



Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kebiasaan Terlambat Siswa

Nurhidayatullah D^{*1}, Nur Halim AR²

¹ Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Mattapa, Indonesia,

² Bimbingan dan Konseling, STKIP Muhammadiyah Barru, Indonesia,

^{*}Corresponding author, E-mail: nurhidayatullah@gmail.com

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran pelaksanaan *Self Management* dalam bimbingan kelompok di SMA Negeri 12 Makassar. (2) Gambaran kebiasaan terlambat siswa sebelum dan sesudah diberikan *self management* dalam bimbingan kelompok di SMA Negeri 12 Makassar. (3) *Self management* dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi kebiasaan terlambat siswa di SMA Negeri 12 Makassar. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain *Pre-Experimen design*. Subyek penelitian ini adalah 12 orang yang merupakan siswa kelas XI yang diambil dari teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan angket, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon menggunakan SPSS 16,00*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1). Pelaksanaan *self management* dibagi menjadi tiga bagian yakni pendahuluan, pelaksanaan dan evaluasi dan terminasi. Pada bagian pelaksanaan dibagi menjadi empat tahapan yaitu *self monitoring*, *self control*, *stimulus control* dan *self punishment*. Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa siswa aktif mengikuti kegiatan *self management* dengan baik (2) Tingkat kebiasaan terlambat siswa di SMA Negeri 12 Makassar sebelum perlakuan (*Pretest*) pada umumnya beradapada kategori tinggi. Namun, setelah siswa diberi teknik *self management* menunjukkan perubahan yang signifikan dari tingkat kebiasaan terlambat yang tinggi menjadi kebiasaan terlambat yang rendah. (3) Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kebiasaan terlambat siswa di SMA Negeri 12 Makassar

Kata Kunci: *Self Management; Kebiasaan Terlambat.*

Abstract. The purpose of this study was to determine: (1) An overview of the implementation of *Self Management* in group guidance at SMA Negeri 12 Makassar. (2) Description of students' late habits before and after being given *self-management* in group guidance at SMA Negeri 12 Makassar. (3) *Self management* in group guidance can reduce the habit of being late for students at SMA Negeri 12 Makassar. The approach used is quantitative experiment with *Pre-Experiment design*. The subjects of this study were 12 people who were class XI students who were taken from *simple random sampling technique*. Collecting data using questionnaires, observation and documentation. Data analysis used descriptive statistical analysis and non-paramentic analysis, namely the *Wilcoxon test using SPSS 16.00*. The results showed that: (1). Implementation of *self management* is divided into three parts, namely introduction, implementation and evaluation and termination. In the implementation section, it is divided into four stages, namely *self-monitoring*, *self-control*, *stimulus control* and *self-punishment*. From the research results, it can be concluded that students actively participate in *self-management* activities well. (2) The level of late habits of students at SMA Negeri 12 Makassar before treatment (*pretest*) is generally in the high category. However, after students were given *self-management techniques*, they showed a significant change from a high level of late habits to a low late habit. (3) The application of *self-management techniques* can reduce the late habit of students at SMA Negeri 12 Makassar

Keywords: *Self Management; Late Habits.*



Pendahuluan

Dalam hal ini Pendidikan saat ini terdapat gerakan nasional untuk menciptakan sekolah yang membina generasi muda yang beretika, bertanggung jawab, dan peduli melalui pemodelan dan yang mengajarkan karakter baik dengan penekanan dalam hal ini pada nilai universal yang kita setuju bersama. Ini adalah suatu proses usaha yang disengaja dan proaktif baik dalam sekolah, daerah, dan juga negara untuk menanamkan siswanya pada nilai etika utama seperti menghargai diri sendiri dan orang lain, bertanggung jawab dalam bekerja sama, integritas, dan disiplin diri. Pendidikan karakter akan menjadi bagian ranah salah satu dimensi disiplin diri siswa, oleh karena itu pendidikan karakter sangat erat kaitannya dengan disiplin sebagai pembelajaran sosial dan emosi siswa yang lain.

Siswa merupakan individu yang secara langsung melakukan proses pembelajaran, sehingga siswa harus dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan aktif, mampu mengungkapkan gagasan-gagasan, serta mampu menyertakan segala aspek yang ada pada dirinya baik kecerdasan, minat, perhatian, motivasi, cara belajar, dan disiplin belajar. Berdasarkan hal-hal di atas diharapkan akan tercapai hasil belajar yang memuaskan.

Bimbingan konseling yang memegang peranan sangat penting dalam proses untuk mendisiplinkan, karena bimbingan konseling akan secara langsung menangani siswa asuhnya. Dalam hal ini untuk menangani masalah disiplin siswa, bimbingan konseling sangat sedemikian rupa harus dapat membuat program layanan bimbingan konseling. Guru pembimbing harus lebih terlibat secara langsung demi keberhasilan suatu masalah yang menyangkut disiplin siswa dengan pembiasaan yang secara rutin dilakukan.

Peran guru Bimbingan dan Konseling hendaknya berjalan secara efektif membantu siswa mencapai tujuan-tujuan perkembangannya dan mengatasi permasalahannya termasuk membimbing para siswa untuk berperilaku disiplin. Disinilah dirasakan perlunya pelayanan Bimbingan dan Konseling disamping kegiatan pengajaran. Prayitno (2004) menjelaskan bahwa melakukan pelayanan Bimbingan dan Konseling merupakan peran yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi berbagai permasalahan siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Permasalahan tersebut mencakup permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Manfaat Bimbingan dan Konseling yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling cukup penting bagi seorang siswa untuk mengatasi berbagai permasalahan termasuk dalam mengatasi permasalahan pribadi siswa.

Kehadiran siswa tepat waktu ke sekolah harus dimiliki oleh siswa sehingga siswa tidak terlambat datang ke sekolah. Siswa yang sering terlambat datang ke sekolah dapat berdampak buruk bagi prestasi siswa karena siswa yang terlambat datang ke sekolah akan mengalami masalah dalam proses kegiatan belajar mengajar, terkena sanksi sekolah, dan dapat mengganggu siswa lain pada saat proses belajar berlangsung.

Bimbingan dan konseling sebagai suatu sub sistem sekolah yang memiliki peran penting dalam mendukung pencapaian proses pembelajaran dengan memfasilitasi siswa agar mampu mencapai perkembangannya dengan optimal. Salah satu perkembangannya yang harus dicapai di sekolah adalah perkembangan pribadi dan sosial terutama untuk meningkatkan disiplin diri dengan mengurangi kebiasaan terlambat bagi siswa. Oleh karena itu, perlu ada suatu tindakan evaluasi yang dilakukan bersama-sama baik oleh guru maupun tenaga bimbingan konseling (konselor) terhadap apa yang dialami oleh siswa. Secara khusus dalam pelaksanaan program bimbingan pribadi sosial peserta didik dengan menggunakan salah satu pendekatan behavioral adalah *self management* (manajemen diri) diharapkan dapat digunakan untuk mengurangi kebiasaan terlambat siswa. Idealnya, dengan memberikan *self management* (manajemen diri) kepada siswa agar siswa memiliki kemampuan untuk mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam diri siswa sehingga mampu mengatasi kebiasaan terlambat tersebut dan tugas ini bukan hanya diserahkan kepada konselor di sekolah melainkan tugas bersama dari beberapa komponen instrument sekolah agar dapat berhasil dan mencapai tujuan yang diharapkan bersama. Selain itu, dalam *self management* baiknya dilaksanakan secara berkelompok dalam bentuk bimbingan kelompok karena dengan adanya bimbingan kelompok maka siswa dapat lebih terbuka mengungkapkan masalah yang dihadapinya.

Self management (Gie, 2015) dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self evaluation, self-intervention, self development*. Selain itu *self management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). Cormier & Cormier (Anas, M. 2007) menjelaskan *self management* atau pengelolaan diri itu sangat strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli

dengan peserta didik untuk mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapan dalam bimbingan dan konseling.

Woolfolk dkk. (2004) mengemukakan bahwa *self-management* adalah suatu manajemen dari perilaku sendiri yang pengambilan tanggung jawab atas tindakan yang dia perbuat sendiri, serta penggunaan prinsip-prinsip belajar perilaku untuk mengubah perilaku sendiri. Siswa membuat pilihan dan berhadapan dengan konsekuensi, menyusun tujuan dan prioritas, memajemen waktu, berkolaborasi dalam proses belajar, dan membangun hubungan yang dapat dipercaya orang lain, dengan guru dan teman sekelas yang dapat dipercaya. Tujuannya adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli yakni kebiasaan siswa yang sering terlambat dapat teratasi dengan menunjukkan perilaku berupa datang sebelum bel sekolah berbunyi tanda masuk. Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik kognitif behavioral adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* juga menolak pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya (Alamri, 2015).

Mencermati hal tersebut serta urgensi dari *self management*, maka peneliti menganggap bahwa permasalahan inilah yang akan dijadikan fokus pada penelitian, karena fenomena menunjukkan bahwa *self management* dapat mengurangi kebiasaan keterlambatan siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji melalui penelitian dengan pendekatan kuantitatif eksperimen, dengan judul "Penerapan *Self Management* dalam Bimbingan Kelompok untuk mengurangi kebiasaan terlambat siswa di SMA Negeri 12 Makassar".

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang di gunakan yaitu *Pre-Experimental* metode ini adalah metode ilmiah karena telah memenuhi kriteria keilmiah, yaitu: konkrit/empiris, obyektif, terstruktur, rasional dan sistematis, yang mengkaji penerapan *self management* dalam bimbingan kelompok pada siswa yang mengalami masalah dalam kebiasaan terlambat datang ke sekolah. Jenis penelitian ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh setelah di berikan *treatment* (perlakuan tertentu), yang nantinya di harapkan dapat mengurangi kebiasaan terlambat siswa di SMA Negeri 12 Makassar. Penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu *self management* dalam bimbingan kelompok sebagai variabel bebas (X) dan kebiasaan terlambat siswa sebagai variabel terikat (Y). Adapun Desain Eksperimen yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2019:111)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS yang telah teridentifikasi memiliki masalah dalam keterlambatan. Catatan mengenai absensi siswa dari guru piket menjadi landasan peneliti untuk menentukan populasi. Berdasarkan jumlah siswa kelas sebelas yang diadakan disekolah di SMA Negeri 12 Makassar, maka diperoleh 121 orang siswa yang teridentifikasi pernah terlambat datang ke sekolah. Adapun perilaku yang di tunjukan yaitu: datang ke sekolah setelah bel sekolah tanda masuk berbunyi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif yaitu berupa persentase dan analisis statistik inferensial dengan menggunakan *wilcoxon* untuk menguji hipotesis.

Hasil dan Pembahasan

Self Management yang dalam pelaksanaannya lebih menekankan pada bagaimana membantu siswa memenejemen dirinya dan menemukan solusi permasalahannya tanpa harus melakukan eksplorasi masalah yang lebih jauh. Guru pembimbing akan membantu siswa memunculkan dan merekonstruksi solusi pada permasalahan yang dihadapinya. Adapun hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa teknik *self management* terbukti secara ilmiah memberikan dampak dan perubahan yang signifikan terhadap peningkatan tanggung jawab belajar pada siswa di setiap tahapan siklus. Melalui kegiatan mengelola diri dalam layanan bimbingan kelompok teknik self management dan juga dengan memanfaatkan dinamika kelompok akan dapat memfasilitasi siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola diri, bergaul dengan teman dalam satu kelompok, bertukar pendapat/ ide/ gagasan, lebih mudah untuk menguraikan persoalan yang dihadapinya dan cara mengatasinya, termasuk untuk melatih dirinya dalam meningkatkan tanggung jawabnya dalam belajar (Asmara, 2021).

Fenomena di SMA Negeri 12 Makassar menunjukkan bahwa tingginya tingkat kebiasaan terlambat siswa. Berdasarkan hasil pembagian angket, rata-rata siswa mengalami kebiasaan terlambat berada pada kategori tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan tidak datang tepat waktu dan datang pada saat bel sekolah usai dibunyikan.

Disiplin tentu tidak akan muncul begitu saja pada diri siswa tanpa didasari dengan penegakan peraturan yang efektif oleh pihak guru di sekolah, melalui penegakan peraturan yang berupa tata tertib

sekolah secara baik dan benar. Disiplin siswa dapat dimulai dari kebiasaan yang sering dilakukan diantaranya, siswa mampu mempergunakan waktu yang baik, memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dan menyusun jadwal pelajaran. Ada beberapa penyebab lain yang menghambat perilaku siswa kurang baik, diantaranya kurangnya kedisiplinan pada diri siswa serta kurangnya ketegasan sekolah dalam memberikan contoh perilaku yang baik. Dengan adanya kesadaran diri untuk melaksanakan disiplin yang di laksanakan sehari-hari dapat membuahkan hasil yang baik sesuai dengan tujuan pendidikan dan dalam penerapan disiplin memiliki keuntungan bagi peserta didik yaitu untuk hidup dengan kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Pembiasaan dengan lingkungan sekolah mempunyai pengaruh positif bagi siswa untuk masa depan.

Peran guru pembimbing sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengatasi masalahnya. Tapi pada kenyataannya sekarang kebanyakan siswa enggan melakukan konsultasi kepada konselor sekolah dan lebih banyak curhat kepada teman sebayanya dengan alasan takut, malu dan segan karna harus menggunakan bahasa formal ketika konsultasi kepada guru pembimbing.

Melihat fenomena tersebut perlu kiranya solusi yang tepat untuk lebih mengubah perilaku kedisiplinan siswa. Sebagai guru pembimbing kiranya perlu memahami dan menerapkan metode yang efektif dan efisien dalam mengatasi kedisiplinan siswa. Salah satu layanan bimbingan yang dapat dilakukan sebagai upaya untuk menangani kedisiplinan pada siswa khususnya kebiasaan terlambat yaitu menggunakan self management.

Sebelum pelaksanaan self management dilakukan terlebih dahulu dilakukan pengukuran terhadap kebiasaan terlambat siswa. Pada pretest, peneliti mendapatkan kenyataan bahwa kebiasaan terlambat siswa SMA Negeri 12 Makassar berada dalam kategori tinggi. Pernyataan tersebut ditunjukkan dengan perilaku tidak datang tepat waktu ke sekolah.

Selanjutnya, dalam pelaksanaan self management, siswa dituntut untuk melakukan strategi-strategi untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan siswa, yang meliputi strategi perilaku (manajemen waktu dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial), strategi motivasi (menyusun tujuan dan meregulasi emosi dan usaha), dan strategi belajar cara datang tepat waktu. Self management terbagi menjadi beberapa bagian yakni self monitoring, self reward, stimulus control, dan self punishment .

Dari hasil pelaksanaan self management, konseli telah menunjukkan beberapa perubahan perilaku yang positif. Hal ini ditunjukkan pada hasil pembagian angket (posttest), dimana hasil yang diperoleh oleh siswa rata-rata berada pada kategori sangat tinggi. Perilaku yang ditampilkan oleh siswa pada saat setelah pelaksanaan self management yakni telah mampu datang tepat pada waktunya. Adapun akumulasi gambaran tingkat keaktifan siswa dalam pelaksanaan teknik *Self Management* di SMA Neg 12 Makassar yaitu diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Persentase Observasi Saat Pelaksanaan Kegiatan Penerapan Self Management.

Persentase	Kriteria	Pertemuan				
		I	II	III	IV	V
80 % - 100 %	Sangat tinggi	0	0	1	3	8
60 % - 79 %	Tinggi	0	4	8	9	4
40 % - 59 %	Sedang	0	2	3	0	0
20 % - 39 %	Rendah	4	6	0	0	0
0 % - 19 %	Sangat rendah	8	0	0	0	0
Jumlah		12	12	12	12	12

Sumber: Hasil analisis data observasi

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat keterlambatan siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberi teknik self Management terhadap siswa kelas X SMA NEG 12 Makassar, berikut ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 (lima) kategori, yaitu; tingkat indisciplin belajar sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Data Tingkat Keterlambatan Siswa Di SMA NEG 12 Makassar Sebelum (Pretest) Dan Sesudah (Posttest) Diberi Perlakuan Berupa Self Management.

Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
131-155	Sangat Tinggi	-	-	-	-
106-130	Tinggi	9	75	-	-
81-105	Sedang	3	25	8	66,67
56-80	Rendah	-	-	4	33,33
31-55	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		12	100	12	100

Simpulan dan Saran

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Pelaksanaan *self management* dibagi menjadi tiga bagian yakni pendahuluan, pelaksanaan dan evaluasi dan terminasi. Pada bagian pelaksanaan dibagi menjadi empat tahapan yaitu *self monitoring*, *self control*, *stimulus control* dan *self punishment*. Dari hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa siswa aktif mengikuti kegiatan *self management* dengan baik, 2) Tingkat kebiasaan terlambat siswa di SMA Negeri 12 Makassar sebelum perlakuan (*Pretest*) pada umumnya berada pada kategori tinggi. Namun, setelah siswa diberi teknik *self management* menunjukkan perubahan yang signifikan dari tingkat kebiasaan terlambat yang tinggi menjadi kebiasaan terlambat yang rendah, 3) Penerapan teknik *self management* dapat mengurangi kebiasaan terlambat siswa di SMA Negeri 12 Makassar.

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut: 1) Mengingat bahwa akan pelaksanaan teknik *self management* dalam kegiatan bimbingan dan konseling masih jarang untuk dilaksanakan di sekolah, sedangkan telah terbukti bahwa dengan menggunakan teknik *self management* dapat mengurangi kebiasaan terlambat siswa, maka disarankan untuk hendaknya konselor sekolah dapat melaksanakan teknik *self management* secara terprogram dan bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait dan berwenang. 2) Bagi siswa, untuk senantiasa secara mandiri melakukan latihan-latihan *self management* yang telah diberikan sebelumnya oleh peneliti, sehingga mampu mengurangi kebiasaan terlambat siswa. 3) Kepada rekan-rekan yang akan menggunakan pendekatan tersebut mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik *self management* pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

Ucapan Terimakasih

Penulis memberikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam mewujudkan penelitian ini menjadi sebuah artikel yang dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan, terkhusus pada suami dan anak, serta teman peneliti dan tim peneliti juga yang membantu dalam proses penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Konseling GUSJIGANG*, 1(1), 11.
- Asmara, T. (2021). Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1), 97–105.
- Anas, M. 2007. *Pengantar Psikologi Sosial*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Gie, T.L. (2015). *Manajemen dan Motivasi*. Jakarta :Balai Pustaka Aksara.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadji, S. 2000. *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah*. Depok: Universitas Indonesia

Woolfolk, Anita, E. dan Mc. Cune, L. Nicolim. 2004. *Mengembangkan Kepribadian dan Kecerdasan* .
Jakarta: Inisiasi Press.