

## **STRATEGI MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA MELALUI TEKNIK PENGELOLAAN DIRI DALAM KONSELING KELOMPOK**

**Hasbahuddin, Rosmawati**

Bimbingan Konseling STKIP Andi Matappa  
*e-mail: hasba\_konseling@yahoo.com*

### **ABSTRAK**

Pendidikan dan sekolah merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam menggali ilmu pengetahuan di lingkungan sekolah tentunya siswa terikat dengan peraturan-peraturan yang ada di sekolah tersebut. Berhasil-tidaknya siswa sangat ditentukan oleh kedisiplinan siswa itu sendiri dalam kegiatan belajarnya. Permasalahan utama yang terjadi di sekolah adalah rendahnya penerapan disiplin belajar bagi siswa. misalnya; pada saat jam pelajaran dimulai siswa masih berkeliaran di luar kelas, siswa tidak tepat waktu memasukkan tugas yang diberikan oleh guru, siswa membuat keributan pada saat jam pelajaran dimulai. Salah satu teknik untuk menangani masalah tersebut yakni teknik pengelolaan diri dalam bimbingan kelompok. Teknik ini dapat mengatasi permasalahan mengenai kedisiplinan siswa dengan catatan guru mengimplementasikan seluruh prosedur dan langkah-langkah dalam teknik pengelolaan diri secara sistematis. Kedisiplinan siswa adalah sikap atau tingkah laku siswa yang taat dan patuh untuk dapat menjalankan kewajibannya untuk belajar, baik belajar di sekolah maupun belajar di rumah serta bertingkah laku sesuai dengan norma dan tata tertib yang berlaku. Teknik pengelolaan diri adalah suatu teknik dalam konseling kelompok melalui prosedur perubahan tingkah laku klien yang menunjuk pada kemampuan individu untuk memonitor diri, mengarahkan perilaku sendiri dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau menciptakan konsekuensi-konsekuensi dan memberikan hadiah pada diri sendiri bila berperilaku sesuai yang diharapkan. Kepada seluruh guru dan pemerhati pendidikan, hendaknya dapat bekerjasama dengan konselor atau guru bimbingan dan konseling dalam menangani masalah-masalah siswa khususnya kedisiplinan belajar pada siswa melalui teknik pengelolaan diri dalam konseling kelompok, sehingga masalah-masalah yang dialami oleh siswa dapat tertangani secara tepat, cepat dan bijaksana.

**Kata Kunci:** Kedisiplinan, Pengelolaan Diri

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Semakin berkembangnya kemajuan teknologi saat ini, maka semakin menempatkan pendidikan itu sendiri pada tempat teratas sebagai kebutuhan hidup manusia. Salah satu lembaga pendidikan formal yang kita kenal adalah sekolah. Di sekolah siswa diharapkan memperoleh ilmu secara maksimal yang nantinya akan berguna dalam lingkungan masyarakat. Dalam menggali ilmu pengetahuan di lingkungan sekolah tentunya siswa terikat dengan peraturan-peraturan yang ada di sekolah tersebut, yang mana para siswa harus mematuhi peraturan yang ada agar proses pembelajaran berjalan dengan baik yang pada akhirnya berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Berhasil-tidaknya siswa sangat ditentukan oleh kedisiplinan siswa itu sendiri dalam kegiatan belajarnya.

Berbicara tentang belajar adalah berbicara tentang sesuatu yang tidak pernah berakhir sejak manusia ada sampai akhir zaman nanti. Belajar adalah suatu proses dan aktivitas yang selalu dilakukan dan dialami manusia sejak manusia di dalam kandungan, buaian, tumbuh berkembang dari anak-anak, remaja sehingga menjadi dewasa sampai keliang lahat sesuai dengan prinsip pembelajaran sepanjang hayat. Hilgard (Suyono, 2012:12) belajar adalah suatu proses dimana suatu perilaku muncul atau berubah karena adanya respon terhadap suatu situasi. Selanjutnya bersama-sama dengan Marquis, Hilgard memperbarui definisinya dengan menyatakan bahwa belajar merupakan proses mencari ilmu yang terjadi dalam diri seseorang melalui latihan, pembelajaran, dan lain-lain sehingga terjadi perubahan dalam diri.

Sesorang siswa yang ingin sukses dalam mengikuti suatu jenjang pendidikan tidak cukup hanya dengan belajar, tetapi harus dibarengi dengan yang namanya disiplin agar tercipta suatu kondisi yang terarah dan mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan oleh guru dan orang tua. Disiplin adalah tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan Wibowo (2012:43). Disiplin Belajar adalah kesadaran diri untuk mengendalikan atau mengontrol dirinya untuk sungguh-sungguh belajar. Sebagaimana yang diungkapkan Slameto (2010:23), bahwa “dalam seluruh proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti bahwa berhasil-tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada proses belajar yang dialami siswa”.

Pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut Komalasari (2011:180).

Dari keempat aspek pengelolaan diri tersebut penulis hanya membatasi pada dua aspek dalam menilai pengeolaan diri siswa yaitu: (a) Menentukan tujuan terdiri dari perencanaan, persiapan, fokus dan realistis dan mengatur waktu, dan (b) memonitoring diri terdiri dari tanggung jawab dan disiplin.

Bicara tentang disiplin, maka seorang siswa yang disiplin adalah seorang siswa yang patuh dan taat serta mampu mengelola dirinya untuk melakukan proses perubahan dari belum bisa menjadi bisa, belum tahu menjadi tahu, dari pengalaman, kebiasaan, latihan bersifat menetap yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan kata lain disiplin lebih mengarah pada aturan-aturan sistematis yang dibuat untuk kepentingan hidup bersama demi tercapai suatu tujuan

Berdasarkan pengamatan penulis terhadap siswa di SMA Kabupaten Pangkep, bahwa permasalahan utama yang terjadi di sekolah adalah rendahnya penerapan disiplin belajar bagi siswa. Contoh kasus; pada saat jam pelajaran dimulai siswa-siswa masih berkeliaran di luar kelas, siswa tidak tepat waktu memasukkan tugas yang diberikan oleh guru, siswa membuat keributan pada saat jam pelajaran dimulai. Permasalahan tersebut akan berdampak negatif terhadap hasil belajar, khususnya pada tahap akhir evaluasi kenaikan kelas. Adanya pelanggaran yang terjadi disebabkan oleh kurang pemahannya siswa tentang pentingnya menerapkan disiplin pada diri di lingkungan sekolah.

Fenomena tersebut merupakan suatu masalah yang butuh perhatian utamanya guru bimbingan dan konseling di sekolah. Masalah tersebut dapat di atasi dengan berbagai metode dan pendekatan dalam bimbingan konseling. Pada pembahasan ini, penulis memaparkan salah satu metode atau teknik untuk menangani masalah tersebut yakni strategi meningkatkan kedisiplinan siswa melalui teknik pengelolaan diri dalam bimbingan kelompok di kabupaten Pangkep.

## **PEMBAHASAN**

### **Kedisiplinan**

Istilah disiplin seringkali dikaitkan dan menyatu dengan istilah tata tertib dan ketertiban. Sebagaimana diungkapkan oleh Tu'u (2004: 31) bahwa istilah ketertiban mempunyai arti kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena di dorong atau disebabkan oleh sesuatu yang datang dari luar dirinya. Sebaliknya, istilah disiplin sebagai kepatuhan dan ketaatan yang muncul karena adanya kesadaran dan dorongan dari dalam diri orang tersebut. Istilah tata tertib berarti perangkat peraturan yang berlaku untuk menciptakan kondisi yang tertib dan teratur.

Maim (Mudjijo, 2001: 70) Disiplin merupakan konsep perilaku yang menuntut adanya kepatuhan dan kontrol diri terhadap aturan-aturan dan norma-norma yang berlaku. Untuk membentuk satu sikap hidup, perbuatan dan kebiasaan dalam mengikuti, mentaati dan mematuhi peraturan yang berlaku, individu dapat mengembangkan hal tersebut melalui kesadaran diri dan kebebasan diri dalam mentaati dan mengikuti aturan yang ada.

Istilah disiplin seringkali dikaitkan dengan istilah tata tertib dan peraturan, hal tersebut dikarenakan disiplin dapat dimaknai sebagai suatu kondisi yang tercipta melalui serangkaian perilaku yang didorong keinginan dalam diri untuk menunjukkan ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan atau ketertiban. Disiplin terbentuk sejak anak berada dalam lingkungan keluarga, lalu berkembang di sekolah dan masyarakat. Penanaman disiplin tersebut dimaksudkan agar seseorang dapat menyesuaikan diri dengan cara menaati tata tertib yang berlaku. Disiplin diperlukan agar seseorang dapat bahagia dan menjadi orang yang berhasil dalam penyesuaian dirinya. Melalui perilaku disiplin individu dapat belajar berperilaku dengan cara yang diterima oleh masyarakat dan tata tertib yang berlaku.

Berdasarkan pendapat di atas disiplin adalah serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan atau ketertiban yang muncul dari dalam hatinya.

### **Perlunya Disiplin**

Disiplin diperlukan oleh siapapun dan dimanapun. Adanya kedisiplinan akan menciptakan keteraturan dalam kehidupan. Hal tersebut dikarenakan seseorang diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan cara menaati tata tertib yang berlaku. Disiplin sekolah apabila dikembangkan dan diterapkan dengan baik, konsisten dan konsekuen akan berdampak positif bagi kehidupan dan perilaku siswa Tu'u (2004: 35). Paparan disiplin tersebut dapat dimaknai sebagai pendorong siswa belajar secara konkret dalam praktik hidup di sekolah tentang perilaku yang positif, melakukan kegiatan yang lurus dan benar, dan menjauhi perbuatan negatif. Pemberlakuan disiplin, siswa belajar beradaptasi dengan lingkungan yang positif, sehingga muncul keseimbangan diri dalam hubungan dengan orang lain. Disiplin menata perilaku seseorang dalam hubungannya di tengah-tengah lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa dengan adanya disiplin maka perilaku seseorang akan tertata dan terarah sehingga mampu beradaptasi dengan baik dan positif terhadap lingkungan. Dampak perilaku disiplin tersebut akan berpengaruh terhadap disiplin dalam belajar, sehingga dapat diharapkan pada keberhasilan belajar yang optimal.

Hurlock (1992: 83) menyatakan bahwa disiplin perlu untuk perkembangan anak, karena ia memenuhi beberapa kebutuhan tertentu. Dengan demikian disiplin memperbesar kebahagiaan dan penyesuaian pribadi dan sosial anak. Lingkungan sekolah yang teratur, tertib, dan tenang diharapkan mampu memberi gambaran lingkungan siswa yang giat,

gigih, serius, penuh perhatian, sungguh-sungguh dan kompetitif dalam kegiatan pembelajaran Lingkungan disiplin tersebut ikut memberi andil lahirnya siswa-siswa yang berprestasi dengan kepribadian unggul. Lingkungan sekolah merupakan tempat siswa mengembangkan potensi yang dimiliki melalui kegiatan pembelajaran. Lingkungan sekolah yang kondusif tentu akan mendukung pencapaian prestasi belajar yang lebih optimal, dengan lingkungan sekolah yang tertib, teratur dan tenang akan mendukung siswa lebih giat dan sungguh-sungguh dalam kegiatan pembelajaran. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang tidak kondusif, seperti gaduh, tidak tertib dan tidak aman akan membuat siswa kurang nyaman dalam kegiatan belajar sehingga menghambat penyelesaian tugas belajar dan prestasi belajar kurang optimal.

Kegiatan pembelajaran di sekolah tidak hanya mengembangkan kemampuan aspek kognitif, namun juga aspek afektif dan psikomotorik siswa, artinya sekolah memiliki tujuan mencetak siswa yang berprestasi secara akademik, memiliki sikap dan kepribadian yang unggul. Untuk mewujudkan tujuan sekolah tersebut maka diperlukan suatu kondisi yang mampu membentuk dan mengendalikan pola perilaku siswa sesuai tata tertib yaitu disiplin.

Disiplin dapat mendorong adanya motivasi, daya saing, kemampuan dan sikap yang melahirkan ketujuh ciri keunggulan tersebut, disiplin berperan penting dalam membentuk individu yang berciri keunggulan Tu'u (2004). Uraian tersebut dapat diartikan bahwa disiplin terhadap tata tertib sekolah memberikan peranan yang besar bagi terbentuknya siswa berprestasi yang berkepribadian unggul. Disiplin terhadap tata tertib sekolah penting peranannya dalam membantu siswa menyesuaikan diri terhadap tata tertib sekolah. Disiplin yang mendorong individu memperoleh kesadaran dalam diri akan memotivasi siswa dalam penyelesaian tugas belajar dan pencapaian prestasi belajar yang optimal. Pembiasaan disiplin di lingkungan sekolah akan memberikan kesadaran pada siswa tentang pentingnya norma, aturan, kepatuhan dan ketaatan terhadap tata tertib kelak pada saat mereka memasuki dunia kerja.

### **Faktor Pembentukan Perilaku Disiplin**

Hal-hal yang mempengaruhi perilaku disiplin, yaitu dorongan yang datangnya dari dalam diri manusia dan dari luar diri manusia. Pertama, dorongan yang datangnya dari dalam diri manusia itu sendiri yaitu pengetahuan, kesadaran, dan kemauan untuk berbuat disiplin. Disiplin yang datangnya dari dalam maka pusat pengendalian berada pada pribadi siswa akan muncul dengan keinginannya sendiri. Kedua, dorongan yang datangnya dari luar manusia yaitu, berupa larangan, pengawasan, pujian, ancaman, hukuman dan sebagainya untuk berbuat disiplin.

Menurut Tu'u (2004: 48) ada 4 hal yang dapat mempengaruhi dan membentuk disiplin (individu). Keempat faktor tersebut adalah "kesadaran diri sebagai pemahaman diri bahwa disiplin dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya; pengikutan dan ketaatan sebagai langkah penerapan dan praktik atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku; alat pendidikan untuk mempengaruhi, mengubah, membina dan membentuk perilaku sesuai dengan nilai-nilai yang ditentukan atau diajarkan dan hukuman sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku sesuai dengan harapan".

Berdasarkan uraian di atas dapat dimaknai bahwa faktor pembentukan disiplin terhadap tata tertib sekolah meliputi mengikuti dan menaati aturan, kesadaran diri, alat pendidikan dan hukuman. Pada mulanya disiplin memang dianggap sebagai sesuatu yang

mengekang kebebasan, tetapi dengan adanya kesadaran dalam diri individu maka disiplin tidak lagi merupakan aturan yang datang dari luar yang memberikan keterbatasan namun dianggap sebagai aturan yang datang dari dalam diri untuk kebaikan diri dan orang lain.

Rachman (Tu'u, 2004: 50) bahwa: pembiasaan disiplin di sekolah akan mempunyai pengaruh positif bagi kehidupan siswa di masa datang. Pada mulanya memang disiplin dirasakan sebagai sesuatu yang mengekang kebebasan. Akan tetapi, bila ini dirasakan sebagai sesuatu yang memang seharusnya dipatuhi secara sadar untuk kebaikan dirinya dan sesama, lama-kelamaan akan menjadi suatu kebiasaan yang baik menuju arah disiplin diri.

Pendapat diatas dapat dimaknai bahwa disiplin memiliki pengaruh yang besar bagi siswa salah satunya adalah membiasakan siswa menaati peraturan yang berlaku tanpa adanya paksaan dari orang lain. Siswa akan terbiasa memiliki kesadaran bahwa adanya tata tertib adalah untuk menjamin ketertiban dalam kehidupan sosial sehingga tercipta kondisi saling menghargai antara individu satu dengan individu lain.

### **Teknik Pengelolaan Diri**

Gunarsa (Nurzakiyah dan Budiman, 2015 :14) menyatakan bahwa "*Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak ataupun perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik kognitifbehavioral adalah bahwa setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self managemet* juga menolak pandangan behaviorial radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Hal ini dikarenakan *self-management* memandang klien memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri. Pada dasarnya klien memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan dan penyerahan tanggung jawab kepada klien untuk mengubah perilaku karena klienlah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya. Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.

*Self-Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling kelompok yang berupa pengarahan diri sendiri untuk mengubah perilaku sesuai yang diharapkan. Nursalim (2013: 149), menyatakan: *Self-Management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Stewart dan Lewis (Nursalim, 2013: 150) menyatakan dalam bidang konseling, *Self-Management* (SM) merupakan suatu prosedur yang baru. *Self-Management*, kadang-kadang disebut *behavioral self-control*, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya tersebut sulit.

Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa *Self-Management* merupakan salah satu teknik dalam konseling kelompok untuk mengubah tingkah laku yang diinginkan. *Self-management* adalah strategi yang memberikan kesempatan pada konseli untuk mengatur atau memantau perilakunya sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilaku. *Self-management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Komalasari, 2011: 180). Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa *self-management* melatih individu mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan

dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Hal ini sejalan dengan pendapat Corey (1995:431) yang menyatakan bahwa seringkali individu menemukan bahwa alasan utama dari ketidakberhasilannya mencapai sasaran adalah tidak dimilikinya keterampilan. Sehingga diperlukan pendekatan pengarahan diri sendiri untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan.

*Self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengaturresemua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, 2000: 77). Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa strategi *self-management* mampu mengembangkan dan mengarahkan kemampuan pribadi seseorang sehingga mampu mencapai hal-hal yang lebih baik dalam hidupnya. Sedangkan pendapat lain mengatakan *self-management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan *self-reward* (Mappiare, 2006:297).

Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa *self-management* merupakan terapi yang membantu konseli mengubah dan mengontrol tingkah laku yang lebih efektif untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Soekardji (Nursalim, 2013 :151) menyatakan: *Self-Management* ialah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Penerapan teknik *self management* dengan mengkombinasikan teknik lebih efektif dari pada menggunakan satu teknik saja. Menurut Sugiharto (Handoko, 2014: 6) ada tiga teknik yang fisibel untuk diterapkan dalam melakukan strategi pengelolaan diri, yaitu: pantau diri (*self-monitoring*), kendali stimulus (*stimulus control*), dan ganjar diri (*self-reward*).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa *self-management* merupakan suatu prosedur baru dalam konseling yangmenunjuk pada kemampuan individu untuk memonitor diri, mengarahkan perilaku dan memberikan hadiah pada diri sendiri apabila berperilaku sesuai yang diharapkan.

Nursalim (2013: 149) mengemukakan ada tiga macam strategi self management yaitu: *self-monitoring*, *stimulus-control* dan *self-reward*. *Self-monitoring* adalah upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, “mencatatsendiri tingkah laku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan. *Self-monitoring* merupakan suatu proses konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Strategi pemantauan diri ini konseli mengamati dan mencatat perilaku tidak disiplin yang dilakukan, mengendalikan penyebab terjadinya masalah tidak disiplin (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi apabila perilaku tidak disiplin tersebut dilakukan kembali.

*Stimulus-control* adalah merancang sebelumnya antecedent atau syarat pedoman atau petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku. Strategi *stimulus-control* dilakukan dengan memodifikasi lingkungan agar dapat mendukung terciptanya perilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah.

*Self-reward* adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelahtercapainya tujuan yang diinginkan. *Self-reward* dilakukan setelah konseli berhasil berperilaku disiplin

terhadap tata tertib sekolah sebagai indikator tercapainya tujuan *self-management*. Konseli berhak memberikan dan menentukan sendiri *self-reward* yang diinginkan.

Nursalim (2013: 149) mengemukakan aspek-aspek strategi *self-management* yaitu 1) Konseli dilatih pengarahan diri dalam *interview*, 2) Konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas pekerjaan rumah, 3) Konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan atau pekerjaan rumah, 4) Menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan tingkah laku tindakannya dan tugas rumah.

Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa strategi *self-management* memerlukan kesadaran diri untuk melakukan pengarahan diri untuk perubahan tingkah laku yang diinginkan melalui penyelesaian tugas maupun pekerjaan rumah.

### **Prosedur Pengelolaan Diri**

Stewart dan Lewis (Nursalim, 2013: 150) mengemukakan adanya empat strategi dalam SM, yaitu (1) *self monitoring*, (2) mengubah stimuli lingkungan, (3) belajar respon alternatif, dan (4) mengubah konsekuensi respon.

Cormier dan Cormier (Nursalim, 2013:150), terdapat tiga strategi atau prosedur SM, yaitu (1) *self monitoring*, (2) *stimulus-control*, dan (3) *self-reward*. Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa untuk membentuk dan merubah perilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah yang diinginkan dapat dilakukan melalui tiga tahap. Tahap yang pertama yaitu *self-monitoring* yaitu individu memantau dan mengamati setiap tindakan dan perilakunya sendiri. Pada tahap selanjutnya yaitu *stimulus-control* yaitu individu mulai menata kembali pola berpikir, pola perilakunya, dan emosinya dengan tujuan untuk mengurangi perilaku tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah.

Tahap terakhir yaitu *self-reward* yaitu individu memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Jika konseli dapat berperilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah maka konseli tersebut akan memperoleh penghargaan atau hadiah dan jika konseli berperilaku tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah maka konseli tersebut tidak akan memperoleh hadiah. Cormier dan Cormier (Nursalim, 2013:151) mengemukakan terdapat lima karakteristik yang mendukung keefektifan program-program SM, yaitu (1) penggunaan kombinasi strategi lebih dianjurkan karena lebih berdaya guna daripada strategi tunggal, (2) konsistensi penggunaan strategi, evaluasi diri dan penetapan standar, (4) penggunaan penguat, (5) dukungan lingkungan Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *Self-Management* lebih efektif menggunakan kombinasi strategi daripada strategitunggal. Terdapat tiga macam strategi dalam *Self-Management* yaitu (1) *selfmonitoring*, (2) *stimulus-control*, dan (3) *self-reward*.

Pengelolaan diri merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Pengelolaan diri meliputi pemantauan diri (*self-moni-toring*), *reinforcement* yang positif, kontrak atau perjanjian dengan dirisendiri (*self-contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimuluscontrol*). Teknik perubahan perilaku pengelolaan diri merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif sosial. Hal ini merupakan hal baru dalam membantu konseli menyelesaikan masalah karena didalam teknik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan yang sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain. Fungsi pengelolaan diri yaitu dapat mengatasi beberapa problem dalam kehidupan sehari-hari.

Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa pengelolaan diri memiliki keuntungan untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan melalui adanya kesadaran diri, sehingga ketergantungan konseli terhadap konselor dapat diminimalisir. Fungsi strategi

pengelolaan diri adalah sebagai strategi yang dapat membantu seseorang untuk memecahkan berbagai masalah dengan mengelola diri sesuai dengan tugas dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan pengelolaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor observasi diri, evaluasi diri dan reaksi diri. Untuk mencapai situasi ini, individu tersebut akan memberikan perhatian yang penuh pada kualitas, kecepatan atau orisinalitas kerja diri sendiri. Evaluasi diri membantu meregulasi perilaku melalui proses mediasi kognitif dan proses evaluasi diri tergantung pada empat hal, yaitu standar diri, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa.

Sebagaimana gangguan ketergantungan lainnya, perilaku tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah dapat diatasi, individu perlu belajar mengubah tingkah lakunya dengan mengelola diri. Konseling kelompok dapat dijadikan strategi dalam mengubah kecanduan mereka. Pelaksanaan konseling mengalami perkembangan, dari yang semula menekankan pada pendekatan individual berkembang dengan pendekatan kelompok.

## **PENUTUP**

Kedisiplinan siswa adalah sikap atau tingkah laku siswa yang taat dan patuh untuk dapat menjalankan kewajibannya untuk belajar, baik belajar di sekolah maupun belajar di rumah serta bertingkah laku sesuai dengan norma dan tata tertib yang berlaku. Teknik pengelolaan diri adalah suatu teknik dalam konseling kelompok melalui prosedur perubahan tingkah laku klien yang menunjuk pada kemampuan individu untuk memonitor diri, mengarahkan perilaku sendiri dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau menciptakan konsekuensi-konsekuensi dan memberikan hadiah pada diri sendiri bila berperilaku sesuai yang diharapkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Corey, Gerald. 1995. *Teori dan Praktek Dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Gie, The Liang. 2000. *Administrasi Perkantoran*. Yogyakarta: Modern Liberty.
- Handoko, T. Hani, 2014. *Manajemen Personalia Sumber Daya Manusia, Edisi. Kedua*. Yogyakarta: BPFE.
- Hurlock, Elizabeth.B. 1992. *Psikologi Perkembangan: Suatu PendekatanSepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Erlangga
- Komalasari, Kokom. 2011. *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung: Refika Aditama.
- Mappiare, Andi, A. T. 2006. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mudjijo. 2001. *Tes Hasil Belajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Nurzakiyah, Siti & Nandang Budiman. 2015. *Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Suyono, Hariyanto. 2012. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tu'u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.
- Wibowo. 2012. *Manajemen Kinerja*. Jakarta: Raja Grafindo Perkasa.