikan informasi terkait dengan permasalahan belajar, karier, pribadi dan sosial yang sering dialami oleh peserta didik sehingga peserta didik dapat memperoleh pemahaman diri. Layanan bimbingan kelompok efektif dan efisien dalam hal pemberian materi maupun dalam hal waktu, karena dalam pelaksanaannya guru bimbingan konseling dapat

memberikan layanan kepada banyak peserta didik dalam satu kegiatan.

Myrick berpendapat bahwa layanan bimbingan lebih bernuansa pedagogis, meresap kedalam kurikulum sekolah terutama dalam proses pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk perkembangan potensi individu terutama pengembangan pribadi, sosial, belajar dan karir (Sunnyo, 2011: 24). Berdasar dari pendapat tersebut, maka dalam pemberian layanan

bimbingan kelompok dibutuhkan teknik-teknik bimbingan yang tepat sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh peserta didik.

Pada penerapannya layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan sebagai sebuah intervensi secara optimal yang meliputi perencanaan pembentukan kelompok, pemimpin kelompok, dan proses tindak lanjut pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Peserta didik terbantu untuk mengembangkan potensi dirinya, dapat terhindar dari masalah dirinya, dan terampil dalam mengambil sebuah alternatif dalam pemecahan masalah bersama anggota kelompok. Hal ini melalui layanan bimbingan kelompok guna membantu peserta didik menjadi lebih baik, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik self management.

Teknik *self management* merupakan salah satu teknik dalam *cognitive behavior therapy* yaitu suatu teknik terapi pengubahan perilaku yang berdasarkan pada asumsi yang sama bahwa individu merupakan orang yang paling mengetahui cara atau bentuk perilaku apa yang harus ditampilkannya dalam memecahkan masalah (Miltenberger, 2008:381). Menurut Sukadji dalam Komalasari, (2011:180) mengungkapkan bahwa self management atau pengelolaan diri adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol perilakunya sendiri. Pengembangan dan penggunaan self management dalam bimbingan pada mulanya dikembangkan oleh Williams dan Long (Corey, 1982:143).

Teknik *self management* pada penerapannya juga mengandung upaya pengembangan pada aspek kognitif saat teknik ini

dapat membantu klien memunculkan pemikiran baru mengenai tujuan-tujuan hidup yang bernilai (*generating value and goal setting*) yang akan mendasari perilakunya(Sihombing,2016).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan Cormier & Cormier(1985:519) bahwa prosedur teknik self management dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Teknik self management dapat diaplikasikan pada kegiatan bimbingan kelompok. Didukung oleh pendapat Corey (2013: 273) bahwa teknik *self management* dapat dilakukan pada *setting* kelompok.

Teknik *self management* memiliki beberapa keunggulan yang dapat dilihat pada kajian dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya Alamri (2015) menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah. Setyawan (2016) menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Selain itu Soraya (2018) menggunakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management terhadap disiplin belajar peserta didik.

Masa remaja secara psikologi seharusnya usia dimana individu mulai dapat berpartisipasi dalam masyarakat. Dalam kehidupan bermasyarakat dan sosial dikenal bentuk tata aturan yang disebut norma. Jika tingkah laku yang diperlihatkan sesuai dengan norma yang berlaku, maka tingkah laku tersebut dinilai baik dan diterima. Sebaliknya, jika tingkah laku tersebut tidak sesuai atau bertentangan dengan norma yang berlaku, maka tingkah laku yang dimaksud dinilai

buruk dan ditolak. Dalam hal ini perlunya remaja memiliki kontrol diri untuk dapat diterima oleh lingkungannya.

Kehidupan remaja identik dengan emosi yang labil dan masa mencari jati diri. Emosi yang labil membuat para remaja sering kali melakukan hal-hal yang melanggar norma bahkan peraturan. Selain itu kasus kenalakan remaja banyak ditemukan di lingkungan sekolah mulai dari perkelahian antar peserta didik, tawuran, bullying, dan lain sebagainya. Peserta didik sering kali masih sulit untuk mengelola dirinya agar tidak melakukan hal-hal yang melanggar norma masyarakat khususnya norma yang ada di sekolah.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif (Tangney, 2004). Perlunya kontrol diri pada peserta didik akan mengarahkan mereka terhindar dari hal-hal menyimpang serta perbuatan yang melanggar peraturan di sekolah.

Becker dalam Soerjono Soekanto (1998) menyatakan bahwa pada dasarnya setiap manusia memiliki dorongan untuk melanggar aturan pada situasi tertentu. Tetapi pada kebanyakan orang dorongan-dorongan tersebut biasanya tidak menjadi kenyataan yang berwujud mengalami penyimpangan. Hal tersebut terjadi karena orang normal biasanya dapat menahan diri dari dorongan untuk melanggar aturan. Kemampuan menahan diri agar memiliki kontrol diri yang baik inilah yang harus dipelajari oleh peserta didik sejak dini dengan mencantoh orang-orang yang ada disekitarnya.

Selain itu berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP N 1 Mlati ketika melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan(PLP) dan wawancara dengan guru bimbingan dan bimbingan terdapat beberapa permasalahan yang dialami peserta didik yang menunjukkan kurangnya kontrol diri. Beberapa permasalahan yang ada yaitu peserta didik sering terlambat datang ke sekolah, berbicara tidak sopan dilingkungan sekolah, membuat kegaduhan di lingkungan sekolah. Selain itu banyak peserta didik yang sering tidak menggunakan atribut lengkap ketika disekolah.

Sekolah sudah berupaya untuk membuat buku saku pelanggaran yang bertujuan untuk mengendalikan pelanggaran peserta didik namun belum berfungsi maksimal. Beberapa permasalahan diatas perlu dituntaskan dengan penanganan khusus seperti bimbingan kelompok. Namun, belum adanya kegiatan khusus seperti bimbingan kelompok yang dilakukan di SMP N 1 Mlati karena keterbatasan waktu dan tenaga menjadi salah satu hambatan dalam menangani permasalahan-permasalahan yang terjadi disekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan sebuah penelitian dengan judul “ Efektivitas Teknik Self Management Terhadap Kontrol Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP N 1 Mlati”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivan teknik *self management* terhadap

kontrol diri peserta didik kelas VIII SMP N 1

Mlati.

## Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperiment* dengan bentuk *pretest and posttest one group design*, dengan hanya menggunakan satu kelompok subjek. Menurut Arikunto (2010:212) *one group pretest posttest design* adalah eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja, tanpa kelompok pembanding, yang akan dilakukan peneliti adalah memberikan pengukuran awal (*pre-test*), yang kemudian akan diberi perlakuan, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*post-test*).

## Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP N 1 Mlati yang beralamat di Sanggrahan, Tirtoadi, Mlati, Daerah Istimewa Yogyakarta 55287. Waktu penelitian dilaksanakan pada September hingga Oktober 2020.

## Subjek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah peserta didik kelas VIII C dan VIII D SMP N 1 Mlati dengan jumlah 64 orang peserta didik dari keseluruhan peserta didik sejumlah 128 orang. Alasan kedua kelas tersebut dipilih sebagai subyek adalah berdasarkan rekomendasi dan nominasi dari guru bimbingan dan konseling di SMP N 1 Mlati karena diyakini tingkat *self control* peserta didik di kelas tersebut lebih rendah dibandingkan kelas lainnya

## Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi skala Likert dan lembar instrumen skala kontrol diri.

## Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan validitas isi dengan pendapat ahli (*experts judgement*), setelah didapatkan keabsahan instrumen kemudian dilakukan analisis item dengan aplikasi SPSS versi 25.0 dengan membandingkan r hitung dengan r tabel, sehingga dihasilkan 19 item instrumen yang gugur.

Uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *Alpha Cronbach* menggunakan SPSS versi 25.0 dengan diperoleh hasil reliabilitas sebesar 0,870.

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis deskriptif dan uji *wilcoxon*. Analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan hasil pengukuran variabel terikat yaitu kontrol diri , sedangkan uji *wilcoxon* dilakukan guna melihat untuk mengetahui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*. dengan perhitungan menggunakan bantuan SPSS versi 25.0.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan metode yang sudah dijelaskan di atas, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-experiment* dengan bentuk *pretest and posttest one group design*. Peneliti terlebih dahulu menyebarkan angket yang telah di uji validitas. Hasil angket tersebut akan yang memang m mengukur tingkat kontrol diri peserta didik. Peserta didik yang memiliki skor *pre test* paling rendah diantara peserta didik yang lain akan memperoleh *treatment* berupa penerapan teknik *self management*.. Atas hasil penghitungan angket yang telah dilakukan oleh peneliti, maka di

peroleh 10 subyek dalam penelitian, berikut adalah tabel *pretest* dan *posttest* 10 subyek :

Tabel 1. Hasil *Pretest* Peserta Didik

No.	Nama	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
1.	FDL	110	Sedang
2.	ARD	122	Tinggi
3.	AZY	110	Sedang
4.	AGS	121	Tinggi
5.	AYD	116	Tinggi
6.	MJS	116	Tinggi
7.	DWJ	119	Tinggi
8.	RDB	120	Tinggi
9.	AMD	103	Sedang
10.	DNC	103	Sedang

Atas hasil yang diperoleh tersebut, peneliti mulai untuk menerapkan teknik *self management* guna membantu konseli yang terindikasi memiliki kontrol diri rendah. Usai peneliti melakukan beberapa kali *treatment* dengan beberapa kali pertemuan, peneliti kembali memberikan angket yang sama dengan sebelum pemberian perlakuan, maka diperoleh hasil pada tabel berikut:

Tabel 2. Skor *Pretest* dan *Posttest*

No.	Nama	Skor <i>Pretest</i>	Kategori	Skor <i>Posttest</i>	Kategori	Keterangan
1.	FDL	110	Sedang	100	Sedang	Mengalami turunan 10 poin
2.	ARD	122	Tinggi	124	Tinggi	Mengalami peningkatan 2 poin
3.	AZY	110	Sedang	109	Sedang	Mengalami turunan 1 poin
4.	AGS	121	Tinggi	120	Tinggi	Mengalami turunan 1 poin
5.	AYD	116	Tinggi	122	Tinggi	Mengalami peningkatan 6 poin
6.	MJS	116	Tinggi	114	Tinggi	Mengalami turunan 2 poin
7.	DWJ	119	Tinggi	117	Tinggi	Mengalami turunan 2 poin
8.	RDB	120	Tinggi	118	Tinggi	Mengalami turunan 2 poin

9.	AMD	103	Sedang	105	Sedang	Mengalami peningkatan 2 poin
10.	DNC	103	Sedang	104	Sedang	Mengalami peningkatan 1 poin
	Rata-rata	114	Tinggi	113,7	Tinggi	Mengalami penurunan 0,3 poin

Dapat dilihat secara langsung melalui di tabel di atas, jika terdapat perbedaan skor antara sebelum pemberian perlakuan, dengan sesudah pemberian perlakuan yang dilakukan oleh peneliti.

#### Uji Hipotesis Penelitian

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan antara *Pretest* dan *Posttest*

	posttest - pretest
Z	-,204 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,838
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan hasil uji wilcoxon diatas menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh melalui uji wilcoxon ini sebesar 0,838 yang nilainya lebih besar dari 0,05.

Dilihat dari hasil signifikansi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima sehingga tidak ada perbedaan kontrol diri peserta didik setelah pemberian teknik *self management*.

## PEMBAHASAN PENELITIAN

Menurut Nursalim (2013:150) faktor-faktor keberhasilan teknik *self management* dalam pelaksanaannya yaitu: a) Menggunakan kombinasi strategi, b) Menggunakan strategi secara konsisten dalam jangka waktu tertentu, c) Adanya bukti evaluasi diri dari konseli, membentuk tujuan dengan standar yang tidak terlalu tinggi, realistik,

dan terjangkau, d) Menggunakan penguatan diri, dan e) Adanya dukungan lingkungan.

Berdasarkan pendapat diatas hipotesis dalam penelitian ini tidak terbukti karena tidak terpenuhinya beberapa faktor diantaranya ketika pelaksanaan penelitian hanya menggunakan satu strategi, tidak ada koordinasi antara peneliti dan orangtua dalam pelaksanaan teknik self management sehingga tidak ada dukungan dari lingkungan keluarga agar pelaksanaan teknik *self management* berhasil dilakukan mengingat pelaksanaan teknik *self management* dilakukan secara daring, dan kurang maksimalnya evaluasi diri yang dilakukan oleh peserta didik ketika kegiatan teknik *self management*.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan bahwa terjadi penurunan rata-rata hasil *post test* menjadi 113,7. Berdasarkan analisis data menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi  $> \alpha$  (0,05) artinya adalah  $H_0$  diterima atau tidak ada perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada skala kontrol diri. Berdasarkan data tersebut, teknik *self management* dinyatakan tidak efektif terhadap peningkatan kontrol diri pada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Mlati.

### Saran

#### Bagi Peneliti Selanjutnya

- Jika akan melakukan penelitian dengan menggunakan teknik self management disarankan untuk memperluas subyek dalam penelitian.
- Jika akan melakukan penelitian eksperimen menggunakan teknik self management,

sebaiknya perhatikan baik-baik waktu penelitian agar hasil penelitian dapat diperoleh dengan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, N. (2015). *Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah*. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1).
- Cormier, L.J & Cormier, LS. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers* Second Edition. California: Brooks/Cole Publishing.
- Corey, G. (1982). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Monterey, California: Brooks / Cole Publishing Company
- \_\_\_\_\_. (2013). *Teori dan Praktek Bimbingan Dan Psikoterapi*. (Terjemahan E. Koswara). Bandung: Refika Aditama.
- Kartadinata, S. (2011). *Mengukur Tabir Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Pedagogis*. UPI Press
- Komalasari, G., Eka, W., dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jan 'karta:Indeks
- Miltenberger G. Raymond. (2008). *Behavior Modification: Principles and Procedures*. University of South Florida. 381
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Bimbingan*. Jakarta: Akademia Permata.
- Setyawan, D.A. (2016). *Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik SMP kota Semarang*. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* (e-journal), 3(2), 78-85, diakses dari <https://ojs.unpkediri.ac.id> pada 28 Agusutus 2020 pukul 09.00 WIB