

TEKNIK MANAJEMEN DIRI MENGATASI PERILAKU SISWA PELANGGAR DI SMA NEGERI 4 BARRU

St. Aminah

SMA Negeri 4 Barru

Corresponding Author: aminah.ulfah777@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu bagaimana penerapan teknik manajemen diri dalam mengatasi perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru? Bertujuan untuk mengetahui penerapan teknik manajemen diri dalam mengatasi perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian pre-eksperimen model pre-test post-test one group design yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 4 Barru berjumlah 342, dengan sampel purposive sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data adalah angket, observasi dan dokumentasi, pengambilan sampel secara random, serta analisis data menggunakan t tes. Pada penelitian ini kategori sebelum perlakuan yang sangat tinggi ada 4 orang atau 13,3%, kategori tinggi sebanyak 4 responden atau 13,3%, kategori cukup sebanyak 11 responden atau 36,7%, rendah 7 responden atau 23,3%, dan sangat rendah ada 4 responden atau 13,3%. Pada pertemuan setelah perlakuan kategori sangat tinggi sebanyak 16 responden atau 53,3%, kategori tinggi sebanyak 5 responden atau 16,7%, cukup 5 responden atau 16,7% kategori rendah sebanyak 2 responden atau 6,7%, kemudian kategori sangat rendah sebanyak 2 responden atau 6,7%. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan tes "t" untuk menguji dua hipotesis yaitu H_a (Hipotesis alternatif) dan H_0 (hipotesis nihil), maka diketahui $t_{(15)} > t_{(2,262)}$. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik manajemen diri dalam mengatasi siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru sudah efektif. Atau Penerapan teknik manajemen diri dapat mengatasi atau berpengaruh terhadap perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru. Hal ini dapat dilihat pada persentase nilai pretes dan postes, dari kategori cukup menjadi sangat baik. Dan pada uji hipotesis dimana t_0 lebih besar dari t_t .

Kata kunci: manajemen diri, perilaku, siswa melanggar

Abstract

This study has a problem formulation How to apply self-management techniques in addressing the behavior of students who often violate at SMA Negeri 4 Barru? With the aim to know the application of self-management techniques in overcoming the behavior of students who often violate at SMA Negeri 4 Barru. This research is quantitative research, with a type of pre-experimental research model pre-test post-test one group design that is experiments conducted in one group without comparison group. The research population is 342 students of SMA Negeri 4 Barru, with a purposive sample of 30 people. Data collection techniques are questionnaires, observations and documentation, random sampling, and data analysis using t tests. In this study, the category before very high treatment was 4 people or 13.3%, high category as many as 4 respondents or 13.3%, enough category as many as 11 respondents or 36.7%, low 7 respondents or 23.3%, and very low there were 4 respondents or 13.3%. At the meeting after the treatment of very high categories as many as 16responden or 53.3%, high category as many as 5 respondents or 16.7%, enough 5 respondents or 16.7% low category as much as 2 respondents or 6.7%, then very low category as much as 2 respondents or 6.7%. The hypothesis test was conducted using the "t" test to test two hypotheses, H_a (Alternative hypothesis) and H_0 (zero hypothesis), then known to $t_{(15)}$

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 7 Nomor 2, Oktober 2020

ISSN: 2443-0870

>tt (2,262). Based on the results of the research, it can be concluded that the implementation of self-management techniques in overcoming students who often violate at SMA Negeri 4 Barru has been effective. Or the application of self-management techniques can overcome or affect the behavior of students who often violate at SMA Negeri 4 Barru. This can be seen on the percentage of pretest and postes values, from quite a category to excellent. And on the hypothetical test where to be greater than tt.

Keywords: self-management, behavior, students who often violate

Pendahuluan

Setiap orang mempunyai tujuan hidup. Tujuan hidup setiap orang berbeda-beda. Karena mereka memiliki pemikiran yang berbeda, dan juga keinginan yang berbeda dalam kehidupannya. Ada yang sangat berambisi, biasa saja, dan ada pula yang hanya menjalani apa yang sudah di takdirkan oleh Sang pencipta.

Tidak mudah menjalani tujuan hidup yang sudah kita rencanakan, karena terkadang rencana yang sudah kita ingin jalankan terbentur oleh kenyataan yang ada, karena kita tidak mempunyai kuasa apapun untuk dapat menentukan apakah tujuan yang sudah kita tentukan itu dapat berjalan dengan baik, karena ada sang maha pencipta yang menentukan dan mempunyai kuasa atas segala hal yang ada di dunia ini. Jika Tuhan sudah menentukan kita tidak dapat merubahnya. Oleh sebab itu, kita hanya dapat berdoa agar tujuan yang sudah kita rancang dapat berjalan sesuai rencana.

Perencanaan tujuan hidup yang baik tidak mudah, karena harus mampu konsisten dengan apa yang sudah kita rencanakan, serta sudah memikirkan baik dan buruknya terlebih dahulu. Muhammad Asrori dalam buku Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik(2000:145) bahwa “Merencanakan tujuan hidup yang baik dapat dilihat ketika orang mampu mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakanya sendiri.”

Manajemen diri sendiri juga sering dilihat dari orang yang mampu untuk mengurus dirinya sendiri, yakni mampu mengurus wilayah diri yang cenderung bermasalah. dan salah satu yang paling sering bermasalah dalam diri kita sendiri adalah “Hati”. Dapat menciptakan hati yang tenang memang tidak gampang, diperlukan kecerdasan didalam diri itu sendiri.

Memajemen diri memang tidak gampang, seperti yang dikemukakan oleh Richard Nelson Jones dalam buku Keterampilan Konseling(2011:476), “Sulitnya memajemen diri karena strategi self management melibatkan pengamatan perilaku serta harus memahami tujuan hidup, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok.”

Mungkin selama ini kita selalu diperhatikan, diatur, dan selalu diberi perintah oleh orang tua kita sendiri. Tetapi setelah beranjak dewasa itu semua bukan lagi tanggungjawab orang tua, melainkan diri kita sendiri. untuk itu mulailah dari sekarang untuk belajar memajemen diri sendiri.

Karena Kesuksesan dapat dilihat dari kesuksesan seseorang dalam memanajemen dirinya sendiri. setelah dapat memanaj dirinya sendiri maka orang tersebut akan dapat memimpin dan menggerakkan agar tujuan yang telah direncanakan dimulai dari sekarang.

Kebiasaan memanajemen diri yang baik akan berdampak pada perilaku diri dan orang lain. Menata hidup, memotivasi diri untuk mencapai tujuan yang telah dicitakan akan membuat perilaku orang itu menjadi terukur.

Pada siswa, memanajemen diri penting untuk menjadi perilaku yang baik dan teratur di sekolah. Siswa yang sering melanggar, merupakan siswa yang tidak memiliki manajemen diri yang baik. Melakukan manajemen diri akan merubah siswa yang sering melanggar menjadi siswa yang terarah, memiliki cita-cita, dan termotivasi dalam belajar.

Berdasarkan masalah tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan teknik manajemen diri dalam mengatasi perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru?”

Tinjauan Pustaka

Teknik Manajemen Diri

Menurut Gantina Komalasari dalam buku Teori dan Teknik Konseling (2011:180). “Pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur prilakunya sendiri sebaik-baiknya untuk membawanya ke arah tercapainya tujuan hidup dan itu juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya.” Menurut Richard Nelson Jones(2011:476) bahwa:Strategi self management adalah melibatakan membantu klien untuk mengamati perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan graded steps (langkah-langkah yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensi.”

Manajemen diri merupakan teknik yang relatif baru dalam perubahan tingkah laku,sehingga para pelopor teknik ini menggunakan istilah yang berbeda, akan tetapi istilah self manajemen lebih tepat sebab:

Self managemen lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu ketrampilan yang dipelajari

Self management juga dapat menghindari konsep inhibisi dan mengendalikan dari luar yang sering kali dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi.

Menurut Sunarto dalam buku Perkembangan Peserta Didik (2008:34) bahwa “Manajemen diri merupakan strategi kognitif behavioral,dan menolak pandangan para behavioris radikal.”Pendapat ini memandang bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan positif dan negatif. Berdasarkan pandangan tentang tingkahlaku manusia, manajemen diri bertujuan membantu subjek yang diubah agar dapat mengubah tingkah lakunya dengan jalan mengamati dirinya sendiri, mencatat tingkah laku tertentu dan interaksinya dengan peristiwa lingkungannya,menata kembali lingkungan antecedent.

Muhammad Asrori (2000:145) merangkum beberapa asumsi yang mendasari manajemen diri sebagai strategi perubahan tingkah laku, dari beberapa pendapat yaitu:

1. Pada dasarnya orang mampu mengamati, mencatat dan menilai pikiran, perasaan dan tindakanya sendiri.
2. Seseorang memiliki kekuatan dan keterampilan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan
3. Seseorang memiliki kekuatan untuk memilih tingkah laku yang dapat menimbulkan tingkah lakuyang dapat menimbulkan rasa tidak senang.
4. Ihktiar untuk mengubah tingkah laku atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan menemukan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.
5. Seseorang paling tahu dan paling bertanggung jawab untuk mengubah diri sendiri

Singgih D. Gunarso dalam buku Psikologi keluarga (2006:223) mencatat dasar penggunaan teknik manajemen diri yaitu:

- a. Jika kepada seseorang diberi peran yang lebih aktif dalam proses perubahan, akan lebih mudah mencapai tujuan
- b. Pasien atau klien dapat mempergunakan ketrampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalah, yang dalam terapi tidak secara langsung diperoleh
- c. Perubahan yang diperoleh harus benar-benar mantap dan tidak berubah jika pasien atau klien menghendaki perubahan
- d. Dalam manajemen diri, subjek yang diubah dipandang sebagai individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri. Berbagai definisi manajemen diri menggambarkan hal tersebut.

Berdasarkan definisi diatas, tampak jelas bahwa dalam manajemen diri perubahan tingkah laku lebih banyak dilakukan, dirancang, diproses oleh subjek yang bersangkutan, bukan diarahkan apalagi dipaksakan oleh pengubah. Strategi manajemen diri dalam perubahan tingkah laku, menekankan pentingnya subjek memanipulasi variabel internal maupun.

Sebagai salah satu teknik dalam modifikasi tingkahlaku, manajemen diri tetap berpijak pada behaviorime, yang menekankan peran lingkungan dengan pembentukan tingkahlaku. Oleh karena itu, beberapa strategi dalam manajemen diri tetap terkait dengan perekayasaan lingkungan, hanya saja yang merekayasa adalah subjek yang diubah sendiri.

Perilaku Siswa

Manusia tidak dilahirkan dengan sikap pandangannya atau sikap perasaannya tertentu, tapi semua sikap yang manusia tunjukan dibentuk sepanjang perkembangannya. Sikap atau perilaku berperan besar dalam kehidupan manusia, karena jika suatu sikap sudah dibentuk pada diri manusia maka sikap itu akan ikut menentukan caranya berperilaku terhadap objek-objek di sekitarnya.

Pada dasarnya perilaku sering disebut sebagai aktivitas yang dalam arti luas dapat dibedakan menjadi dua yaitu perilaku yang nampak (*overt behavior*) dan perilaku yang tidak nampak (*inert behavioral*). Perilaku yang ada pada individu tidak timbul dengan sendirinya tapi

Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 7 Nomor 2, Oktober 2020

ISSN: 2443-0870

merupakan akibat dari stimulus yang diterima dari organisme yang bersangkutan baik stimulus internal dan stimulus eksternal. Namun perilaku lebih sering merupakan respon atau akibat dari stimulus eksternal.

Kaum behavioris memandang bahwa perilaku adalah respon terhadap stimulus dimana keadaan dari stimulus itu sendiri sangat berpengaruh dan individu seolah tidak mempunyai kemampuan untuk menentukan perilakunya. Sementara pandangan aliran kognitif mengenai perilaku adalah bahwa perilaku individu merupakan respon dari stimulus namun dalam diri individu itu pada kemampuan untuk menentukan perilaku yang diambilnya. Artinya, bahwa individu dalam keadaan aktif untuk menentukan perilaku yang ia akan ambil.

Terdapat sebuah pandangan yang mengatakan bahwa sikap merupakan prasarat untuk terjadinya perilaku, namun harus ditekankan bahwa hal ini tidak lantas membuat perilaku bergantung seratus persen pada sikap. Intinya perilaku individu bisa saja tidak sama dengan sikapnya.

Dalam KBBI perilaku diartikan (Depdiknas, 2008:345) “Tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungannya,” hal ini dapat diartikan bahwa perilaku manusia dapat mengalami perubahan bergantung pada rangsangan apa yang diberikan. Bentuk ini yang mendorong para peneliti melakukan penelitian tentang bagaimana sebenarnya perilaku manusia.

Perilaku merupakan gerakan yang dapat diamati dari luar, seperti orang berjalan, naik sepeda, dan mengendarai motor atau mobil. Untuk aktivitas ini mereka harus berbuat sesuatu, misalnya kaki yang satu harus diletakkan sebelum kaki yang lain. Jelas, ini sebuah bentuk perilaku. Cerita ini dari satu segi. Jika seseorang duduk diam dengan sebuah buku ditangannya, ia dikatakan sedang berperilaku, ia sedang membaca. Sekalipun pengamatan dari luar sangat minimal, sebenarnya perilaku ada dibalik tirai tubuh, didalam tubuh manusia.

Perilaku merupakan kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Oleh sebab itu, dari sudut pandang biologis semua makhluk hidup mulai dari tumbuh – tumbuhan, binatang sampai dengan manusia itu berperilaku, karena mereka mempunyai aktivitas masing – masing. Sehingga yang dimaksud perilaku manusia, pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas manusia dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya.

Dari uraian di atas Notoatmodjo dalam buku Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (2007:114) menyimpulkan bahwa “Yang dimaksud perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati pihak luar.”

Skinner yang dikutip oleh Notoatmojo (2007:116) merumuskan bahwa “Perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori skinner disebut teori “S-O-R” atau Stimulus–Organisme–Respon.”

Pendapat ini menjelaskan tentang bagaimana perilaku manusia ternyata berdasarkan aksi-reaksi/stimulus-respons, keadaan yang dilakukan seseorang hanyalah merupakan reaksi/respons

dari luar dirinya, mungkin dapat dicontohkan dengan reaksi kenakalan seorang anak hanya merupakan respons terhadap lingkungan pendukungnya, misalnya orang tua bercerai, bergaul bersama remaja nakal, atau kekerasan dalam rumah tangga.

Menurut Bimo Walgito dalam buku *Psikologi Sosial*(2003 : 15) bahwa “Perilaku dalam arti luas yaitu perilaku yang nampak (*over behavior/behavior performance*) dan perilaku yang tidak menampak (*inert behavior/behavior tendency*).

Metode Penelitian

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 4 Barruyang beralamat di jalan Melati No. 57 Kabupaten Barru. Penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimen model pre-test post-test one group design yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding.

Menurut Sugiyono dalam buku *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*(2008: 414) bahwa “Pre-test post-test one group design adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (pre-test) dan sesudah eksperimen (post-test) dengan satu kelompok subjek.”

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel x dan y, variabel x adalah teknik manajemen diri dan variabel y adalah perilaku siswa yang sering melanggar. Adapun desain penelitiannya menurut Sugiyono (2008:415) adalah sebagai berikut:

O1 X O2

Keterangan:

- O1 = Pengukuran pertama subjek penelitian sebelum perlakuan
- X = Triatmen atau perlakuan pada subjek penelitian
- O2 = Pengukuran pertama subjek penelitian setelah perlakuan

Untuk mencegah terjadinya kesalahan penafsiran dan meluasnya cakupan penelitian, maka dibuatlah definisi operasional penelitian sebagai berikut:

1. Teknik manajemen diri adalah mengatur prilakunya sendiri sebaik-baiknya untuk membawanya ke arah tercapainya tujuan hidup dan itu juga segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya.
2. Siswa yang sering melanggar adalah siswa yang tidak taat pada peraturan dan tata tertib sekolah.

Populasi diungkapkan oleh S. Margono dalam bukunya *Metodologi Penelitian dan Pendidikan* (2005:118) bahwa “Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.

Menurut Sugiyono (2008 : 117), bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Dari kedua pengertian populasi yang telah dikemukakan di atas dapatlah disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan yang menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswa SMA Negeri 4 Barru sebanyak 342 siswa.

Sampel

Menurut S. Margono (2005 : 121) bahwa “Sampel adalah sebagian dari populasi, sebagai contoh (Mauster) yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu”

Sedangkan menurut pendapat Riduwan dalam buku Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula(2007:56) bahwa “Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.”

Dari dua pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti, dengan menggunakan cara-cara tertentu.

Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel secara purposive atau sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini yang akan diteliti hanyalah sebagian siswa terindikasi sering melakukan pelanggaran di sekolah

Adapun masing-masing kelas hanya dikumpulkan 5 orang siswa yang menurut guru BK saat observasi dan wawancara, terindikasi sering melakukan pelanggaran. Teknik Pengumpulan Data adalah angket dan dokumentasi.

Adapun langkah analisis data penelitian eksperimen ini menurut Anas Sudijono dalam buku Pengantar Statistik Pendidikan (2010:306) adalah sebagai berikut:

1. Sebelum siswa diberikan perlakuan akan diberikan *pretest* sebagai tes awal, dan setelah perlakuan sebagai *postest*.
2. Setelah data dari nilai *pretest* dan *postest* telah terkumpul, maka langkah awal adalah data tersebut ditabulasikan pada tabel.
3. Kemudian langkah selanjutnya adalah mencari *D* (*Difference*=Perbedaan) antara skor variabel I dan skor variabel II. Jika lambang variabel I adalah *x* dan variabel II adalah *y*, maka: $D = X - Y$
4. Menjumlahkan *D*, sehingga diperoleh $\sum D$
5. Mencari Mean dari *Difference* dengan rumus

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

6. Mengkuadratkan *D*: sehingga diperoleh $\sum D^2$
7. Mencari Deviasi Standar dari *Difference* (SD_D), dengan rumus

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

8. Selanjutnya mencari *Standar Error* dari *Mean of Difference* yaitu SE_{M_D} dengan menggunakan rumus:

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{\sqrt{N - 1}}$$

9. Mencari t_0 dengan rumus:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

10. Memberikan interpretasi terhadap “ t_0 ” dengan merumuskan hipotesis alternatif dan hipotesis nihil, kemudian menguji signifikansi t_0 dengan membandingkan besarnya t_t dalam nilai tabel t , selanjutnya mencari harga t kritis dan membandingkannya.

11. Kemudian yang terakhir adalah membuat kesimpulan.

Hasil Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen model *pre-test post-test one group design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Oleh karena itu, maka dilakukan observasi untuk mengetahui jumlah siswa yang sering melanggar dan setelah itu memberikan perlakuan berupa konseling teknik manajemen diri yang memiliki langkah-langkah yang telah ditentukan.

Alat atau instrumen yang akan digunakan untuk melihat efektifnya kegiatan konseling Teknik Manajemen Diri adalah angket yang telah disebar sebelum dan setelah kegiatan konseling Teknik Manajemen Diri.

Penelitian akan melihat bagaimana nilai pretes siswa sebelum perlakuan dan postes setelah perlakuan. Kemudian dilakukan uji hipotesis dengan uji “ t ” untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik manajemen diri dalam mengatasi perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Pre-test post-test one group design*. Desain ini adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*) dengan satu kelompok subjek yang berjumlah 30 orang siswa sebagai responden.

Pada penelitian ini peneliti melakukan pertemuan sebanyak 4 kali dengan para klien yang berjumlah 30 orang siswa.

Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik manajemen diri pada siswa sebelum dan setelah perlakuan digunakan analisis statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai siswa sebelum diberikan manajemen diri di SMA Negeri 4 Barru, berada pada kategori yang sangat tinggi ada 4 orang atau 13,3%, kategori tinggi sebanyak 4 responden atau 13,3%, kategori cukup sebanyak 11 responden atau 36,7%, rendah 7 responden atau 23,3%, dan sangat rendah ada 4 responden atau 13,3%.

Selanjutnya sesuai dengan nilai persentase tertinggi yang diperoleh sebesar 36,7% yang berada pada interval 87-91. Hal ini berarti bahwa penerapan manajemen diri siswa berperilaku sering melanggar sebelum perlakuan berada pada kategori cukup atau sedang-sedang saja.

Setelah diberikan manajemen diri sebanyak 4 kali pertemuan terlihat bahwa nilai siswa sebagai subjek mengalami peningkatan. Hal ini berarti penerapan manajemen diri pada siswa

yang sering berperilaku melanggar sesudah diberikan manajemen diri berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 16 responden atau 53,3%, kategori tinggi sebanyak 5 responden atau 16,7%, cukup 5 responden atau 16,7% kategori rendah sebanyak 2 responden atau 6,7%, kemudian kategori sangat rendah sebanyak 2 responden atau 6,7%.

Selanjutnya sesuai dengan nilai persentase tertinggi yang diperoleh sebesar 53,3% yang berada pada interval 97-100. Hal ini berarti bahwa penerapan manajemen diri siswa yang sering berperilaku melanggar setelah diberikan perlakuan berada pada **kategori sangat tinggi** atau baik sekali.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan tes “t” untuk menguji dua hipotesis yaitu H_a (Hipotesis alternatif) yang berbunyi “Penerapan teknik manajemen diri dapat mengatasi perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru.”

Melawan H_0 (Hipotesis Nihil) yang berbunyi “Penerapan teknik manajemen diri tidak dapat mengatasi perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru.” untuk keberartian penelitian maka yang akan diuji adalah H_0 atau hipotesis nihil yang berbunyi tidak ada perbedaan, hubungan, dan pengaruh, adapun langkah-langkah uji hipotesis adalah sebagai berikut.

Sehingga kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa pelaksanaan teknik manajemen diri dalam mengatasi siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru sudah efektif, atau penerapan teknik manajemen diri dapat mengatasi atau berpengaruh terhadap perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru.

Pembahasan Hasil Penelitian

Manajemen diri sendiri juga sering dilihat dari orang yang mampu untuk mengurus dirinya sendiri, yakni mampu mengurus wilayah diri yang cenderung bermasalah. dan salah satu yang paling biasa dan sering bermasalah dalam diri kita sendiri adalah “Hati” Dapat menciptakan hati yang tenang memang tidak gampang, diperlukan kecerdasan didalam diri itu sendiri.

Memajemen diri memang tidak gampang, seperti yang dikemukakan oleh Richard Nelson Jones (2011:476), “Sulitnya memajemen diri karena strategi self management melibatkan pengamatan perilaku serta harus memahami tujuan hidup, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok.”

Mungkin selama ini kita selalu diperhatikan, diatur, dan selalu diberi perintah oleh orang tua kita sendiri. Tetapi setelah beranjak dewasa itu semua bukan lagi tanggungjawab orang tua, melainkan diri kita sendiri. untuk itu mulailah dari sekarang untuk belajar memajemen diri sendiri.

Karena Kesuksesan dapat dilihat dari kesuksesan seseorang dalam memanj dirinya sendiri. setelah dapat memanj dirinya sendiri maka orang tersebut akan dapat memimpin dan menggerakkan agar tujuan yang telah direncanakan dimulai dari sekarang.

Kebiasaan memajemen diri yang baik akan berdampak pada perilaku diri dan orang lain. Menata hidup dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan yang telah dicitakan akan membuat perilaku orang itu menjadi terukur.

Pada siswa memajemen diri penting untuk menjadi perilaku yang baik dan teratur di sekolah. Siswa yang sering melanggar, merupakan siswa yang tidak memiliki manajemen diri yang baik. Melakukan manajemen diri akan merubah siswa yang sering melanggar menjadi siswa yang terarah, memiliki cita-cita, dan termotivasi dalam belajar.

Penelitian ini meneliti penerapan teknik manajemen diri dalam mengatasi perilaku siswa yang sering melanggar. Penelitian dilakukan dengan memberikan siswa teriatmen (perlakuan) berupa teknik manajemen diri selama empat kali pertemuan. Hasilnya adalah nilai siswa sebelum(pretest) diberikan manajemen diri di SMA Negeri 4 Barru, berada pada kategori yang sangat tinggi ada 4 orang atau 13,3%, kategori tinggi sebanyak 4 responden atau 13,3%, kategori cukup sebanyak 11 responden atau 36,7%, rendah 7 responden atau 23,3%, dan sangat rendah ada 4 responden atau 13,3%. Hal ini berarti bahwa penerapan manajemen diri siswa berperilaku sering melanggar sebelum perlakuan berada pada kategori cukup atau sedang-sedang saja.

Setelah diberikan manajemen diri sebanyak 4 kali pertemuan terlihat bahwa nilai siswa sebagai subjek mengalami peningkatan. Hal ini berarti penerapan manajemen diri pada siswa yang sering berperilaku melanggar sesudah diberikan manajemen diri berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 16responden atau 53,3%, kategori tinggi sebanyak 5 responden atau 16,7%, cukup 5 responden atau 16,7% kategori rendah sebanyak 2 responden atau 6,7%, kemudian kategori sangat rendah sebanyak 2 responden atau 6,7%. Hal ini berarti bahwa penerapan manajemen diri siswa yang sering berperilaku melanggar setelah diberikan perlakuan berada pada kategori sangattinggi atau baik sekali.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan tes “t” untuk menguji dua hipotesis yaitu H_a (Hipotesis alternatif) dan H_0 (hipotesis nihil), maka diketahui $t_o(15) > t_t(2,262)$

Karena t_o lebih besar dari t_t maka hipotesis Nihil yang diajukan ditolak; ini berarti bahwa ada perbedaan skor antara penerapan manajemen diri pada siswa yang sering melanggar setelah dilakukan konseling teknik manajemen diri di SMA Negeri 4 Barru.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan teknik manajemen diri dalam mengatasi siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru sudah efektif. Atau Penerapan teknik manajemen diri dapat mengatasi atau berpengaruh terhadap perilaku siswa yang sering melanggar di SMA Negeri 4 Barru. Hal ini dapat dilihat pada persentase nilai pretest dan postes, dari kategori cukup menjadi sangat baik. Dan pada uji hipotesis dimana t_o lebih besar dari t_t .

Daftar Pustaka

- Anas Sudijono. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Bimo Walgito. 2003. *Psikologi Sosial*. Andi. Yogyakarta
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Gramedia. Jakarta
- Gantina Komalasari. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks. Jakarta
- Muhammad Asrori. 2000. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara. Jakarta
- Notoatmodjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta. Jakarta
- Richard Nelson Jones. 2011. *Keterampilan Konseling*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Alfabeta. Bandung.
- S. Margono. 2005. *Metodologi Peneliti Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Singgih D. Guanarso. 2006. *Psikologi Keluarga*. Alfabeta. Yogyakarta
- Sunarto. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung