

**PENERAPAN PENDEKATAN BEHAVIORAL DENGAN
MENGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU DISIPLIN
DATANG TEPAT WAKTU KE SEKOLAH
(Single Subject Research 1 Siswa Kelas X di SMK Negeri 30 Jakarta)**

**Ine Nurlita Sari ¹
Dewi Justitia, M.Pd, Kons. ²
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd ³**

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan behavioral dengan menggunakan teknik self-management terhadap peningkatan perilaku disiplin datang tepat waktu ke sekolah seorang siswa SMK Negeri 30 Jakarta. Penelitian ini adalah single subject research melalui pendekatan behavioral menggunakan teknik self-management diberikan kepada siswa yang memiliki studi dokumentasi perilaku terlambat di setiap minggunya. Subjek penelitian ini adalah 1 siswa yang diambil dengan pertimbangan dan tujuan tertentu. Pengumpulan data menggunakan studi dokumentasi dan observasi. Teknik observasi tersebut meliputi pengumpulan data mengenai perilaku datang tepat waktu ke sekolah dianalisis dengan analisis dalam kondisi dan antar kondisi. Observasi dilakukan selama baseline (A1), intervensi atau treatment (B), dan setelah melakukan treatment (A2). Hasil observasi, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan perilaku konseli (CB) mengenai disiplin datang tepat waktu ke sekolah sebelum dan sesudah diberikan treatment. Skor nilai rata-rata baseline 1 (A1) sampai intervensi (B) mengalami peningkatan dari pukul 06.35 sampai pukul 06.31. Hasil tersebut terlihat bahwa terdapat peningkatan sebesar 4 menit. Hasil rata-rata intervensi (B) sampai baseline 2 (A2) terjadi peningkatan dari pukul 06.31 sampai pukul 06.25. Hasil tersebut terlihat bahwa terdapat peningkatan sebesar 6 menit. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling individual pendekatan behavioral dengan teknik self-management sebagai upaya dalam meningkatkan perilaku disiplin datang tepat waktu ke sekolah.

Kata kunci: *Pendekatan behavioral, teknik self-management, perilaku disiplin, datang tepat waktu ke sekolah*

Pendahuluan

Pendidikan adalah setiap usaha yang dilakukan untuk mengubah perilaku menjadi perilaku yang diinginkan sesuai dengan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku, setiap anak harus dididik dengan cara-

cara yang sehat agar dapat mencapai perkembangan intelektual yang maksimal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Monalisa (2010) yang berjudul Perilaku Menyimpang Siswa (studi deskriptif di SMP N X Kapur IX Kab. Lima

¹ Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, inenurlitasari@gmail.com

² Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

³ Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, aip_bj@yahoo.com

Puluh Kota) dapat diketahui sebagian besar siswa melakukan pelanggaran dalam peraturan sekolah yakni: (1) datang terlambat ke sekolah (64,73%), (2) membuang sampah sembarangan (64,73%), dan (3) pelanggaran komunikasi yaitu berkata kasar atau kotor kepada teman (71,67%). Terlambat datang ke sekolah tidak hanya pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA), tetapi ada juga di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Seperti halnya yang peneliti temukan di SMK Negeri 30 Jakarta.

Menurut guru bimbingan dan konseling, masalah kedisiplinan paling banyak adalah masalah terlambat datang ke sekolah atau disiplin datang tepat waktu ke sekolah. Sekolah belum membuat persentase terlambat siswa setiap bulan atau setiap tahunnya. Menurut guru bimbingan dan konseling, setiap hari ada kurang lebih 1-10 siswa yang terlambat.

Guru bimbingan dan konseling memberikan rekomendasi seorang siswa yang selalu terlambat setiap minggunya. Menurut guru bimbingan dan konseling, masalah terlambat siswa tersebut harus segera diatasi karena terlambatnya sudah semenjak siswa duduk di kelas X pada tahun ajaran 2012/2013. Siswa pernah tidak naik kelas dan sekarang tetap kelas X. Apabila masalah terlambat siswa tersebut tidak segera diatasi, maka kemungkinan siswa dapat tidak naik kelas lagi atau bahkan dikeluarkan dari sekolah karena poin pelanggaran semakin bertambah karena terlambat.

Peran guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 30 Jakarta terhadap masalah terlambat yang dialami CB sudah melakukan wawancara dengan CB dan orangtua, tetapi guru bimbingan dan konseling belum memberikan intervensi atau tindakan konseling kepada CB. Guru bimbingan dan konseling sebaiknya memberikan layanan konseling, seperti layanan konseling individual kepada siswa. Penanganan masalah kedisiplinan pada CB, peneliti akan memberikan teknik konseling dengan menggunakan teknik *self-management* yang ada pada pendekatan behavioral.

Pendekatan Behavioral

Walker & Shea (2011) menyatakan bahwa pendekatan tingkah laku atau behavioral menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan ber-

bagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Istilah modifikasi perilaku (*behavior modification*) dan terapi perilaku (*behavioral therapy*) digunakan dengan kandungan arti yang sama.

Hal ini serupa dengan pendapatnya Berni Curwen & Peter Ruddell (2011) yang menyatakan bahwa dalam konseling behavioral, konselor bersikap direktif, memberikan konseli petunjuk yang jelas tentang apa yang harus dilakukan agar dapat menghasilkan perubahan. Petunjuk itu dipandu oleh kajian terapis secara detail. Kajian itu mempertimbangkan tiga bidang utama, yaitu faktor-faktor yang segera mengawali masalah atau pencetus masalah, perilaku bermasalah itu sendiri, dan konsekuensi perilaku itu bagi konseli dan juga orang-orang di sekitarnya.

Teknik *Self-management*

Rehm & Rokke (2009) menyatakan bahwa pengelolaan diri atau *self-management* adalah perubahan yang dihadirkan dengan mengajar orang atau individu menggunakan keterampilan mengenai situasi bermasalah yang pada umumnya tetap mempertahankan hasil akhir dengan mendorong konseli untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupannya sehari-hari. Skinner (2008) menambahkan bahwa *self-management* menerapkan strategi pengelolaan diri di mana anteseden (pencetus perilaku) dan konsekuensi dari perilaku sasaran yang dimodifikasi, strategi ini membuat perilaku sasaran lebih besar kemungkinannya.

Hal ini serupa dengan yang dikemukakan oleh Thompson (2003) bahwa perbedaan utama antara prosedur pengelolaan diri dan lainnya adalah bahwa konseli memikul tanggung jawab utama untuk melaksanakan program termasuk mengatur sendiri kontingensi atau reinforcement mereka. Konseli harus menggunakan strategi secara teratur dan konsisten untuk mendapatkan manfaat dari strategi manajemen diri.

Disiplin Sekolah

Disiplin berasal dari kata Latin *discipulus*, yang berarti siswa atau murid (Unaradjan, 2003). Disiplin didasarkan pada keyakinan bahwa aturan belajar

untuk perilaku adalah proses dinamis dan konstan yang dimulai pada masa bayi dan memerlukan interaksi lanjutan dan bimbingan dari orangtua dan guru (Flicker & Hoffman, 2006). Poerwadarminta (2006) menyatakan bahwa disiplin adalah latihan watak dan batin agar segala perbuatan seseorang sesuai dengan peraturan yang ada.

Hal senada juga dikemukakan oleh F.W. Foerstar (2010) bahwa disiplin sekolah merupakan keseluruhan ukuran bagi tindakan-tindakan yang menjamin kondisi-kondisi moral yang diperlukan, sehingga proses pendidikan berjalan lancar dan tidak terganggu. Adanya kedisiplinan dapat menjadi semacam tindakan preventif dan menyingkirkan hal-hal yang membahayakan hidup kalangan pelajar.

Hakekat Datang Tepat Waktu ke Sekolah

Tata tertib peserta didik SMK Negeri 30 Jakarta mengenai bagian hari dan jam belajar bahwa pada jam belajar dimulai pukul 06.30 WIB dan berakhir sesuai jadwal. Sebelum proses pembelajaran dimulai bahwa peserta didik sudah hadir di sekolah sebelum bel tanda masuk berbunyi. Peserta didik yang hadir antara pukul 06.30 sampai dengan pukul 06.45 diberikan pelanggaran dan sanksi dengan tidak diizinkan masuk pada jam pertama, membersihkan lingkungan, dan melaksanakan tadarus atau do'a pagi. Apabila peserta didik yang hadir di sekolah setelah pukul 07.00 akan segera dipulangkan dengan membawa surat laporan pelanggaran peserta didik dari sekolah.

Pada poin pelanggaran peserta didik di bagian keterlambatan ada tiga peraturan, yaitu datang ke sekolah terlambat kurang dari 15 menit mendapatkan 3 point dan mengikuti pelajaran pada jam kedua, datang ke sekolah terlambat kurang dari 15 menit 3x berturut-turut mendapatkan 10 point, dan terlambat masuk karena alasan yang dibuat-buat mendapatkan 5 point. Jika siswa terlambat kurang dari 5 menit, pihak sekolah memberikan toleransi kepada siswa dapat mengikuti pelajaran namun guru piket wajib menegur siswa tersebut, sehingga konsekuensi yang didapatkan oleh siswa adalah mendapatkan label atau dipandang kurang baik oleh guru-guru sebagai siswa sering terlambat.

Metode Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan behavioral dengan menggunakan teknik *self-management* terhadap peningkatan perilaku disiplin datang tepat waktu ke sekolah seorang siswa SMK Negeri 30 Jakarta.

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode Single Subject Research. Sunanto (2005) menyatakan bahwa pada subyek tunggal, pengukuran variabel terikat atau target behavior dilakukan berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari, atau perjam. Perbandingan tidak dilakukan antar individu maupun kelompok tetapi dibandingkan pada subyek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Kondisi disini adalah kondisi baseline dan kondisi eksperimen (intervensi). Baseline adalah kondisi dimana pengukuran target behavior dilakukan pada keadaan natural sebelum intervensi apapun. Kondisi eksperimen adalah kondisi dimana suatu intervensi telah diberikan dan target behavior diukur di bawah kondisi tersebut. Pada penelitian dengan desain subyek tunggal selalu dilakukan perbandingan antara fase baseline dengan fase intervensi. Desain penelitian metode subyek tunggal yang digunakan adalah desain A-B-A.

Teknik pengumpulan data menggunakan studi dokumentasi, yaitu dengan cara melihat perilaku sasaran dalam penelitian ini. Pengamatan dilakukan pada tahap baseline-1 (A1) selama 1 minggu, setelah itu intervensi (B1) dilaksanakan selama 3 minggu, dan tahap baseline-2 (A2) selama 1 minggu. Peneliti melihat studi dokumentasi berupa buku agenda siswa yang di dalamnya terdapat poin berupa pelanggaran yang pernah dilakukan siswa, khususnya pelanggaran terlambat datang ke sekolah. Setiap minggunya siswa dilihat kedatangan tepat waktunya ke sekolah. Dikatakan tepat waktu itu sebelum pukul 06.30 WIB. Ini sesuai dengan peraturan sekolah yang menyatakan bahwa masuk sekolah pada pukul 06.30 WIB. Analisis data yang akan digunakan adalah analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi.

Hasil Penelitian

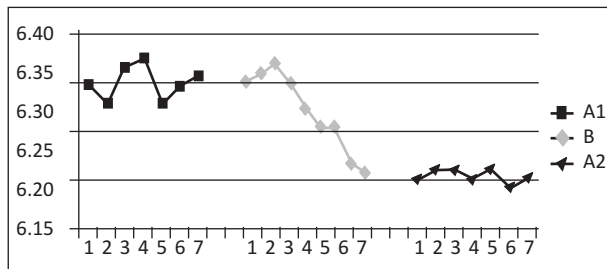
Data yang diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada baseline 1 (A1), perolehan

rata-rata disiplin datang tepat waktu sekolah CB adalah pukul 6,35.

Data yang diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada intervensi (B), perolehan rata-rata disiplin datang tepat waktu sekolah CB adalah pukul 6,31.

Data yang diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada baseline 2 (A2), perolehan rata-rata disiplin datang tepat waktu ke sekolah CB adalah pukul 6,25.

Estimasi kecenderungan arah pada fase *baseline 1*, *intervensi*, dan *baseline 2* dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa rata-rata waktu CB tiba di sekolah pukul 06.35 (terlambat 5 menit). Pada saat konseling atau treatment dilakukan, dapat diketahui bahwa rata-rata terlambat CB tiba di sekolah pukul 06.31. (terlambat 1 menit). Kemudian setelah treatment dilakukan dapat diketahui bahwa rata-rata terlambat CB tiba di sekolah pukul 06.25 (datang lebih awal 5 menit). Pada hasil tersebut dapat diketahui bahwa proses konseling individual pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* dapat mengatasi perilaku datang terlambat ke sekolah.

Selama proses diberikannya konseling, CB menunjukkan perubahan secara bertahap dapat dilihat dari perilaku datang tepat waktu ke sekolah. Pada saat sebelum diberikan konseling, CB tiba di sekolah antara pukul 06.33-06.38. Pada minggu pertama konseling, CB tiba di sekolah antara pukul 06.34-06.37. Pada minggu kedua proses konseling, terjadi peningkatan hingga CB tiba di sekolah antara pukul 06.27-06.35. Pada minggu ketiga proses konseling, terjadi peningkatan hingga CB tiba di sekolah antara pukul 06.26-06.27. Pada saat setelah diberikan konseling, CB tiba di sekolah antara pukul 06.24-06.26.

Hal ini hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agus Supriyanto (2012) tentang mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah melalui layanan konseling individual pendekatan behavioristik dengan teknik *behavior shaping* bahwa gambaran sebelum dilakukan konseling dapat diketahui bahwa rata-rata ketiga konseli terlambat tiba di sekolah setelah jam pelajaran 1 dimulai dengan durasi antara 0-18 menit perhari. Saat proses konseling, diketahui bahwa rata-rata konseli terlambat tiba di sekolah setelah jam pelajaran 1 dimulai pada minggu keempat yaitu 0-8 menit perhari, kemudian minggu kelima yaitu terlambat tiba di sekolah setelah jam pelajaran 1 dimulai antara 0-3 menit perhari, minggu keenam ketiga konseli sudah hadir tepat waktu di sekolah.

Pada penelitian Agus Supriyanto (2012) memerlukan 6 minggu pada saat konseling untuk merubah durasi terlambat konseli antara 0-18 menit sampai konseli sudah hadir tepat waktu di sekolah, sedangkan peneliti memerlukan 3 minggu untuk merubah durasi terlambat konseli antara 3-8 menit sampai konseli sudah hadir tepat waktu di sekolah sebelum bel sekolah berbunyi. Hal tersebut disebabkan karena CB mengubah perilaku terlambat datang ke sekolah menjadi perilaku hadir tepat waktu ke sekolah melalui proses belajar dari pengalaman dan mengubahnya menjadi kebiasaan yang positif (perilaku adaptif).

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Berni Curwen & Peter Ruddell (2011) dalam konseling behavioral, konselor bersikap direktif, memberikan konseli petunjuk yang jelas tentang apa yang harus dilakukan agar dapat menghasilkan perubahan. Konseling individu pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* ini dimaksudkan untuk mengatasi perilaku terlambat datang ke sekolah untuk membentuk perilaku yang diinginkan, yaitu disiplin datang tepat waktu ke sekolah maka dilakukan teknik *self-management*. Teori Skinner (2008) tentang *self-management* yang menjelaskan bahwa *self-management* menerapkan strategi pengelolaan diri di mana *anteseden* (pencetus perilaku) dan konsekuensi dari perilaku sasaran yang dimodifikasi, strategi ini membuat perilaku sasaran lebih besar kemungkinannya.

Ketika pada saat konseling melakukan strategi *self-management* tersebut dapat dilihat bahwa perilaku konseling berubah ke arah yang diinginkan.

Miltenberger (2008) menyatakan bahwa self-management seseorang menggunakan satu atau lebih prosedur self-management untuk mengidentifikasi dan mempengaruhi terjadinya perilaku sasaran. Selain itu juga strategi self-management efektif bila dilaksanakan dengan self-monitoring dan strategi pengelolaan diri lainnya.

Ini sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, ketika CB mulai melakukan self-monitor pada tanggal 18 November 2013 keesokan hari-nya pada tanggal 19 November 2013 perilaku datang tepat waktu CB ke sekolah mulai terus meningkat, sehingga hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Latner & Wilson bahwa self-monitor atau pemantauan diri sering reaktif, yaitu tindakan pemantauan diri dapat mengakibatkan perubahan yang menguntungkan dalam perilaku sasaran yang sedang dicatat.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian penerapan konseling individual pendekatan behavioral dengan teknik self-management, menunjukkan bahwa terdapat perubahan positif sikap konseli (CB) mengenai disiplin datang tepat waktu ke sekolah sebelum dan sesudah diberikan treatment. Skor nilai rata-rata baseline 1 (A1) sampai intervensi (B) mengalami peningkatan dari pukul 06.35 sampai pukul 06.31, dapat terlihat bahwa terdapat peningkatan sebesar 4 menit. Pada hasil rata-rata intervensi (B) sampai baseline 2 (A2) terjadi peningkatan dari pukul 06.31 sampai pukul 06.25, dapat terlihat bahwa terdapat peningkatan sebesar 6 menit.

Penerapan pendekatan behavioral dengan teknik self-management sebagai salah satu alternatif yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan perilaku disiplin datang tepat waktu siswa ke sekolah. Sekolah hendaknya memberikan jam bimbingan konseling di sekolah agar guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling kepada siswa. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengambil responden lebih dari satu yang mengalami kesamaan pada masalah terlambat, sehingga dapat melakukan konseling kelompok atau bimbingan kelompok.

Daftar Pustaka

- Agus Supriyanto. (2012). Mengatasi Perilaku Terlambat Datang ke Sekolah Melalui Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Behavior Shaping di SMP Negeri 19 Semarang Tahun Ajaran 2011/2013. Universitas Negeri Semarang : Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application.
- Corey, Gerald. (2009). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Eighth Edition. USA : Thomson Brooks/Cole.
- Flicker. E & Hoffman. J. (2006). Guiding Children's Behavior : Developmental Discipline in The Classroom. Newyork : Teachers College, Columbia University.
- Komalasari, Gantina, et al. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta : PT Indeks.
- Monalisa. (2010). Perilaku Menyimpang Siswa (Studi Deskriptif di SMP N 2 Kapur IX Kab. Limapuluh Kota). Padang : BK FIP UNP.
- Miltenberger, Raymond G. (2008). Behavior Modification: Principles and Procedures, Fifth Edition. New York : Wadsworth, Cengage Learning.
- Palmer, Stephen (Ed.). (2011). diterjemahkan dari Introduction to Counseling and Psychotherapy. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sunanto, Juang. (2005). Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal. CRICED University of Tsukuba.
- Thompson, Rosemary. (2003). Counseling Techniques : Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families, and Our Environment Second Edition. New York : Routledge Taylor & Francis Group.
- Unaradjan, D. (2003). Manajemen Disiplin. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.