

## PENINGKATAN DISIPLIN DIRI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS MELALUI PANDUAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION*

**Rosalia Dewi Nawantara**

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri  
[rosaliadewi@unpkediri.ac.id](mailto:rosaliadewi@unpkediri.ac.id)

**Laelatul Arofah**

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri  
[laelatularofah@unpkediri.ac.id](mailto:laelatularofah@unpkediri.ac.id),

**Nora Yuniar Setyaputri**

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri  
[norayuniar@unpkediri.ac.id](mailto:norayuniar@unpkediri.ac.id)

### Abstrak

Disiplin diri merupakan atribut penting yang harus dimiliki oleh siswa. Kenyataan di sekolah masih adanya siswa yang memiliki disiplin diri rendah. Disiplin diri rendah ditandai dengan perilaku melanggar tata tertib sekolah sampai datang terlambat ke sekolah, tidak memakai atribut sekolah yang lengkap, dan lain sebagainya. Fenomena tersebut hendaknya menjadi perhatian khusus karena disiplin diri apabila dibiarkan akan berpengaruh pada bidang akademik siswa. Salah satu teknik dalam layanan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri adalah teknik *self instruction*. Teknik *self instruction* memfokuskan pada kata diri positif yang dapat mengontrol perilaku. Teknik *self instruction* dalam penelitian ini diterapkan melalui media panduan. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan disiplin diri siswa Sekolah Menengah Atas melalui panduan teknik *self instruction*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Srengat. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen pengumpul data yang digunakan adalah skala disiplin diri. Hasil data dari instrumen tersebut dianalisis menggunakan uji beda yang sebelumnya dilakukan uji prasyarat untuk kemudian menentukan menggunakan uji statistik parametrik atau non parametrik.

**Kata kunci:** panduan teknik *self instruction*, disiplin diri

Masalah disiplin diri marak terjadi di sekolah. Masalah mengenai disiplin diri di sekolah ditunjukkan siswa dengan perilaku membolos saat jam pelajaran, tidak memakai atribut sekolah yang lengkap, dan terlambat saat datang ke sekolah. Masalah disiplin diri perlu menjadi perhatian khusus karena memengaruhi perkembangan dan aktivitas belajar siswa di sekolah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arofah (2017) didapatkan bahwa pelanggaran disiplin diri akademik yang sering dijumpai antara lain beberapa siswa seringkali datang terlambat, merusak sarana prasarana yang ada di sekolah, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas serta menyontek saat ulangan berlangsung.

Disiplin diri merupakan sikap yang sangat diperlukan seorang siswa. Sikap tersebut membantu siswa dalam mengontrol perilaku mereka khususnya yang berkaitan dengan kegiatan di sekolah. Bryant (2011) menjelaskan bahwa disiplin diri bukan sebuah karakter yang dimiliki atau tidak

dimiliki seseorang, bukan sebuah tindakan yang memaksakan diri sendiri melawan dirinya untuk bertindak menggunakan kekuatannya. Disiplin diri merupakan kemampuan yang dapat dipelajari, sadar terhadap setiap tindakan yang berasal dari dalam diri yang kemudian dapat bertanggungjawab terhadap tindakannya. Disiplin juga merupakan proses mengkoordinasikan unsur-unsur jiwa yang berasal dari dalam secara sadar. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa disiplin diri dapat ditumbuhkan serta dikembangkan karena bukan bersifat stagnan.

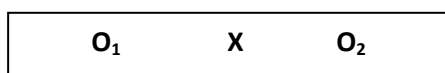
Salah satu faktor penyebab munculnya masalah disiplin diri adalah pikiran disfungsi. Pikiran disfungsi adalah pikiran yang bisa memunculkan perasaan/emosi tertentu, yang akhirnya diikuti oleh perilaku atau tindakan yang selaras dengan pikiran dan perasaan yang muncul (Susana, 2015).

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan disiplin diri adalah teknik *self*

*instruction*. Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) menyatakan bahwa untuk memahami suatu peristiwa kognitif dan terjadinya suatu perilaku diperlukan perhatian khusus pada pidato batin atau dialog diri (*self talk*). Melalui teknik *self instruction* membantu konseli untuk dapat mengontrol dirinya dalam berpikir serta berperilaku dengan memiliki verbalisasi diri yang positif. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) bahwa inti dari teknik *self instruction* adalah mengembangkan kontrol diri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian *experiment*. Pendekatan penelitian *experiment* adalah pendekatan penelitian yang menguji apakah variabel *independent* dapat mempengaruhi variabel *dependent* (Cresswell, 2012). Pendekatan penelitian *experiment* adalah penelitian yang didalamnya terdapat suatu intervensi dan pengukuran sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pendekatan ini digunakan karena untuk mengetahui adakah peningkatan disiplin diri siswa SMA sebelum dan sesudah diberikan bimbingan menggunakan panduan teknik *self instruction*. Secara khusus teknik *experiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan jenis *one group pretest-posttest design*. *Pre-experiment* belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena terdapat variabel lain yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel *dependent* (Sugiyono, 2008). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Srengat. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Adapun gambar *design* dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian *One Group Pretest-Posttest* (Sugiyono, 2008)

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pelaksanaan *Pretest*

X : Intervensi/ *Treatment*

O<sub>2</sub> : Pelaksanaan *Posttest*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Teknik *Self Instruction*

Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015) menyatakan bahwa terdapat beberapa perilaku maladaptive yang muncul karena dipengaruhi oleh pikiran disfungsional. Pikiran disfungsional dapat memblok atau mengarahkan diri kita untuk

berperilaku yang tidak sesuai. Pikiran disfungsional yang terjadi dalam diri seseorang dipengaruhi oleh *negative self statement/negative self talk* (kata diri negatif). *Negative Self Statement* dapat dimodifikasi dengan *self positive statement* atau kalimat diri yang positif menggunakan CBM dengan teknik *self instruction* (Clore & Gaynor, 2006).

Perubahan perilaku dalam CBM melalui rangkaian proses yang melibatkan interaksi *inner speech*, struktur kognitif, dan perilaku serta *outcome* yang dihasilkan. Menurut Meichenbaum (dalam Corey, 2009) proses perubahan perilaku terjadi pada tiga tahap. Tahap pertama adalah observasi diri meliputi konseli mengobservasi perilaku mereka sendiri dan mencoba untuk “mendengarkan” diri mereka sendiri. Tahap kedua adalah memulai dialog internal baru, dimana konseli belajar merubah dialog internal melalui proses konseling. Tahap ketiga adalah belajar keterampilan baru. Keterampilan baru yang dimaksud adalah *coping skill*, dimana konseli diajarkan untuk mempraktekkan apa yang didapat dalam situasi yang sebenarnya dan mengatasi hambatan yang muncul.

Oemarjoedi (2003) menyatakan bahwa poin penting dari teknik *self instruction* adalah merestrukturisasi sistem kognisi konseli, namun terpusat pada perubahan pola verbalisasi *overt* dan *covert*. Pola verbalisasi *overt* adalah pola verbalisasi dengan menyuarakan kata diri/*self talk* secara lantang/keras,. Sedangkan pola verbalisasi *covert* adalah pola verbalisasi dengan menyuarakan kata diri dalam hati atau tidak terdengar.

Teknik *self instruction* menggunakan kontrol verbal dapat memengaruhi perilaku motorik yang dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama adalah perkataan orang lain seperti orang yang lebih dewasa menjadi pengontrol dan pengarah perilaku seseorang. Tahap kedua adalah *overt speech* atau secara langsung mengungkapkan pernyataan dirinya yang menjadi pengontrol keefektifan perilaku. Tahap terakhir yaitu tahap ketiga adalah *covert* atau *inner speech* dimana seseorang mengungkapkan pernyataan dirinya hanya didalam hati. Menurut Meichenbaum (dalam Nawantara, 2015), teknik *self instruction* dikemas dalam bentuk pelatihan atau *training* yang diarahkan pada penguatan kefasihan, fleksibilitas, dan orisinalitas yang menekankan pada pengembangan keterampilan kognitif melalui kesadaran dan latihan. Meichenbaum juga menyatakan bahwa

seseorang tidak akan dapat mengubah atau mengendalikan tingkah lakunya tanpa orang tersebut meningkatkan kesadarannya pada bentuk-bentuk tingkah laku (bagaimana konseli berpikir, merasakan, dan berperilaku). Melalui teknik *self instruction* konseli dapat mengontrol dirinya dalam berpikir serta bertindak dengan memiliki verbalisasi diri yang positif. Dengan begitu konseli dapat meminimalisir munculnya pikiran disfungsional (Nawantara, 2016).

### **Disiplin Diri**

Menurut Bryant (2011) Disiplin diri adalah kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengatur kepribadian diri yang nantinya menjadi pengendali individu tersebut. Harapannya individu nantinya dapat mencapai tujuan yang diinginkan secara sadar. Disiplin diri merupakan proses psikologis pengaturan diri. Disiplin diri merupakan keahlian yang dapat dipelajari, menyadari setiap tindakan dari dalam diri yang dilakukan, serta dapat mempertanggungjawabkan tindakannya. Etzioni (dalam Arofah, 2015) juga mengungkapkan bahwa disiplin diri merupakan kemampuan untuk mengerahkan dan melakukan sesuatu terhadap dirinya sendiri.

Dijelaskan oleh Fauzan (2013) bahwa disiplin diri mengandung makna kekuatan dalam diri dan kemampuan melakukan aktivitas pribadi secara tertib, teratur, dan ajeg dalam upaya mencapai tujuan tertentu dengan tidak terpengaruh bagaimana keadaan emosi diri sehingga dapat menunda kepuasan diri untuk memperoleh hasil yang lebih bermakna. Menurut Ramli (dalam Arofah, 2015) disiplin diri merupakan sebuah kapasitas untuk menunjukkan rasa tanggung jawab. Artinya bahwa disiplin diri seseorang ditunjukkan dengan bentuk *self direction* (pengarahan diri) dan bukan pengarahan orang lain. Seperti halnya ketika siswa memiliki disiplin diri akan bekerja keras karena mereka menyadari bahwa usaha mereka akan membuahkan kesuksesan, dan bukan karena mereka takut dimarahi atau dihukum orang lain.

Beberapa pendapat mengenai disiplin diri di atas, maka dapat disimpulkan bahwa disiplin diri adalah proses koordinasi unsur jiwa yang berasal dari dalam diri secara sadar. Disiplin diri dapat dipelajari dan dikembangkan oleh siswa dalam proses pertumbuhannya. Disiplin diri merupakan keterampilan dalam mengatur, mengontrol, dan mengarahkan diri sendiri, yang ditunjukkan dengan terampil mengatur waktu, mengendalikan diri, dan menghilangkan prokrastinasi, sehingga akan

memiliki tujuan dan mencapai kesuksesan yang diinginkan. Siswa yang memiliki disiplin diri akan mampu bersaing, memiliki sikap optimis, dan memiliki tujuan yang jelas dalam meraih kesuksesannya (Arofah, 2017). Oleh karena itu, guru perlu membantu siswa-siswanya untuk mengembangkan disiplin diri.

Brooks & Goldstein (2008) menyebutkan bahwa disiplin diri merupakan komponen utama pada diri seseorang sebagai bentuk pertanggungjawaban terhadap perilakunya. Brooks & Goldstein juga mengungkapkan bahwa dengan memiliki disiplin diri dan menggunakannya secara efektif akan membuka kesuksesan pada usia dewasa. Seorang anak yang memiliki disiplin diri yang tertanam dalam kebiasaan meskipun tidak ada orang tua atau orang lain disekitarnya, anak akan bertindak secara bijaksana, tercermin dalam tindakannya. Oleh karena itu dibutuhkan peran guru dalam menumbuhkan disiplin diri pada diri siswa yaitu dengan menciptakan lingkungan belajar yang memiliki kualitas maksimal. Salah satu lingkungan belajar yang dapat membantu siswa menumbuhkan disiplin diri yaitu melalui media. Salah satu media yang dapat digunakan adalah media bahan cetak yaitu buku panduan.

### **Peningkatan Disiplin Diri Siswa Sekolah Menengah Atas Melalui Panduan Teknik *Self Instruction***

Teknik *self instruction* menggunakan kontrol verbal berupa *positive self talk* yang dapat memengaruhi perilaku motorik. Perilaku motorik salah satunya adalah disiplin diri. Disiplin diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, mengarahkan, dan mengontrol perilaku pada diri individu tersebut. Contoh perilaku disiplin diri adalah datang ke sekolah tepat waktu, memakai atribut sekolah yang lengkap, menaati aturan sekolah, dan lain-lain. Perilaku-perilaku tersebut dapat dikontrol dengan verbalisasi diri yang positif yang dikolaborasi dengan *modeling* yaitu verbalisasi positif yang akan dicontohkan oleh konselor sampai pemberian tugas. Namun, menurut Nawantara (2018), seseorang tidak akan dapat mengubah atau mengendalikan perilakunya tanpa orang tersebut meningkatkan kesadarannya akan bentuk-bentuk perilakunya seperti bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Sehingga verbalisasi diri yang dirancang nantinya juga harus diikuti dengan *positive awareness* atau kesadaran positif akan diri konseli sendiri yang

meliputi kecerdasan emosi, kesadaran diri dan manajemen emosi.

Dalam penelitian ini teknik *self instruction* akan disajikan menggunakan media BK yaitu berupa buku panduan. Beberapa pertimbangan mengapa disajikan dengan bantuan media BK adalah 1) Agar dapat memperjelas pesan bimbingan dan konseling agar tidak terlalu verbalistis; 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera; 3) Menimbulkan minat siswa, interaksi lebih langsung antara siswa dengan guru BK; 4) Memberikan perangsang yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama; 5) Menghidupkan saraf motorik dan dapat melibatkan kelima indera siswa seperti penglihatan, pendengaran, peraba, perasa, penciuman; 6) Mengurangi kebosanan siswa atau dapat dikatakan bahwa proses layanan Bimbingan dan Konseling dapat lebih menarik; 7) Menambah interaktivitas proses layanan Bimbingan dan Konseling; 8) Meningkatkan kualitas layanan Bimbingan dan Konseling; 9) Meningkatkan sikap positif siswa terhadap materi layanan bimbingan dan konseling; 10) Meningkatkan kreativitas baik dari sisi Guru BK maupun siswa (Setyaputri, 2018).

Latar atau setting teknik *self instruction* dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan jumlah konseli 4-8 orang. Sedangkan tahapan teknik *self instruction* yang akan digunakan adalah tahapan yang telah dimodifikasi dari Meichenbaum (1977) yang terdiri atas lima tahap, yaitu:

1. *Procedure Rational* (Prosedur Rasional), tahap ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman dan penerimaan pendahuluan dari siswa mengenai *cognitive behavior therapy* khususnya teknik *self instruction*.
2. Tahap Pelatihan *Self Guidance*, tahap ini bertujuan untuk mengubah pikiran negatif atau disfungsi dengan *positive self talk* (dengan tahap 5 *self guidance*), Dalam tahap ini siswa juga berlatih untuk membuat sendiri *positive self talk* dengan sebelumnya melihat *positive self talk* yang dicontohkan konselor.
3. Merumuskan perilaku yang diinginkan, tahap ini mengajak siswa untuk mulai membuat dan merumuskan perilaku baru yang ingin diterapkan sesuai dengan *positive self talk* yang telah dirancang.
4. Merumuskan *self reinforcement*, merumuskan penguatan diri positif dalam menerapkan perilaku baru yang telah dibuat. Dengan membantu siswa merumuskan penguatan diri positif diharapkan

dapat membantu mempertahankan perilaku yang diinginkan.

5. *Homework*, dan tindak lanjut, dalam tahap ini siswa akan mengisi lembar komitmen, diberikan lembar pantau diri, evaluasi kegiatan, dan tindak lanjut dari teknik *self instruction* yang telah diberikan selama kegiatan.

Dalam pelaksanaan tahapan teknik *self instruction*, konselor berperan sebagai model perilaku yang tepat untuk konseli. Konseli mendengarkan secara seksama dan mempraktikkan contoh verbalisasi positif yang dilakukan oleh konselor. Selanjutnya konseli mengulangi instruksi pada diri mereka sendiri sampai konseli merasa mampu untuk melakukannya (dari *overt* ke *covert*). Dalam panduan teknik *self instruction* yang dirancang dalam penelitian ini, konseli dapat mencatat verbalisasi atau kata diri positif mereka pada lembar kerjaya telah disediakan untuk selanjutnya mengintruksikannya untuk diri mereka sendiri. Dapat dikatakan bahwa teknik *self instrucion* memberikan keterampilan pada individu untuk menangani secara efektif situasi yang dirasa sulit baginya (Dewi, dkk., 2016).

## PENUTUP

### Simpulan

Disiplin diri merupakan atribut penting yang harus dimiliki siswa. Dengan memiliki disiplin diri yang baik maka siswa memiliki kemampuan yang baik pula dalam mengatur, mengarahkan, dan mengontrol dirinya. Teknik *self instruction* dapat menjadi alternative teknik konseling untuk meningkatkan disiplin diri siswa melalui verbalisasi positif. Verbalisasi atau kata diri positif dapat mengontrol perilaku individu termasuk didalamnya disiplin diri.

### Saran

Masalah terkait disiplin diri tidak bisa diabaikan begitu saja karena akan memengaruhi segala bidang kehidupan siswa. Maka dari itu diperlukan perhatian utamanya dari Guru BK atau konselor dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang optimal. Salah satu layanan BK yang dapat diberikan adalah layanan konseling dengan teknik *self instruction*.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arofah, L. 2015. *Keefektifan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMP Negeri 5 Malang*.



- Tesis Tidak Diterbitkan. Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Arofah, L. 2017. *Pentingnya Siswa Memiliki Self Discipline Sebagai Alternatif Penguatan Karakter*. Universitas Ahmad Dahlan : Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter.
- Borg, R.W. & Gall, D.M. 2003. *Educational Research: an Introduction*. New York: Longman.
- Brookfield, S.D. 1994. *Self Directed Learning in YMCA George Williams College ICE301 Lifelong Learning*. London: YMCA George Williams College.
- Brooks, R. & Goldstein, S. 2008. *Raising A Self Disciplined Child*. United States: Mc Graw Hill.
- Bryant, T. 2011. *Self Discipline in 10 days: How To Go From Thinking To Doing*. Seattle, Washington: Human Understanding and Behavior Publishing.
- Clore, J. & Gaynor, S. 2006. Self-Statement Modification Techniques for Distressed College Students with Low Self-Esteem and Depressive Symptoms. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2 (3): 314-331.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Thomson Brooks/Cole.
- Creswell, J.W. 2012. *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative And Qualitative Research. 4th Edition*. Boston: Pearson.
- Dewi, F. A., Atmoko, A. & Triyono. 2016. Keefektifan Teknik *Self Instruction* dalam Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1 (4): 172-178.
- Fauzan, L. 2013. *Self Discipline Siswa Sebagai Masalah dalam Bimbingan dan Konseling: Gambaran dan Model Bantuannya*. *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 1 (40): 16-23.
- Klann, G. 2007. *Building Character: Strengthening the Heart of Good Leadership*. San Fransisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Meichenbaum, D. 1977. *Cognitive Behaviour Modification (An Integrative Approach)*. New York: Plenum Press.
- Nawantara, R. D. 2015. *Perbedaan Komitmen Tugas Siswa SMP Negeri 4 Malang Melalui Penerapan Teknik Reframing dan Self Instruction*. Tesis tidak Diterbitkan: Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Nawantara, R. D. 2016. Perbedaan Komitmen Tugas Siswa dalam Penerapan Teknik *Reframing* dan *Self Instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4 (4): 193-199.
- Nawantara, R. D. 2018. *Self Instruction (Potential Counseling Technique in School Setting)*. Universitas Islam Negeri Surakarta: International Conference on Islamic Guidance and Counseling.
- Oemarjoedi, A. K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Setyaputri, N.Y. 2018. *Urgensi Pemanfaatan Media BK dalam Proses Layanan Bimbingan dan Konseling*. UNP Kediri: Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Susana, T., Parmadi, E. H., & Adi, P. S. 2015. Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan bagi Penderita Depresi. *Jurnal Psikologi*, Vol. 42 (1): 78-98.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.