



INTERVENSI BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP DISIPLIN TATA TERTIB SISWA SMP SAMARINDA

Atin Supriatin^{1*}, Wahyu Widyatmoko², Yasintha Sari Pratiwi³, Syarifudin⁴

^{1,2,3,4} Bimbingan dan Konseling, Universitas Mulawarman, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

^{1*}Email penulis koresponden: tinatinnn131@gmail.com

Riwayat Artikel

Submitted:
05-10-2025
Accepted:
28-11-2025
Published:
08-01-2026

Abstrak

Disiplin tata tertib sangat penting dimiliki oleh setiap siswa yang sedang menempuh proses pendidikan. Dengan adanya fenomena yang terjadi pada siswa kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025 menunjukkan tingkat kedisiplinan tata tertib yang rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil AKPD dan catatan buku kasus Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Manajemeni* Sebagai penyebab meningkatnya Disiplin Tata Tertib Siswa Kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu *pre-eksperimental* dengan design *one one-group pre-test* dan *post-test*. Subjek yang digunakan sebanyak 6 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket disiplin tata tertib dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah statistik parametrik uji *paired t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Serta skor rata-rata *pre-test* 69 dan skor rata-rata *post-test* 99,33 sehingga bimbingan kelompok teknik *self-management* dapat meningkatkan disiplin tata tertib siswa sebanyak 43,95%. Kesimpulan penelitian ini adalah Disiplin Tata Tertib Siswa Kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025 dapat ditingkatkan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Sehubungan dengan hasil penelitian ini diharapkan Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah dapat menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebagai salah satu opsi dalam meningkatkan disiplin tata tertib siswa.

Kata kunci: *Kelompok Bimbingan, Self-Management, Disiplin Tata Tertib*

Abstract

Discipline rules is essential for every student undergoing the educational process. However, the phenomenon observed among seventh-grade students at SMP Negeri 22 Samarinda in the 2024/2025 academic year indicates a low level of disciplinary behavior, as evidenced by the results of the AKPD assessment and records from the Guidance and Counseling casebook. This study aims to examine the effectiveness of Group Guidance with the Self-Management Technique in improving the disciplinary behavior of seventh-grade students at SMP Negeri 22 Samarinda. This research employed an experimental method using a pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test model. The subjects consisted of six students selected through purposive sampling. Data were collected using a disciplinary behavior questionnaire and documentation. The data analysis technique used in this study was the parametric statistical paired t-test. The results showed that the calculated t-value was greater than the t-table value, indicating that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected. Furthermore, the average pre-test score was 69, while the average post-test score increased to 99.33, demonstrating that group guidance with the self-management technique improved students' disciplinary behavior by 43.95%. The study concludes that the disciplinary behavior of seventh-grade students at SMP Negeri 22 Samarinda in the 2024/2025 academic year can be improved through group guidance using the self-management technique. Based on these findings, it is recommended that school Guidance and

Jurnal **MADINASIKA**
diterbitkan oleh
Fakultas Pascasarjana,
Program Studi
Magister Manajemen
Pendidikan Islam,
Universitas Majalengka

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat bagi siswa untuk belajar dan memperluas pengetahuan sesuai dengan jenjang pendidikannya. Selain itu, sekolah juga menjadi wadah bagi siswa untuk mendapatkan pengalaman baru, baik yang berasal dari lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Di sekolah, siswa akan bertemu dengan berbagai karakter dan sifat yang berbeda, serta masing-masing siswa sering kali memiliki masalahnya sendiri. Salah satu masalah yang sering dihadapi adalah kurangnya kedisiplinan, misalnya dalam menaati tata tertib sekolah yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi mereka.

Sekolah menjadi salah satu tempat yang efektif untuk menanamkan kedisiplinan pada anak sejak dini, karena lingkungan sekolah menerapkan standar disiplin yang tinggi. Ketika disiplin, kehidupan seseorang dapat berjalan lebih terarah dan mendukung tercapainya tujuan. Ketika seseorang terbiasa menjalankan aktivitasnya terencana, hal itu menunjukkan bahwa ia telah melatih dirinya untuk lebih disiplin. Di sekolah, siswa perlu memiliki kedisiplinan yang baik, karena sikap tersebut membantu terciptanya suasana belajar yang lebih teratur dan efektif di kelas.

Menurut Erika Puspita, (2019) masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Sehingga di saat-saat seperti itu siswa sangat sulit sekali untuk mengontrol sikap disiplin karena siswa masih ingin mencari jati dirinya sehingga sangat sulit untuk diberi masukan yang baik. Menurut Mukhamad Ilyas (2019) disiplin merupakan mekanisme "Kontrol" yang teliti atas tubuh. Melalui sikap disiplin, tubuh dilatih hingga menjadi tubuh yang terampil. Diuji terus-menerus dan dikoreksi sehingga keterampilan, kecekatan dan kesiap-sediaan akhirnya menjadi mekanisme yang dengan begitu saja bekerja dalam tubuh itu sendiri.

Menurut Naim (Dalam Gani, 2020) mengatakan bahwa, disiplin adalah kepatuhan untuk melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan seseorang untuk tunduk kepada keputusan, perintah, dan peraturan yang berlaku di suatu tempat. Disiplin adalah sikap seseorang dalam menaati peraturan dan ketentuan yang ada dan telah ditetapkan tanpa meminta imbalan.

Berdasarkan hasil analisis AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik) pada siswa kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda pada Oktober 2024, terdapat masalah pada bidang tertinggi yaitu di bidang pribadi. Karena dari hasil observasi penulis menemukan beberapa siswa yang memiliki sikap disiplin terhadap tata tertib yang rendah. Hal ini juga diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara dengan Guru BK terkait alasan mengapa upaya pengentasan disiplin tata tertib siswa kelas VII penting di entaskan. Pada saat observasi ditemukan beberapa peserta didik yang tidak tepat waktu datang ke sekolah, menggunakan seragam sekolah tidak rapi, dan bermasalah dengan kehadiran. Adapun dari hasil wawancara dengan Guru BK SMP Negeri 22 Samarinda mengatakan "penerapan disiplin pada peserta didik telah diupayakan, namun meskipun telah dilakukan dengan maksimal, masih sering ditemui kendala dan masalah yang kerap memengaruhi keberhasilannya. Maka dari itu mereka harus diberikan pemahaman agar siswa nantinya tidak menyepelekan tata tertib sekolah. Jangan sampai nantinya sikap tidak disiplin tersebut mempengaruhi proses hasil belajar siswa di sekolah.

Bentuk perilaku nyata dari pernyataan di atas adalah siswa menunjukkan sikap tidak mematuhi aturan kelas. Penulis menemukan sejumlah pelanggaran di dalam kelas, meskipun guru telah menetapkan peraturan secara lisan maupun tertulis, seperti larangan datang tidak tepat waktu ke sekolah, terutama saat hari Senin upacara pendera. Namun, beberapa siswa masih terlihat datang tidak tepat waktu ke sekolah. Meskipun guru sudah memberikan teguran halus, pelanggaran ini tetap terjadi. Penulis juga mendapati siswa yang menggunakan seragam sekolah tidak rapi dan bermasalah dengan kehadiran.

Upaya dalam meningkatkan disiplin tata tertib siswa di sekolah dapat ditempuh melalui layanan bimbingan kelompok dengan Teknik self-management. Bimbingan kelompok dapat

diartikan sebagai suatu upaya bimbingan yang dilakukan melalui situasi, proses dan kegiatan kelompok. Sasaran bimbingan kelompok adalah individu-individu dalam kelompok agar individu yang diberikan bimbingan mendapatkan pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri dan perwujudan diri dalam menuju perkembangan optimal. Adapun dalam bimbingan kelompok terdapat Teknik- Teknik antara lain: Role playing, diskusi kelompok, sosiodrama, psikodrama, dan self-management.

Teknik yang digunakan penulis dalam pelaksanaan bimbingan kelompok ialah Teknik *self-management* dikarenakan pada penelitian terdahulu menggunakan Teknik self-management untuk mengentaskan permasalahan serupa (Yuniarti, 2022). Sedangkan menurut Kurniati. R (2019) *Self-management* adalah sebuah Teknik yang bertujuan agar individu dapat mengendalikan diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong individu pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah "totalitas diri" baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan tercapai.

Data penelitian terdahulu yang memiliki kolerasional dengan judul di atas yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ayu Wandira Muchran Putri pada tahun 2024 yang berjudul "Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Manajementi Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Kelas XI di MAN 2 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025." Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yaitu pre-eksperimental dengan design one-group pre-test dan post-test. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai hitung lebih besar dari pada tabel maka sebagaimana dasar pengambilan dasar keputusan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Serta skor rata-rata pre-test 75,6 dan skor rata-rata post-test 131,7 sehingga bimbingan kelompok teknik self-management dapat meningkatkan disiplin belajar siswa sebanyak 78,53% dengan kategori efektif. Yang berarti bahwa efektivitas bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Sementara dalam penelitian yang akan penulis teliti, variabel terkait atau dependennya adalah disiplin tata tertib, dan akan diberikan kepada peserta didik menengah pertama dengan bimbingan kelompok Teknik self-management.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Yuniarti et al., pada tahun 2022 dengan judul "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Manajement* Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa MTS Terhadap Kegiatan *E-Learning*" hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok Teknik self-management yang dilakukan dengan tahap self-awareness, self-evaluation, dan self-reinforcement, layanan ini berhasil menurunkan Tingkat kecemasan dan membantu siswa dalam mengelola kecemasannya. Disamping itu, penelitian ini memiliki kekurangan terhadap Teknik yang digunakan yaitu self-management diantaranya tidak adanya komitmen dan motivasi yang tinggi pada individu. Dari keterbatasan penelitian terdahulu tersebut, maka dari itu penulis bermaksud untuk melaksanakan penelitian atas saran dari penelitian terdahulu tersebut yaitu penulis memberikan behavioral kontrak tertulis pada tahap self-monitoring dalam Teknik self-management untuk meningkatkan komitmen dan motivasi siswa terhadap peningkatan sikap disiplin tata tertib.

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan menjadi "Apakah Intervensi Bimbingan Kelompok Teknik self-management Dapat Meningkatkan Disiplin Tata Tertib Siswa Kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025?". Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian yang di angkat penulis. Hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini :

H_a : Bimbingan kelompok teknik self-management terbukti dapat meningkatkan disiplin tata tertib siswa kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda tahun ajaran 2024/2025

H_0 : Bimbingan kelompok teknik self-management tidak terbukti dapat meningkatkan disiplin tata tertib siswa kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda tahun ajaran 2024/2025.

Berdasarkan pokok permasalahan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Manajemen* Sebagai penyebab meningkatnya Disiplin Tata Tertib Siswa Kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain pre-experimental design one group pre-test-post-test dengan pendekatan kuantitatif. Pada desain ini terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan post-test sesudah diberi perlakuan. Hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Desain ini digunakan sebagai tujuan yang hendak dicapai untuk mengetahui “Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Manajementi sebagai Intervensi dalam meningkatkan Disiplin Tata Tertib Siswa Kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda”. Desain ini dapat digambarkan dengan tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Desain Eksperimen One Group Pre-test-Post-test

<i>pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
O₁	X	O₂

Keterangan :

- O₁ : Keadaan awal sebelum diberikan *treatment*
- X : Pemberian *treatment* dengan Teknik permainan
- O₂ : Tes akhir setelah diberikan *treatment*

Prosedur penelitian *self-management* menurut Watson dan tharp (Dalam Indriyani, 2024) adapun langkah-langkah nya sebagai berikut:

Tabel 2. Prosedur Penelitian Eksperimen

Prosedur	Kegiatan	Waktu
Menentukan tujuan penelitian	Pada penelitian ini tujuan yang ingin di capai dan untuk mengetahui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Manajementi</i> sebagai Intervensi dalam meningkatkan Disiplin Tata Tertib Siswa Kelas VII SMP Negeri 22 Samarinda.	
Mengidentifikasi perilaku yang ditarget	Pada tahap ini dilakukan pembahasan dan mengemukakan permasalahan, pemilihan masalah dan pemberian bimbingan kelompok teknik <i>self-management</i> .	
Pemantauan diri	Pertemuan ke-1 Melakukan <i>pre-test</i> , untuk mengukur variabel terkait (Y) yaitu disiplin tata tertib	25 menit
Membuat rencana perubahan	Pertemuan ke-2 Sesi 1: Menyetujui kontrak tingkah laku	15 menit
	Sesi 2 : Melakukan bimbingan kelompok dengan topik “Ketepatan Waktu Datang Kesekolah”	25 menit
	Pertemuan ke-3 Melaksanakan bimbingan kelompok dengan topik “Berseragam Sesuai Ketentuan Sekolah”	40 menit

	Pertemuan ke-4 Melaksanakan bimbingan kelompok dengan topik "Kehadiran Sekolah"	40 menit
Rencana tindakan evaluasi	Pertemuan-5 Melakukan <i>post-test</i> untuk mengukur variabel (disiplin tata tertib) setelah perlakuan dilakukan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik <i>self-management</i> .	25 menit

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Maret – April 2025. Adapun tempat pelaksanaan penelitian ini bertempat di SMP Negeri 22 Samarinda yang berada Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang mengalami disiplin tata tertib rendah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam metode *non-probability sampling*. Terdapat 6 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Untuk pemilihan sampel menggunakan Teknik *non probability sampling* dengan jenis purposive sampling. Menurut Sugiyono (2018) *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan di teliti.

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan seorang peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitiannya. Pada penelitian ini penulis menggunakan dokumentasi, observasi, dan angket disiplin tata tertib. Teknik analisis data merupakan Teknik yang membahas seputaran proses pengolahan data dan informasi yang sudah di dapatkan selama melakukan penelitian untuk mendapatkan hasil dari penelitian tersebut. Adapun Teknik – Teknik dalam penelitian ini, ialah uji normalitas dan uji hipotesis uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan disiplin tata tertib siswa kelas VII di SMP Negeri 22 samarinda. Penelitian menggunakan desain *one group pre-test-post-test*, dengan enam siswa berdisiplin rendah sebagai sampel yang ditentukan melalui *purposive sampling*.

Hasil

1. Hasil analisis deskriptif

Data dibawah menunjukkan data karakteristik subjek penelitian beserta skor pre-test dan post-test.

Tabel 3. Hasil analisis deskriptif

No.	Subjek	Usia	P/L	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post-test</i>
1	FDL	13	L	69	96
2	ASY	14	P	78	108
3	AAR	14	L	59	101
4	CA	13	L	75	90
5	ANA	13	P	76	110
6	AAS	14	L	57	91

2. Pelaksanaan intervensi

a.Pre-test

Pre-test dilaksanakan pada 17 maret 2025 dan diberikan kepada enam siswa yang memiliki disiplin tata tertib rendah berdasarkan akpd, buku kasus, dan rekomendasi guru BK. Data *pre-test* mengindikasikan bahwa empat siswa berada pada kategori

disiplin rendah dan dua pada kategori sangat rendah. Rentang kategorisasi skor dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Kategorisasi skor disiplin tata tertib

Jumlah Skor	Kategori
Individu	
116 – 140	Sangat Tinggi
89 – 115	Tinggi
62 – 88	Rendah
35 – 61	Sangat Rendah

Sedangkan distribusi hasil *pre-test* siswa ditampilkan pada:

Tabel 5. Hasil *pre-test* disiplin tata tertib

No	Nama lengkap/Inisial	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
1	FDL	69	Rendah
2	ASY	78	Rendah
3	AAR	59	Sangat Rendah
4	CA	75	Rendah
5	ANA	76	Rendah
6	AAS	57	Sangat Rendah

b. Treatment

Treatment dilaksanakan dalam lima pertemuan sesuai prosedur teknik *self-management* watson & tharp. Kegiatan meliputi penentuan target perilaku, pemantauan diri, pemberian materi, diskusi, dan penguatan. Isi tabel jadwal intervensi tetap ditampilkan:

Tabel 6. Jadwal pelaksanaan bimbingan kelompok

Treatment	Kegiatan
<i>Treatment</i> Pertama	<i>Treatment</i> Pertama dilakukan pada Rabu, 19 Maret 2025 dan berfokus pada aspek ketepatan waktu datang ke sekolah,
<i>Treatment</i> Kedua	<i>Treatment</i> kedua dilakukan pada Senin, 24 Maret 2025 dan berfokus pada kerapian seragam dan atribut
<i>Treatment</i> Ketiga	<i>Treatment</i> ketiga dilakukan pada Senin, 14 April 2025 yang berfokus pada aspek “Kehadiran Siswa Di Sekolah”

c. Post-test

Post-test dilaksanakan pada 28 april 2025. Hasilnya menunjukkan peningkatan skor seluruh siswa.

Tabel 7. Hasil post-test

No	Nama/Inisial	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1	FDL	96	Tinggi
2	ASY	108	Tinggi
3	AAR	101	Tinggi
4	CA	90	Tinggi
5	ANA	110	Tinggi
6	AAS	91	Tinggi

d. Follow-up

Follow-up dilakukan satu minggu setelah post-test. Data follow up ini didapat dengan cara mengobservasi langsung dan menanyakan kepada siswa yang mengikuti bimbingan kelompok teknik self-management, apakah setelah intervensi selesai siswa masih mengaplikasikan planning yang telah direncanakan selama treatment berlangsung. Berdasarkan apa yang telah direncanakan dan di sampaikan oleh siswa, didapatkan informasi bahwa siswa tetap melaksanakan. Kemudian peneliti memberikan motivasi dan masukan kepada siswa agar dapat konsisten terhadap perubahan yang telah diperbuat. Pelaksanaan follow up ini dilakukan guna melihat dampak dari intervensi yang telah dilakukan terhadap subjek penelitian.

e. Perbandingan pre-test dan post-test

Untuk melihat efektivitas intervensi, skor pre-test dan post-test dibandingkan sebagaimana berikut:

Tabel 8. Deskripsi data pre-test, post-test, dan peningkatan

No	Nama	Skor Pre-test	Kategori	Skor Post-test	Kategori	Peningkatan
1	FDL	69	Rendah	96	Tinggi	27
2	ASY	78	Rendah	108	Tinggi	30
3	AAR	59	Sangat Rendah	101	Tinggi	42
4	CA	75	Rendah	90	Tinggi	15
5	ANA	76	Rendah	110	Tinggi	34
6	AAS	57	Sangat Rendah	91	Tinggi	34
Jumlah		414	596		182	
Rata - rata		69	99,33		30,33	

Rata-rata skor pre-test = 69, dan rata-rata post-test = 99,33, meningkat sebesar 30,33 poin atau 43,96%. Semua subjek mengalami peningkatan kategori menjadi tinggi.

3. Analisis statistic

a. Uji normalitas

Tabel 9. Hasil uji normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Disiplin Tata Tertib	Pre-test Eksperimen	.246	6	.200*	.862	6	.198
	Posttest Eksperimen	.180	6	.200*	.909	6	.430
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan tabel diatas dapat di lihat bahwa uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* nilai *pre-test* sebesar $0.198 > 0.05$, dan *post-test* sebesar $0.430 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b.Uji-t

Tabel 10. Uji-t

<i>Paired Sampels test</i> <i>Paired Differences</i>									
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1</i>	<i>Pre-test Post-test</i>	-30.333	9.048	3.694	-39.829	-20.838	-8.212	5	.000

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai signifikasi (2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$. Yang berarti menunjukkan adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*.

Pembahasan

Teknik *self-management* dengan pendekatan *behavioral* (perilaku) yang dikembangkan oleh Watson & Tharp (Dalam Indriyani, 2024). Pendekatan *behavioral* dalam konseling memandang bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses belajar dan dapat diubah melalui manipulasi lingkungan belajar, penguatan (*reinforcement*), dan pengamatan diri secara sistematis. Sedangkan menurut Corey (dalam Analisa, 2022), pendekatan *behavioral* berfokus pada perilaku nyata yang dapat diamati dan diukur. Konseling dalam pendekatan ini menekankan perubahan perilaku maladaptif menjadi adaptif melalui proses belajar yang terstruktur. Konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu individu memahami, memantau, dan mengubah perilakunya secara mandiri.

Salah satu bentuk konkret dari penerapan pendekatan ini adalah teknik *self-management*. Menurut Watson & Tharp (Dalam Indriyani, 2024) *self-management* adalah proses sistematis di mana individu: Menetapkan tujuan perilaku secara spesifik, Menerjemahkan tujuan ke dalam tindakan konkret, Memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri (*self-monitoring & self-evaluation*), Memberi penghargaan terhadap kemajuan (*self-reinforcement*), Menyesuaikan rencana bila ditemukan hambatan. Pendekatan ini sangat relevan untuk menangani masalah disiplin tata tertib, karena disiplin merupakan perilaku yang dapat diukur, diamati, dan dilatih secara bertahap. Maka dari itu peneliti melakukan treatment sesuai dengan langkah-langkah *self-management* menurut Watson & Tharp (Dalam Indriyani, 2024).

Penelitian ini menggunakan intervensi untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebagai penyebab meningkatnya disiplin tata tertib siswa dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibuktikan 6 dari 6 siswa dengan kategori tinggi atau meningkat. Rata-rata hasil nilai *pre-test* dari 6 siswa yang menjadi subjek ialah 69 sedangkan rata-rata hasil nilai *post-test* 99,33 sehingga dapat disimpulkan bahwa dari kedua penilaian tersebut didapatkan peningkatan disiplin tata tertib sebanyak 43,96%.

Adanya lembar kerja peserta didik (LKPD) dapat dibuktikan bahwa siswa telah memahami pentingnya datang tepat waktu, mengenakan seragam sesuai ketentuan sekolah,

dan menjaga kehadiran sekolah secara konsisten. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami materi layanan yang diberikan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam lingkungan sekolah. Selama proses layanan, siswa menunjukkan kreativitas, berani menyampaikan ide aktif bertanya dan menjawab, serta bekerja sama dengan baik. Secara keseluruhan, layanan dilaksanakan sesuai dengan RPL, dan waktu pelaksanaan telah disesuaikan dengan jadwal yang telah direncanakan.

Berdasarkan hasil follow up ditemukan bahwa perilaku negatif masih terjadi meskipun tidak semasif sebelumnya. Oleh karena itu, teknik *self-management* bukanlah satu-satunya hal yang mempengaruhi peningkatan dalam disiplin tata tertib. Menurut Suherman (2021) ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi yaitu faktor internal, yang mencakup kondisi fisik dan mental serta faktor eksternal mencakup keadaan keluarga, situasi di sekolah, dan keadaan masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 22 Samarinda terdapat 6 siswa kelas VII yang memiliki tingkat disiplin tata tertib rendah, dapat disimpulkan bahwa : layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* terbukti dapat meningkatkan disiplin tata tertib siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari *pre-test* ke nilai *post-test* setelah diberikan *perlakuan*. Kemudian hasil uji-t menunjukkan nilai signifikan, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Teknik *self-management* membantu siswa mengenali perilaku yang perlu diubah, menyusun rencana tindakan, dan mengevaluasi pencapaian yang berkaitan dengan ketepatan waktu, kerapian seragam, serta kehadiran di sekolah. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan kelompok secara sistem mampu menumbuhkan kesadaran dan komitmen siswa terhadap tata tertib sekolah.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terletak pada desain metode yang digunakan, yakni one group pre-test dan post-test. Metode ini hanya melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol, tidak adanya lembar self-monitoring dan keterbatasan juga muncul dari segi fasilitas, di mana ruang Bimbingan dan Konseling (BK) digunakan oleh guru BK, sehingga pelaksanaan bimbingan kelompok oleh peneliti harus dialihkan ke mushola SMP Negeri 22 Samarinda. Peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan kelompok kontrol memperluas jenjang pendidikan dan mempertimbangkan desain penelitian lainnya yang akan digunakan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, R. (2020). Layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPS 1 di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan tahun ajaran 2019–2020 [Disertasi, UIN Raden Intan Lampung], 1(1), 32–58.
- Analisa. (2022). Perilaku behavioral untuk pembentuk perilaku sosial siswa SMP Negeri 1 Baitussalam [Skripsi]. UIN Ar-Raniry Repository. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26495/1/analisa>
- Armila, A. (2020). Bimbingan kelompok dalam mengatasi stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 113–128.
- Aslamiyah, S. S. (2020). Implementasi tata tertib sekolah dalam pemahaman budaya disiplin siswa. 3(2), 183–194.

- Asrori, F. (2023). Penggunaan teknik self-management dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. *Pd ABKIN Jatim Open Journal System*, 3(2), 53–59.
- Cahyani, A. A. (2022). Aksi pembuatan tata tertib kelas untuk perbaikan mutu madrasah di MTs Khaudlul Ulum Penajung. *Ar-Rihlah: Jurnal Inovasi Pengembangan Pendidikan Islam*, 7(2), 20–25. <https://doi.org/10.33507/ar-rihlah.v7i2.1015>
- Dina Rahmawati Hapsyah. (2019). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk mengurangi prasangka peserta didik sekolah dasar. 6(2), 1–23.
- Eka Nuryanti. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik. 2(3), 386–394.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self-management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Erika Puspita, S. (2019). Hubungan antara kepribadian neuroticism dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku impulsif buying produk fashion remaja SMA 2 Surabaya [Skripsi]. Universitas Negeri Surabaya.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>
- Fitria, C. (2023). Implementasi layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di SMK Negeri 1 Dolok Merawan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 1(1), 213–222.
- Gani, M. (2020). Peran guru dalam mengembangkan karakter disiplin pada siswa kelas XI dalam pembelajaran pendidikan kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7(2), 72–79.
- Hartanti, J. (2022). Bimbingan kelompok. Dalam Buku.
- Hasanah, N., Fitriani, D., & STKIP Binjai. (2023). Pengaruh efektivitas teknik self-management terhadap kedisiplinan siswa kelas XII Tamansiswa Binjai. *Jurnal Serunai Ilmu Pendidikan*, 9(2).
- Indriyani, E. (2024). Elichia Indriyani [Identitas belum lengkap – mohon dilengkapi].
- Kurniawan, W. A. (2018). Budaya tertib siswa di sekolah. CV Jejak.
- Kurniati, R. (2019). Efektivitas pendekatan cognitive behavior therapy dengan teknik self-management untuk mengurangi penggunaan smartphone secara berlebihan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Bandar Lampung [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].
- Laugi, S. (2019). Penerapan tata tertib sekolah untuk membangun disiplin siswa. *Shautut Tarbiyah*, 25(2), 239–258. <https://core.ac.uk/download/pdf/270302321.pdf>
- Lukitoaji, B. D., & Dewi, M. L. (2020). Analisis pembentukan karakter disiplin peserta didik melalui budaya hidup sehat di SD Kalipucang. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 10(2), 10. <https://doi.org/10.20527/kewarganegaraan.v10i2.9498>
- Marotang, W. (2020). Tingkat kedisiplinan terhadap tata tertib sekolah siswa SMP Kristen Bombanon. *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 78–83. <https://doi.org/10.30872/ibk.v2i2.663>
- Nur Azizah. (2020). Penerapan teknik self-management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai [Skripsi].
- Offando, O. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok terhadap interaksi sosial siswa di SMP Negeri 7 Muaro Jambi [Skripsi].
- Putri, A. W. M. (2024). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan disiplin belajar kelas XI di MAN 2 Samarinda, 4(1).
- Rahmatyana, N., & Irmayanti, R. (2020). Teknik modeling dalam bimbingan kelompok untuk perencanaan karier siswa SMA. *Fokus: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 3(2), 61. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4916>
- Rahmayona, S. (2022). Strategi guru bimbingan konseling dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa di SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau [Skripsi]. <http://repository.uin-suska.ac.id/60848/>

- Rismi, R., Yusuf, M., & Firman, F. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>
- Siregar, D. M., & Syaputra, E. (2022). Pengaruh disiplin belajar terhadap hasil belajar Bahasa Indonesia. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 119–124. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2390>
- Sobri, M. (2020). Kontribusi kemandirian dan kedisiplinan terhadap hasil belajar. Guepedia.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhardi, H. (2022). Pengaruh teknik self-management dalam bimbingan kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa di SMAN 3 Makassar.
- Suherman, T. (2021). Pengaruh penerapan tata tertib sekolah terhadap disiplin belajar PAI dan prestasi belajar PAI. *Jurnal Sosial Sains*, 1(3), 170–188. <https://doi.org/10.36418/sosains.v1i3.50>
- Sumanggala, K. J., Dhamayanti, W., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh self-management terhadap prestasi belajar mahasiswa STAB Kertarajasa, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159.
- Suryaning, M., & Kholisna, T. (2023). Efektivitas pengelolaan diri (self-management) untuk meningkatkan disiplin belajar siswa SMK. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(2), 46–58.
- Triani, S., Anas, M., & Umar, N. F. (2022). Penerapan teknik self-management untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 9 Makassar. *Pinisi Journal of Education*, 1, 1–15. <http://eprints.unm.ac.id/25276/>
- Yuniarti, A., Fatimah, S., & Irmayanti, R. (2022). Bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengatasi kecemasan siswa MTs terhadap kegiatan e-learning. *Fokus: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 5(3), 227–236. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i3.8706>
- Yunita, D. S. E. (2018). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan perilaku disiplin peserta didik kelas XI dalam mematuhi tata tertib SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].