

**PENERAPAN STRATEGI *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINANA
WORSHIP PAGI DI SEKOLAH BERASRAMA**

**IMPLEMENTATION STRATEGIES TO IMPROVE *SELF MANAGEMENT DISCIPLINE MORNING
WORSHIP AT BOARDING SCHOOL***

Elita Kristinawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas negeri Surabaya
gmail: elita.kristinawati@gmail.com

Dr. Najlatun Naqiyah, S.Ag., M.Pd.,

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
email: ena_nakiah@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui keefektifan penerapan strategi *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental designe* dengan jenis *pre-test post-test one group design*, sedangkan subyek penelitiannya adalah siswi SMA Advent Purwodadi dengan jumlah 7 siswi yang memiliki kedisiplinan *worship* pagi rendah. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tetntang siswi yang memiliki kedisiplinan *worship* pagi rendah yakni dengan menggunakan angket. Teknis analisis data yang digunakan adalah Uji Tanda. Hasil analisis Uji Tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 7. Berarti N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) adalah 7, sehingga X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Dengan melihat table tes binomial dengan ketentuan $N = 7$ dan $X = 0$, maka diperoleh $p = 0,008$. Bila menggunakan ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,008 < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa penerapan strategi *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama.

Kata Kunci: *self management, Kedisiplinan*

ABSTRACT

The purpose of the study was to find out the effectiveness of self management strategies to improve discipline morning worship at boarding school. This research is a pre-eksperimental one group pre-test post-test design. The research subject was student of girl dormitory. They were 7 students who had low discipline morning worship at boarding school. The method used to collect data on student with low discipline morning worship is by using a questionnaire. Data analysis positive sign (+) numbered 7. Mean N (the number of pairs showing the difference) was 7, so that X (the fewer the number of heads) was 0. By looking at the table with the provisions binominal test $N = 7$ and $X = 0$, then the obtained $p = 0,008$. If the provisions of α (standard error) of 5% was 0,05, it can be concluded that the value $0,008 < 0,05$, then H_0 is rejected and H_a accepted. This proves that the application of self management strategies can improve discipline morning worship at boarding school.

Keywords: *self management, discipline*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dengan semakin berkembangnya kemajuan teknologi di zaman ini, bagi kebanyakan orang, pendidikan semakin menempati pada tempat teratas dalam kebutuhan hidup manusia, dan salah satu lembaga pendidikan yang kita kenal adalah sekolah. Di sekolah, siswa diharapkan untuk dapat memperoleh ilmu secara maksimal yang nantinya akan berguna dalam

kehidupan bermasyarakat. Banyak sekolah saat ini yang berlomba untuk menjadi sekolah yang tidak hanya berprestasi dalam bidang akademik namun juga mampu untuk mengedepankan nilai-nilai rohani pada setiap siswanya.

Menurut Sutrisno (2008) ketika dipertengahan tahun 1990an masyarakat Indonesia mulai gelisah dengan kondisi kualitas generasi bangsa yang cenderung terdiktomi secara ekstrim yang menjadikan pesantren terlalu ke agama dan yang sekolah umum terlalu keduniawian, kemudian muncul

upaya untuk mengawinkan pendidikan umum dan pesantren dengan melahirkan *term* baru yang disebut *boarding school* atau internat yang bertujuan untuk melaksanakan pendidikan yang lebih komprehensif-holistik, ilmu dunia (umum) dapat capai dan ilmu agama juga dikuasai. Maka sejak itu mulai munculah banyak *boarding school* yang didirikan.

Dari banyak sekolah berasrama di Indonesia, menurut Sutrisno (2008) terdapat 3 corak sistemasi sekolah berasrama yaitu bercorak agama, nasionalis-religius, dan nasionalis. Untuk yang bercorak agama terbagi dalam banyak corak ada yang fundamentalis, moderat sampai yang agak liberal. Hal ini lebih merupakan representasi dari corak keberagamaan di Indonesia yang umumnya mengambil tiga bentuk tersebut. Yang bercorak militer karena ingin memindahkan pola pendidikan kedisiplinan di militer kedalam pendidikan disekolah berasrama. Sedangkan corak nasionalis-religius mengambil posisi pada pendidikan semi militer yang dipadu dengan nuansa agama dalam pembinaannya di sekolah.

Kehadiran *boarding school* telah memberikan alternatif pendidikan bagi para orang tua yang ingin menyekolahkan anaknya. Seiring dengan pesatnya modernitas, dimana orang tua tidak hanya suami yang bekerja tapi juga istri bekerja sehingga anak tidak lagi terkontrol dengan baik maka *boarding school* adalah tempat terbaik untuk menitipkan anak-anak mereka baik makannya, kesehatannya, keamanannya, sosialnya, dan yang paling penting adalah pendidikannya yang sempurna. Selain itu, polusi sosial yang sekarang ini melanda lingkungan kehidupan masyarakat seperti pergaulan bebas, narkoba, tawuran pelajar, pengaruh media, dan lain-lain ikut mendorong banyak orang tua untuk menyekolahkan anaknya di *boarding school*. Namun juga tidak dipungkiri jika ada faktor-faktor yang negatif mengapa orang tua memilih *boarding school*, yaitu karena keluarga yang kedua orang tuanya sibuk bekerja, tidak harmonis, suami menikah lagi, dan yang ekstrim karena sudah tidak mau mendidik anaknya dirumah.

Kebutuhan sekolah lanjutan berasrama dipandang sebagai salah satu prioritas gereja dalam mengembangkan sistem pendidikan yang akan membangun pemuda-pemudi menjadi Kristen yang setiawan di kemudian hari. Sebagai perwujudan visi para pimpinan dalam hal ini, oleh organisasi Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh, Jawa Kawasan Timur telah memulai satu program pendidikan berasrama, mula-mula di Sukorejo, tanggal 1 Februari 1967. Sebanyak 24 siswa terdaftar saat pembukaan sekolah itu. Lima tahun kemudian sekolah itu pindah ke lokasi baru di desa Purwodadi yang terletak di pinggir jalan menuju Malang. Sebidang tanah yang luasnya ±11,60 hektar telah dibeli dan diatas mana telah dibangun ruang belajar, dapur dan ruang makan, asrama pria dan wanita, rumah – rumah guru dan staff, perkantoran dan kegiatan operasional sekolah dimulai di lokasi yang baru itu bulan September 1972.

SMA Advent Purwodadi menerima siswa dan siswi dari berbagai daerah maupun kalangan. Namun, dalam penelitian ini peneliti fokus meneliti siswi yang mengalami kedisiplinan *worship* pagi yang rendah.

Siswi yang bersekolah di SMA Advent Purwodadi tidak hanya datang dari Purwodadi dan sekitarnya, namun dari berbagai provinsi diseluruh Indonesia. Maka dari itu, sekolah juga menyediakan asrama bagi siswi yang berdomisili jauh dari sekolah. Siswi yang tinggal di asrama memiliki latar belakang yang berbeda-beda, baik latar belakang suku, ekonomi, maupun agama.

Asrama sekolah identik dengan tata aturan dan jadwal kegiatan yang telah disusun. Asrama sekolah yang berlatar belakang agama Kristen ini, salah satunya memiliki peraturan mengikuti setiap kegiatan keagamaan, contohnya *morning worship* atau ibadah pagi. *Worship* pagi ini dilakukan setiap pukul 05.30-06.00 WIB. Adapun siswi yang tidak sepenuhnya menginginkan bersekolah dan tinggal di asrama tersebut, dikarenakan kesibukan dari kedua orang tua, maka mereka di sekolahkan dan tinggal di asrama SMA Advent Purwodadi. Siswi yang memiliki latar belakang agama bukan dari Advent pun tetap diwajibkan mengikuti segala kegiatan keagamaan Advent sesuai tata aturan yang telah ditetapkan di asrama tersebut. Siswi yang tidak terbiasa melakukan rutinitas *worship* pagi di rumah, akan menjadi kebiasaan yang kurang baik di asrama. Maka dari itu, hal tersebut menjadi salah satu penghalang bagi siswi yang tinggal di asrama SMA Advent Purwodadi untuk melaksanakan rutinitas *worship* pagi. Hal ini membutuhkan pengaturan kedisiplinan yang tidak hanya kepala asrama yang berperan untuk mendisiplinkan siswa yang belum mampu menerapkan kedisiplinan *worship* pagi menjadi disiplin dalam *worship* pagi di asrama. Kepala asrama juga bekerja sama dengan pihak sekolah dalam meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di asrama, karena dari data yang diperoleh melalui hasil pengamatan observasi langsung serta hasil wawancara dengan kepala asrama putri peneliti mendapatkan sejumlah fakta adanya permasalahan yang muncul, yakni kurangnya kedisiplinan siswi dalam hal *worship* pagi.

Rutinitas *worship* pagi bertujuan untuk meningkatkan hubungan pribadi berdasarkan kasih Allah yang menandai persekutuan Kristen. Dalam (Psalm 95:6) “O come, let us worship and bow down: let us kneel before the Lord our maker” yang artinya “masuklah, marilah kita sujud menyembah, berlutut di hadapan Tuhan yang menjadikan kita”. Selain itu, Ellen G. White mengemukakan bahwa orang tua harus menggunakan waktu setiap hari untuk belajar Alkitab bersama anak-anak mereka. Kondisi inilah yang menjadi latar belakang betapa pentingnya rutinitas *worship* yang diterapkan sejak dini yang sejalan dengan visi misi sekolah berasrama. Adapun hasil analisis data rekapitulasi absen periode bulan Juli 2012 hingga Desember 2012, terdapat 14% dari 50

siswi kelas 10 dan kelas 11 yang tidak melaksanakan *worship* pagi setiap bulannya. Apabila siswi tidak mengikuti *worship* pagi, hal tersebut akan berdampak pada proses belajar siswi di kelas, karena siswi yang tidak mengikuti *worship* pagi akan tidak sempat untuk sarapan pagi di *dining room* (ruang makan) pada pukul 06.00, dan akibatnya siswi tidak mampu berkonsentrasi dalam proses belajar dan siswi akan memiliki niatan atau keinginan untuk keluar sekolah tanpa izin. Ada diantaranya keluar kelas sampai 1 mata pelajaran dan ada juga yang kembali ke dalam kelas sampai bel istirahat pertama berbunyi. Siswi yang keluar kelas untuk makan di luar area sekolah dan biasanya mengajak 1-2 teman untuk menemaninya makan, ada juga sesama siswi yang terkatégorikan tidak mengikuti *worship* pagi membolos bersama untuk makan pagi diluar sekolah. Pemaparan tersebut berlangsung pada tahun pelajaran 2012-2013. Kemudian adanya perbaikan peraturan pada tahun pelajaran 2013-2014 apabila siswi tidak mengikuti *worship* pagi, akan tidak dapat mengikuti kegiatan sekolah sampai makan siang berakhir. Siswi yang mengikuti *worship* pagi akan makan pagi dan bersekolah sampai siang hari, kemudian dilanjutkan bersekolah sampai sore hari. Sedangkan siswi yang tidak mengikuti *worship* pagi akan tinggal di asrama sampai siang hari kemudian masuk sekolah sampai sore hari. Hal ini membutuhkan pengaturan kedisiplinan bukan hanya dari kepala asrama yang berperan, para guru dan staf juga turut serta dalam menerapkan kedisiplinan siswi di asrama dan di sekolah.

Siswi yang tidak mengikuti *worship* pagi sebanyak 3 kali, akan diserahkan kepada pihak tata tertib sekolah. Sedangkan siswa yang meninggalkan kelas akan menerima hukuman dari guru mata pelajaran tersebut.

Dengan adanya sisiwi yang tidak mengikuti kegiatan *worship* pagi, pihak asrama putri pun memiliki cara sendiri untuk menindak lanjuti siswi yang tidak disiplin mengikuti kegiatan *worship* pagi, namun hal tersebut tidak mampu memberikan efek jera bagi para siswi agar disiplin mengikuti *worship* pagi. Hal tersebut merupakan alasan penting dilakukan penelitian dengan menerapkan strategi *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama.

Peneliti berpartisipasi aktif dalam upaya memberikan bantuan berupa penerapan strategi yang tepat dalam menangani masalah tersebut, contohnya dapat menerapkan strategi *self management* yang dinilai tepat dalam meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama, karena menurut Prijosaksono (2003:xiv) menyatakan bahwa *self management* adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola dirinya baik secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, spiritual, sehingga mampu mengelola dirinya dengan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun untuk menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan

hidupnya. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peranan konseli (dalam hal ini siswa) dalam penerapan strategi *self management* sangat besar kontribusinya dalam perubahan yang diinginkan. Sehingga besarnya keinginan siswa untuk berubah sangat berpengaruh pada keberhasilan strategi ini.

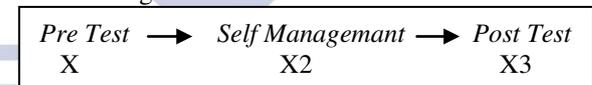
Self management merupakan salah satu penerapan teori modifikasi perilaku yang menggabungkan antara perilaku siswa dan pikirannya itu sendiri. Hal ini merupakan hal baru dalam membantu konseli dalam menyelesaikan masalah, karena di dalam teknik ini menekankan bahwa konseli dapat mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan dan sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengangkat judul “Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan *Worship* Pagi di Sekolah Berasrama”.

RANCANGAN PENELITIAN

Rancangan penelian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan jenis *pre-test post-test one group design* dengan satu macam perlakuan. Alasannya untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek perlakuannya, dengan pemberian angket sebagai alat pengumpulan data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Sehingga dapat diasumsikan bahwa perbedaan antara pre test dan post test merupakan efek dari perlakuan. Berikut adalah skema Pre Eksperimen (*Pre Eksperimen*) dengan *One Group Pre Test dan Post Test Design*, adalah sebagai berikut:

Bagan 3.1 Skema *Pre Test dan Post Test*



sustu kelompok subjek dengan menggunakan angket kedisiplinan *worship* pagi, lalu memberikan perlakuan dengan menggunakan strategi *self management* dan melakukan perlakuan kembali (*post test*) dengan angket untuk dilakukan pengukuran kembali.

Adapun tahap penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Menyusun dan menyeminarkan proposal
Proposal penelian ini merupakan gambaran dari penelitian yang akan dilakukan dalam penyusunan skripsi.
 - b. Menentukan lokasi penelitian
Dalam penelitian tentang penerapan strategi *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama, dilaksanankan di SMA Advent Purwodadi.
 - c. Mengurus surat perizinan penelitian

- Permohonan izin dari Fakultas diperlukan untuk diserahkan kepada pihak sekolah yaitu di SMA Advent Purwodadi.
- d. Uji coba instrumen
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Membuat jadwal penelitian
Pemembuatan jadwal penelitian ini disesuaikan dengan jadwal kegiatan belajar siswi SMA Advent Purwodadi, agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar.
 - b. Pengumpulan data
Pengumpulan data pada penelitian ini meliputi kegiatan-kegiatan sebagai berikut:
 - 1) Wawancara dengan kepala asrama putri SMA Advent Purwodadi
 - 2) *Pre test*
 - 3) *Treatment*
 - 4) *Post test*
 - 5) Membandingkan
 3. Tahap penyelesaian
Menulis laporan hasil analisis yang telah disusun secara sistematis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengumpulan data sesuai dengan prosedur yang dilaksanakan pada bab III, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data hasil penelitian. Data yang akan disajikan adalah sebagai berikut:

1. Data Hasil Identifikasi Subyek Penelitian
Untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki perilaku kurang disiplin mengikuti *worship* pagi yang rendah dilakukan tes berupa angket kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Pemberian angket dilakukan pada tanggal 30 Mei 2013 dan diberikan kepada 40 responden. Berikut akan disajikan data hasil *pre-test*.

Rumus perhitungan dalam menentukan kategori tingkat kedisiplinan *worship* pagi yang rendah adalah sebagai berikut:

$$\text{Mean} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\text{SD} = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi dari sampel yang diselidiki

Mean = Rata-rata skor yang dihasilkan dari pembagian nilai X dan jumlah responden

Adapun perhitungan skor adalah sebagai berikut:

$$\sum X = 3906$$

$$N = 40$$

$$\text{Mean} = \frac{\sum X}{N}$$

$$\text{Mean} = \frac{3906}{40}$$

$$\text{Mean} = 97,65$$

Setelah Mean (\bar{X}) diketahui, maka SD dapat dicari dengan perhitungan rumus angka kasar sebagai berikut:

$$\sum (X - \bar{X})^2 = 6027,1$$

$$N = 40$$

$$\text{SD} = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

$$\text{SD} = \sqrt{\frac{6027,1}{40}}$$

$$\text{SD} = \sqrt{150,6775}$$

$$\text{SD} = 12,275$$

Dilakukan pengkategorian dengan rumus yang telah dijelaskan pada bab III. Adapun pengkategorian ini bertujuan untuk menentukan subyek. Hasil perhitungan menunjukkan skor kategori:

$$\text{Tinggi} = \text{mean} + (1\text{SD})$$

$$= 97,65 + 12,275$$

$$= 109,925$$

$$\text{Sedang} = \text{mean} - (1\text{SD}) \text{ sampai } \text{mean} + (1\text{SD})$$

$$= 97,65 - 12,275 \text{ sampai } 97,65 + 12,275$$

$$= 85,375 \text{ sampai } 109,925$$

$$\text{Rendah} = \text{mean} - (1\text{SD})$$

$$= 97,65 - 12,275$$

$$= 85,375$$

Jadi, dari pengkategorian tersebut, diperoleh 7 siswi yang memiliki skor kedisiplinan *worship* pagi yang rendah dari hasil *pre-test* dan akan dijadikan subyek penelitian.

Tabel 4.1 Data Hasil Perhitungan Angket Kedisiplinan *Worship* Pagi di Sekolah Berasrama.

NO.	NAMA	SKOR	KATEGORI
1.	AA	103	Sedang
2.	DM	115	Tinggi
3.	RA	81	Rendah
4.	AD	105	Sedang
5.	JM	95	Sedang
6.	HR	99	Sedang
7.	LL	94	Sedang
8.	AR	113	Tinggi
9.	RI	101	Sedang
10.	AS	95	Sedang
11.	RH	100	Sedang
12.	NM	122	Tinggi
13.	TC	102	Sedang
14.	SD	102	Sedang
15.	M	81	Rendah
16.	YN	104	Sedang
17.	JM	76	Rendah
18.	RT	108	Sedang
19.	AB	77	Rendah
20.	GC	100	Sedang
21.	FT	74	Rendah
22.	LS	108	Sedang
23.	SK	103	Sedang
24.	CR	101	Sedang
25.	IM	85	Sedang
26.	UC	92	Sedang
27.	SP	85	Sedang
28.	JM	92	Sedang

29.	CY	78	Rendah
30.	FR	90	Sedang
31.	KR	104	Sedang
32.	RS	105	Sedang
33.	YT	115	Tinggi
34.	LL	104	Sedang
35.	SA	113	Tinggi
36.	CH	102	Sedang
37.	SH	115	Tinggi
38.	HS	74	Rendah
39.	ES	101	Sedang
40.	JJ	92	Sedang

2. Data pemberian perlakuan

Dalam penelitian ini perlakuan diberikan kepada siswa yang memiliki kedisiplinan *worship* pagi yang rendah dengan menggunakan penerapan strategi *self management*, dalam pelaksanaannya perlakuan diberikan sebanyak tujuh kali pertemuan, dengan pertimbangan bahwa untuk meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama ini tidak dapat dilakukan hanya dalam 1 kali pertemuan saja, akan tetapi membutuhkan beberapa kali pertemuan untuk mendapatkan hasil maksimal.

Adapun langkah-langkah yang dilaksanakan dalam setiap pemberian perlakuan adalah sebagai berikut:

A. Pertemuan I

Tanggal: 17 Juli 2013

Tempat : Asrama Crysant Kamar 09

Subyek: RA, M, AB, FT, SH, CY, HS

Tahapan yang dilakukan:

- Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan dan konseling
- Menjelaskan
 - cara-cara
 - azas-azas konseling kelompok
- Permainan penghangat/pengakraban
- Evaluasi data *pre-test*
- Rasionalisasi strategi secara umum

Tujuan:

Agar subyek dan peneliti saling mengenal, kemudian subyek mengetahui dan mengerti tujuan dari pertemuan yang diadakan serta mengenal dan memahami strategi *self management*.

Kegiatan yang dilakukan:

- Peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri, kemudian disusul oleh subyek penelitian. Selanjutnya saling berbincang antara peneliti dan subyek untuk mengakraban diri dan membuat subyek memiliki rasa percaya kepada peneliti.
- Peneliti menjelaskan tentang tujuan dari diadakannya pertemuan ini dengan mengemukakan judul skripsi yang diambil oleh peneliti, kemudian dilanjutkan dengan

memperkenalkan strategi *self management* serta evaluasi dari data *pre-test*. Peneliti menjelaskan tujuan dari penelitian ini yaitu membantu subyek untuk meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi secara bertahap dengan menerapkan strategi *self management*. Ringkasan Kegiatan dan hasil konseling kelompok yang dilakukan:

Pada pertemuan pertama, dilakukan secara berkelompok karena pembahasan yang dilakukan masih bersifat umum, yaitu saling memperkenalkan diri antara subyek dan peneliti. Menjelaskan latar belakang adanya pertemuan ini, dikarenakan hasil *pre-test* yang telah dilakukan subyek memiliki kategori kedisiplinan *worship* pagi yang rendah. Dari pertemuan pertama hingga selanjutnya, peneliti akan membantu subyek untuk meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi dengan menerapkan strategi *self management*. Strategi *self management* ini adalah strategi pengelolaan diri, dimana siswa mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri.

B. Pertemuan 2

Tanggal: 18 Juli 2013

Tempat : Asrama Crysant Kamar 09

Subyek: RA, M, AB, FT, SH, CY, HS

Tahap yang dilakukan:

- Mengidentifikasi dan mencatat susunan perilaku dan penyebab serta akibat dari permasalahan yang dialami subyek.
- Subyek (siswi) mengidentifikasi perilaku yang diharapkan perubahannya.

Tujuan:

Agar siswa dapat mengidentifikasi target perilaku serta sebab dan akibat dari kebiasaan yang dilakukan oleh subyek, dan subyek dapat mengidentifikasi perilaku yang diharapkan perubahannya.

Kegiatan:

- Peneliti meminta subyek untuk mengidentifikasi dan mencatat apa yang menjadi penyebab permasalahan yang dialami subyek serta akibat yang timbul.
- Peneliti menanyakan kepada subyek apakah ada keinginannya untuk berubah sehingga mengetahui seberapa besar keinginan subyek dalam usaha menghentikan kebiasaan kurang disiplin dalam mengikuti kegiatan *worship* pagi. Ringkasan kegiatan dan hasil konseling yang dilakukan:

1. Peneliti meminta subyek untuk mengidentifikasi dan mencatat apa yang menjadi penyebab kurangnya disiplin dan akibat yang timbul jika kurang disiplin.

(1) RA

Penyebab: Suhu udara yang dingin membuatnya semakin enak untuk tidur,

kurangnya penyemangat dari teman dekat (lawan jenis).

Akibat: Terlambat bangun tidur.

(2) M

Penyebab: Suka *moody* mengikuti *worship* pagi, merasa *worship* sebagai rutinitas saja dan bila ada permasalahan dengan teman dekatnya, ia menjadi semakin malas mengikuti *worship* pagi.

Akibat: Tidak bersungguh-sungguh mengikuti *worship* pagi, sering kali absent *worship* pagi.

(3) AB

Penyebab: Lebih senang *worship* di *in-door* dari pada di *out-door*, sering disuruh orang tua FG (Family Group) merangkumkan renungan yang disampaikan.

Akibat: Tidak bersungguh-sungguh mengikuti *worship* pagi.

(4) FT

Penyebab: *Worship* yang terlalu lama (bergantung FG masing-masing).

Akibat: Tidak bersungguh-sungguh mengikuti *worship* pagi.

(5) SH

Penyebab: Sering berubah-ubah suasana hati, apa lagi jika ada masalah.

Akibat: Jika ada masalah, sering tidak mengikuti *worship* pagi.

(6) CY

Penyebab: Memiliki tanggung jawab sebagai monitor, jadi sering merasa lelah.

Akibat: Tidak bersungguh-sungguh mengikuti *worship* pagi.

(7) HS

Penyebab: Lebih senang *worship* didalam asrama, karena HS masih membutuhkan waktu untuk menyiapkan seragam dan keperluan sekolah keesokan harinya, ia pun memerlukan waktu tambahan untuk berbenah kamar atau diri (dandan).

Akibat: Sering terlambat (bel ke tiga berbunyi, baru siap-siap untuk keluar asrama).

2. Menanyakan kepada subyek apakah ada untuk berubah dan seberapa besar keinginan itu. Masing-masing dari subyek memiliki keinginan dan motivasi yang besar untuk menghentikan kebiasaan kurang disiplin mengikuti *worship* pagi.

C. Pertemuan 3

Tanggal: 19 Juli 2013

Tempat : Asrama Crysant Kamar 09

Subyek: RA, M, AB, FT, SH, CY, HS

Tahap yang dilakukan:

- (a) Peneliti melaksanakan rasionalisasi strategi *self management* yang terdiri dari *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*.

- (b) Subyek menyeleksi satu atau lebih beberapa bentuk strategi *self management*.

- (c) Subyek menyatakan secara verbal, persetujuan untuk menggunakan strategi *self management*.

Tujuan:

Agar subyek dapat memahami startegi *self management* dan mengetahui bentuk-bentuk dari strategi *self management* yang terdiri dari *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*.

Kegiatan:

- (a) Peneliti menjelaskan tentang startegi *self management* yang terdiri dari *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*, untuk membantu mereka meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi.

- (b) Subyek menyeleksi satu atau lebih bentuk-bentuk dari strategi *self management* yang kira-kira ingin digunakan oleh masing-masing subyek. Peneliti menanyakan persetujuan siswa untuk menggunakan bentuk-bentuk startegi *self management*, kemudian secara verbal subyek menyatakan persetujuan tersebut.

Ringkasan kegiatan dan hasil konseling kelompok yang dilakukan:

1. Peneliti menjelaskan tentang strategi *self management* dan bentuk-bentuknya, yaitu *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*, untuk meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi.
2. Menanyakan pada subyek bentuk mana yang dipilih, setelah adanya penjelasan dari peneliti. Masing-masing subyek memilih bentuk yang berbeda-beda. RA memilih *Self Monitoring* dan *Stimulus Control*; M memilih *Stimulus Control* dan *Self Reward*; AB memilih *Stimulus Control*; FT memilih *Stimulus Control* dan *Self Reward*; SH memilih *Stimulus Control*; CY memilih *Self Monitoring*, *Stimulus Control* dan *Self Reward*; HS memilih *Self Monitoring* dan *Stimulus Control*.

D. Pertemuan 4

Tanggal: 20 juli 2013

Tempat : Asrama Crysant Kamar 09

Subyek: RA, M, AB, FT, SH, CY, HS

Tahap yang dilakukan:

1. Memberikan instruksi dan contoh bentuk strategi *self management* yang dipilih
2. Subyek mengulangi bentuk strategi *self management* yang dipilih
3. Subyek menggunakan bentuk strategi *self management* yang dipilih
4. Memberikan tugas kepada subyek untuk melakukan strategi yang sudah dipilih.

Tujuan:

Agar subyek dapat memilih salah satu atau lebih bentuk strategi *self management* yang ada, sehingga subyek dapat menggunakan bentuk strategi *self management* yang dipilih dengan tepat.

Kegiatan:

Peneliti menginstruksikan bagaimana memilih bentuk strategi *self management* dan memberikan contoh. *Self monitoring* dengan memberikan format, *stimulus control* dengan memberikan kalimat penyemangat seperti rugi jika tidak mengikuti *worship* pagi atau membuat dan menyusun kondisi lingkungan subyek menjadi terkontrol agar terwujudnya sikap yang diinginkan, *self reward* dengan pemberian penghargaan atas diri sendiri (melalui diri sendiri atau pun orang lain). Subyek diberikan tugas untuk melakukan bentuk strategi *self management* yang dipilih.

Ringkasan kegiatan dan hasil konseling kelompok yang dilakukan:

1. Peneliti memberikan instruksi dan contoh bentuk strategi *self management* yang dipilih oleh subyek. *Self monitoring*, yaitu dengan mencatat kebiasaan yang tidak mendukung dalam meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama, sehingga subyek mampu memonitor dan memusatkan perhatiannya pada sasaran setelah perilaku terjadi. *Stimulus control*, yaitu subyek menyusun kondisi dari lingkungan yang membuat subyek tidak mampu meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi dan mampu menghindari dari rangsangan yang membuat subyek tidak mampu meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama.
2. Peneliti memberikan tugas kepada subyek untuk melaksanakan bentuk strategi *self management* yang dipilih. Masing-masing subyek mengaplikasikannya dimulai pada hari ini.

E. Pertemuan 5

Tanggal: 25 Juli 2013

Tempat : Asrama Crysant Kamar 09

Subyek: RA, M, AB, FT, SH, CY, HS

Tahap yang dilakukan:

1. Meninjau hasil catatan yang telah dibuat siswa dalam menerapkan bentuk strategi *self management* yang dipilih.
2. Subyek mencatat dengan menggunakan bentuk strategi *self management* yang dipilih dan tingkat perilaku sosial.

Tujuan:

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan dan kemajuan subyek dalam menerapkan bentuk strategi *self management* yang dipilih.

Kegiatan:

Subyek menyerahkan catatan yang telah dibuat kemudian peneliti mengevaluasi catatan tersebut.

Ringkasan kegiatan dan hasil konseling yang dilakukan:

Peneliti mengevaluasi hasil catatan subyek. Adapun hasil evaluasi catatan subyek adalah sebagai berikut:

1. Dalam *self monitoring* dan *stimulus control* RA selama 6 hari, RA berhasil mengurangi frekuensi keterlambatan bangun tidur menjadi lebih cepat 10 sampai 15 menit (bel peringatan bangun yang pertama). Awalnya RA dalam *self monitoring*, RA memonitoring bahwa ternyata penyebab ia selama ini sering terlambat untuk pergi *worship* pagi adalah karena ia menikmati suasana dinginnya dengan melanjutkan tidur disaat sudah berbunyi bel peringatan bangun RA menstimulus *control* kondisi tempat tidurnya menjadi lebih hangat, dengan contoh tidak hanya memakai selimut, namun memakai kaos kaki.
2. Dalam *stimulus control* dan *self reward* M selama 6 hari, M awalnya enggan melaksanakan *stimulus control*, karena moodnya masih belum stabil akibat permasalahan dengan teman dekatnya. Namun pada hari selanjutnya, ia mau melaksanakan *stimulus control* karena ia menggunakan kalimat penyemangat "rugi jika saya tidak *worship* pagi, nanti saya tidak bias bertemu dengan dia dan permasalahan semakin tidak terselesaikan". Akhirnya M dapat menyelesaikan permasalahannya dan mendapat pujian dari orang tua *family group* dan teman dekatnya.
3. Dalam *stimulus control* AB selama 6 hari, AB awalnya masih enggan dengan seringnya ia ditunjuk untuk memberikan rangkuman renungan oleh orang tua FGnya. Namun, ia langsung menggunakan kalimat penyemangat "ini semua adalah sebuah cara dari orang tua FG agar saya dapat lebih berkonsentrasi mendengarkan renungan dan dapat melatih saya untuk berani berbicara di depan orang banyak".
4. Dalam *stimulus control* dan *self reward* FT selama 6 hari, FT merasa kurang setuju jika pergantian FG dilakukan setiap semester. FT merasa susah untuk beradaptasi dengan cara *worship* pagi orang tua FG barunya, yang menurutnya menjadi lebih lama dari sebelumnya. Sehingga, FT merasa perlu untuk beradaptasi lagi dan membuat kondisi atau suasana *worship* paginya menjadi lebih menarik menurutnya. Contohnya, iya berfikir dengan semakin lamanya pembahasan yang disampaikan orang tua FG kepadanya, semakin FT mengerti akan kasih yang sudah diberikan Tuhan

Yesus baginya. Kemudian *self reward* yang FT dapatkan ialah, dari pembahasan orang tua FG yang mengajar pelajaran agama, FT selalu mendapatkan nilai yang semakin baik, karena terkadang pembahasan di *worship* pagi dijadikan orang tua FGnya sebagai soal kuis.

5. Dalam *stimulus control* SH selama 6 hari, SH merasa sering berubah-ubah suasana hati, apa lagi jika ada masalah dengan teman atau pun dengan orang tua. Kemudian, *stimulus control* yang ia lakukan adalah jika ada permasalahan dengan siapa pun, ia harus menyelesaikan sebelum malam atau tidur, agar permasalahan tersebut tidak mengganggunya dalam melaksanakan kegiatan SH selanjutnya.
6. Dalam *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward* CY selama 6 hari, CY *memonitoring* atau mencatat kegiatan apa saja yang membuatnya menjadi malas dalam mengikuti *worship* pagi. Ditemukan karena CY memiliki tanggung jawab sebagai monitor asrama *bougenville*. Kemudian CY menggunakan kalimat penyemangat “diberikan tanggung jawab oleh kepala asrama sebagai monitor adalah sebuah kebanggan, dan dengan menjadi monitor saya dapat meringankan beban orang tua dalam membiayai uang sekolah”. Itu sebagai *stimulus control* dan *self reward* yang CY dapatkan.
7. Dalam *self monitoring* dan *stimulus control* HS selama 6 hari, hasil *monitoring* HS adalah karena HS masih membutuhkan waktu untuk menyiapkan seragam dan keperluan sekolah keesokan harinya, ia pun memerlukan waktu tambahan untuk berbenah kamar atau diri (dandan). Kemudian HS *menstimulus* dirinya dengan menyiapkan seragam dan buku-buku yang akan digunakan esok harinya pada malam hari dan bertekat bangun lebih awal (kurang lebih 15 menit), agar ia sempat untuk membereskan kamar dan dandan.

F. Pertemuan 6

Tanggal: 26 Juli 2013

Tempat : Asrama Crysant Kamar 09

Subyek: RA, M, AB, FT, SH, CY, HS

Tahap yang dilakukan:

1. Data subyek akan diamati oleh peneliti dan subyek secara berkelanjutan merevisi program yang sedang dijalankan.

2. Membuat catatan dan menyajikan data pada subyek dan penguat lingkungan untuk kemajuan perubahan perilaku subyek.

Tujuan:

Untuk melihat kemampuan subyek dalam menerapkan beberapa bentuk strategi *self management*.

Kegiatan:

Subyek menyerahkan kembali catatan yang telah dibuat, kemudian peneliti mengevaluasi catatan tersebut untuk direvisi oleh subyek.

Ringkasan kegiatan dan hasil konseling yang telah dilakukan:

Peneliti mengamati catatan yang dibuat oleh subyek, apakah sudah terjadi perubahan.

Selanjutnya, peneliti membuat catatan tersendiri dan menyajikan data berupa grafik.

G. Pertemuan 7

Tanggal: 27 Juli 2013

Tempat : Asrama Crysant Kamar 09

Subyek: RA, M, AB, FT, SH, CY, HS

Tahap yang dilakukan:

Evaluasi akhir dari pelaksanaan strategi *self management*.

Tujuan:

Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan strategi *self management*.

Kegiatan:

Peneliti mengevaluasi secara keseluruhan dari kegiatan yang telah dilakukan dari beberapa pertemuan.

Ringkasan kegiatan dan hasil konseling yang telah dilakukan:

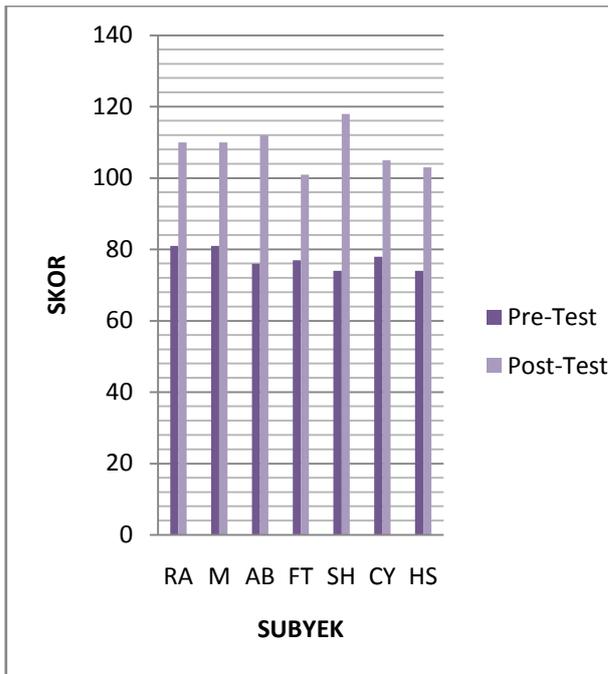
Peneliti mengevaluasi secara keseluruhan dari konseling yang dilaksanakan dalam beberapa kali pertemuan.

3. Data Hasil Pengukuran Akhir (Post-Test)

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan beberapa bentuk strategi *self management*, selanjutnya dilakukan pengukuran kedua yaitu dengan menggunakan alat ukur berupa angket yang sama pada tes awal (pre-test).

Berikut data skor angket kedisiplinan *worship* pagi setelah pemberian perlakuan pada 7 subyek.

Untuk memperjelas hasil dari analisis *pre-test* dan *post-test* pada masing-masing subyek penelitian dapat digambarkan melalui diagram batang di bawah ini.



Grafik 4.1 Diagram Batang Pre-Test dan Post-Test Angket Kedisiplinan *Worship* Pagi di Sekolah Berasrama.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data ada perbedaan skor kedisiplinan *worship* pagi antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *self management*. Perilaku yang dialami siswi sebelum penerapan strategi *self management* adalah siswi sering terlambat, sering absen, dan tidak serius atau tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti *worship* pagi. Setelah diberikan penerapan strategi *self management* perilaku siswi mengalami perubahan, diantaranya siswi tepat waktu, aktif, rajin, dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti *worship* pagi.

Dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik simpulan bahwa penerapan startegei *self management* dapat meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi di sekolah berasrama.

Saran

1. Bagi Sekolah

Dapat menjadikan refrensi bagi sekolah betapa pentingnya disediakan konselor sekolah, agar mampu membantu para siswa-siswi dalam menghadapi

permasalahan dengan menggunakan pendekatan khusus (strategi yang mendukung) bukan hanya menggunakan hukuman semata.

2. Bagi Konselor (kepala asrama putri)

Dapat dijadikan sebagai rujukan bagi konselor (kepala asrama putri) bahwa penerapan strategi *self management* merupakan salah satu alternative bantuan yang dapat diberikan kepada siswa-siswi yang tidak mampu meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi. Konselor (kepala asrama putri) pun memiliki tanggung jawab untuk tetap memantau atau mengontrol perubahan perilaku siswi yang sudah mampu meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi.

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat menambah wawasan bagi penulis lain khususnya dalam penelitian penerapan strategi *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan *worship* pagi serta diharapkan dapat menambah ide-ide baru yang dapat memperbaharui hasil penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Suatu Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2008. *PenyusunanSkalaPsikologi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Cormier and Cormier. 1985. *Interview For Help Fundamental Skill and Cognitive Behavioral Interventions*. California: Publisng Company.
- Hadi, Sutrisno. 1992. *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offest.
- Kelebihan dan Kekurangan Sekolah Berasrama, Sutrisno (2008)
<http://sutris02.wordpress.com/2008/09/08/problem-dan-solusi-pendidikan-berasrama-boarding-school/> (20/10/2011)
- Prijosaksono, Ariwibowo., Mardiana Marlan. 2003. *Self Management: 12 Langkah Manajemen Diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Santoso, Gempur. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi Offset