

Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Maria Kristina Keron¹, Yunita Victoria Natal¹, Magdalena Harcici Hardiyani¹

¹Universitas Nusa Nipa Maumere

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang berkembang di kalangan siswa terkait kedisiplinan dalam proses pembelajaran. Salah satu cara untuk meningkatkan kedisiplinan belajar adalah dengan menerapkan pelatihan self management. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran empiris mengenai efektivitas pelatihan self management dalam meningkatkan disiplin belajar siswa SMPK St. Yohanes Tilang yang berjumlah 20 siswa, yang terdiri dari siswa laki-laki dan siswa perempuan. Penelitian dilakukan dengan desain penelitian one group pre post test design. Instrumen yang digunakan adalah angket disiplin belajar. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t dan program SPSS 16.00 for windows untuk mengukur uji beda pre test sebelum pemberian perlakuan dan post test sesudah pemberian perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum disiplin belajar siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya berada pada kategori sedang. Pelatihan manajemen diri efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

ABSTRACT

This research is motivated by a growing phenomenon among students regarding discipline in the learning process. One way to improve learning discipline is to implement self-management training. The general aim of this research is to obtain an empirical picture regarding the effectiveness of self-management training in improving the learning discipline of students at SMPK St. Yohanes Tilang numbered 20 students, consisting of male and female students. The research was conducted with a one group pre post test design. The instrument used was a learning discipline questionnaire. The data analysis technique uses the t test formula and the SPSS 16.00 for Windows program to measure the difference between the pre-test before giving treatment and the post-test after giving treatment. The results of the research show that in general the learning discipline of Class XI students at SMA Negeri 2 Tasikmalaya is in the medium category. Self-management training is effective in improving student learning discipline.

ARTICLE INFO

Article history:

Received December 30, 2023

Revised January 08, 2024

Accepted January 10, 2024

Available online January 14, 2024

Kata Kunci:

Pelatihan Self Management; Disiplin Belajar; Siswa

Keywords:

Self Management Training; Learning Discipline; Students



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. Copyright © 2023 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

1. PENDAHULUAN

Dalam suatu lembaga pendidikan, keberhasilan proses belajar mengajar dapat dilihat dari hasil belajar yang dicapai siswanya. Memberikan layanan pembelajaran yang baik bukanlah hal yang mudah, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain guru, orang tua dan siswa, sehingga siswa mempunyai peranan dalam mencapai disiplin akademik. Disiplin di sekolah sangat diperlukan di kalangan siswa untuk menunjang proses belajar mengajar di sekolah guna mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan. Disiplin tidak hanya digunakan ketika anak melanggar peraturan dan ketentuan yang diberikan oleh orang tua dan guru saja, namun kedisiplinan juga harus digunakan dalam proses belajar mengajar agar mencapai hasil belajar yang optimal. Karena sifatnya yang mengatur dan mendidik, maka kedisiplinan sangat diperlukan dalam upaya memperbaiki kehidupan sehari-hari dan meningkatkan motivasi belajar. Saat ini lembaga pendidikan semakin merasakan kurangnya kedisiplinan khususnya ketaatan terhadap peraturan sekolah dan kedisiplinan belajar remaja. Sagala (Amrizal, 2022:78) menyatakan bahwa disiplin belajar sangat diperlukan karena tujuan pembelajaran adalah untuk mengembangkan kemampuan berpikir dan kemampuan mengelola materi pembelajaran yang pengetahuannya berasal dari luar, namun dibangun dalam diri siswa itu sendiri.

Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara awal dengan salah satu guru di SMPK St. Yohanes Tilang yang dilakukan pada Jumat 29/09/2023. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa guru bahwa banyak siswa yang kurang disiplin dalam proses belajar mengajar. Ada siswa yang selalu disiplin dalam belajar, misalnya dalam proses belajar mengajar di kelas, meninggalkan tugas tepat waktu,

*Corresponding author

E-mail addresses: mariakristinakeron@gmail.com

selalu tepat waktu di awal pelajaran. Disisi lain masih banyak siswa yang kurang atau bahkan tidak disiplin dalam proses belajar mengajar. Hal ini terlihat dengan kehadiran siswa dalam proses belajar mengajar di kelas, siswa jarang hadir di kelas, sering bolos saat jam pelajaran, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, terkadang guru harus selalu mengingatkan siswa untuk tidak ketinggalan mengumpulkan tugas, guru bahkan harus mengejar siswa untuk mengumpulkan tugas.

Siswa seringkali mempunyai kendala dalam penerapan disiplin belajar. Hal ini dapat menjadi hambatan bagi siswa untuk menerapkan kedisiplinan belajar. Menurut Fatimah dkk (2019:25), faktor yang menjadikan siswa disiplin dalam belajar adalah motivasi internal siswa yang meliputi pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi dan disiplin berlatih. Motivasi eksternal siswa seperti lingkungan, pendidikan, teman, kerabat, kebiasaan dan bimbingan rumah, layanan dukungan, pengawasan, hukuman, nasehat dan lain-lain (Febrianti, 2018). Disiplin siswa dapat diterapkan dengan baik dan benar apabila siswa mempunyai sistem manajemen diri yang baik. Manajemen diri sangat penting untuk mengatasi perilaku siswa yang tidak terkendali, jika proses ini bersifat proaktif bagi siswa yang memang membutuhkan proses tersebut, proses ini digunakan untuk menyelesaikan tugas dan menyelesaikan kegiatan akademik dan non akademik siswa. daripada mengarahkanmu untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

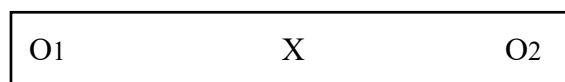
Menurut Cormier dan Cormier (Anjani et al, 2020: 45), *self management* (manajemen diri) adalah strategi perubahan perilaku di mana orang mengendalikan perubahan perilakunya dengan menggunakan teknologi atau kombinasi teknologi. *Self management* adalah teknik konseling perilaku yang mempelajari perilaku individu seseorang yang tujuannya adalah mengubah perilaku berkualitas buruk menjadi perilaku adaptif, atau manajemen diri adalah strategi perubahan perilaku yang dipimpin oleh orang yang mengelola perubahan perilakunya sendiri (Agustina, 2020:4). *Self Management* merupakan strategi mengubah tingkah laku atau kebiasaan melalui pengaturan dan observasi terhadap diri subjek berupa pelatihan pengamatan diri, pengendalian stimulus atau rangangan, dan pemberian penghargaan pada diri sendiri. Menurut Sedanayasa (Achmadi dan Lianawati, 2021:72), *self management* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan pola perilaku untuk menunjukkan perilaku baru yang lebih efisien dan produktif.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang ditemukan di SMPK St. Yohanes Tilang adalah kurang adanya dorongan dari dalam diri siswa untuk mengelolah diri dalam berperilaku disiplin. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk memberikan Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimental. Desain yang digunakan berbentuk one group pretest-posttest design. One group pretestposttest design adalah desain pre eksperimental yang terdapat pre test (tes sebelum diberi treatment) dan post test (tes sesudah diberi treatment) dalam satu kelompok (Sugiyono, 2011: 74).

Rancangan Penelitian *One Group Pre-Post Test*



O1 : Pengukuran variabel terikat yaitu kedisiplinan belajar siswa dengan menggunakan skala pengukuran sebelum sekelompok subjek penelitian diberikan pelatihan *self management*.

O2 : Pengukuran variabel terikat yaitu kedisiplinan belajar siswa dengan menggunakan skala pengukuran sesudah sekelompok subjek penelitian diberikan pelatihan *self management*.

X : Yaitu pemberian pelatihan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa

Penelitian ini dilakukan di SMPK St. Yohanes Tilang, dengan subjek berjumlah 20 orang yang terdiri dari siswa laki-laki dan Perempuan dari kelas VII (tujuh), Kelas VIII (delapan) dan Kelas IX (sembilan). Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara kepada beberapa guru dan siswa serta menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala disiplin belajar yang diambil dari skala disiplin belajar berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harut (2023).

Sebelum pemberian perlakuan berupa pelatihan, subjek mengikuti pengukuran (*pre test*) menggunakan skala disiplin belajar untuk melihat gambaran disiplin belajar subjek. Setelah itu, subjek mengikuti pelatihan *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa. Dalam penelitian ini pemberian perlakuan yang digunakan berupa pelatihan *self management*. Prosedur pelatihan *self management* ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Yates (dalam Anjani dkk, 2020: 46), yang terdiri dari empat sesi yaitu *self monitoring*, *self analysis*, *self change* dan *self maintenance*. Pelatihan tersebut dilakukan selama tiga hari yang dibagi dalam beberapa sesi. Setelah subjek mengikuti pelatihan

selama tiga hari, subjek kembali mengikuti pengukuran (*post test*) menggunakan skala disiplin belajar untuk melihat gambaran disiplin belajar siswa setelah diberikan perlakuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis

Dalam penelitian ini dilakukan uji validitas, uji reliabilitas dan uji hipotesis menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *sample paired t-test* untuk melihat rata-rata kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Uji hipotesis ini untuk melihat ada tidaknya pengaruh pemberian pelatihan *self management* terhadap disiplin belajar siswa.

Uji validitas item yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus korelasi item total, dengan kriteria yang digunakan adalah $\geq 0,30$ (Fitri et al, 2022). Berdasarkan uji validitas yang dilakukan diperoleh 12 item valid dan 8 item gugur. Penyebaran item yang gugur yaitu terdapat 8 item yaitu: item 1, 3, 4, 5, 6, 8, 16, 17 dan 20. Sedangkan item yang valid yaitu: 2, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, dan 18. Pada uji reliabilitas diperoleh hasil sebesar 0,835 dan mempunyai kategori reliabel dan layak untuk dijadikan alat ukur. Variabel dikatakan baik apabila memiliki nilai Cronbach Alpha $> 0,6$ (Anija, 2022).

Selanjutnya uji hipotesis menggunakan *sample paired t-test* untuk melihat perbedaan disiplin belajar siswa sebelum diberikan pelatihan dan sesudah diberikan pelatihan, yang menunjukkan hasil dengan tingkat sig. (2-tailed) = 0,000 dan tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$). Dari hasil uji t diperoleh hasil $0,00 < 0,866$, yang berarti bahwa terdapat perbedaan antar sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kedisiplinan siswa setelah mengikuti pelatihan *self management*.

Diskusi

Keefektifan pelatihan *self management* juga terlihat dari pernyataan siswa yang mengatakan bahwa kegiatannya menyenangkan dan menimbulkan pengalaman baru, kemudian siswa juga menyebutkan bahwa mereka dapat belajar mengendalikan diri dalam berbagai hal dalam proses pembelajaran, siswa juga menyebutkan bahwa materi yang disampaikan dikemas dengan sangat menarik dan tidak membosankan. Selain itu, perubahan perilaku dan reaksi siswa pada saat pelaksanaan pelatihan *self management* dapat dijadikan sebagai indikator kinerja pelatihan manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Efektivitas pelatihan manajemen diri yang meningkatkan disiplin belajar juga didukung oleh komitmen siswa untuk menerapkan teknik yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk *self-help*.

Self management efektif digunakan dalam penanganan permasalahan kurang disiplin belajar, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anjani, dkk (2020), yang berjudul "Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin belajar Siswa", terjadi perubahan sebelum dan sesudah pelatihan manajemen diri (*self management*). Dalam hal ini berarti pelatihan *self management* efektif meningkatkan belajar siswa XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya tahun pelajaran 2018/2019. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryaning & Kholisna (2023), yang berjudul "Efektivitas Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMK", dengan nilai signifikansi sebesar $0,004 < 0,05$ yang berarti H_0 diterima yaitu pelatihan manajemen diri (*self management*) berpengaruh terhadap disiplin belajar siswa. Terlihat dari nilai $t = -3,633$ nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test* yang berarti disiplin belajar siswa meningkat setelah dilakukan *self management*. Dari laporan perubahan perilaku diketahui bahwa siswa mengalami perubahan perilaku disiplin belajar menjadi lebih baik.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil intervensi menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri (*self management*) dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. Hal ini disebabkan karena dalam proses intervensi, siswa memperoleh keterampilan seperti bagaimana memecahkan masalah, bagaimana mengamati, menganalisis, mengubah, memelihara dan berkomitmen pada dirinya. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self management* efektif meningkatkan disiplin belajar siswa di SMPK St. Yohanes Tilang. Efektivitas intervensi ini terlihat dari peningkatan skor mata pelajaran belajar dan dari segi disiplin belajar yaitu aspek belajar tepat waktu yang meliputi pulang dan pulang tepat waktu, tidak keluar kelas dan menyelesaikan tugas. sesuai dengan waktu terhadap apa yang dipelajari. tema waktu luang dan disiplin dalam penyusunan bahan pelajaran.

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti menyarankan:

- 1) Guru (konselor sekolah) harus mampu menggunakan teknik manajemen diri (*self management*) untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa.

- 2) Bagi siswa sekolah menengah pertama agar dapat selalu meningkatkan perilaku disiplin belajar dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari agar aktivitas dan pembelajaran tidak lagi terganggu baik di dalam maupun di luar sekolah.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penerapan teknik *self management* dalam permasalahan-permasalahan lainnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Adam., Lianawati, A. 2021. *Pengaruh Penggunaan Teknik Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya*. HELPER: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran. Vol. 38. No. 2. Hal. 69-78. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3937>
- Agustina, Anugrah. 2020. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di SMA Negeri 26 Makasar*. Skripsi Jurusan Psikologi Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makasar. <http://eprints.unm.ac.id/25263/>
- Anija, W. 2022. *Pengaruh Motivasi Kerja Dan Efektivitas Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Dengan Kualitas Kerja Sebagai Variabel Intervening*. JAMANE: Jurnal Akuntansi, Manajemen Dan Ekonomi. Vol. 1. No. 1. Hal. 37-47. <https://karya.brin.go.id/id/eprint/15249>
- Anjani, Wulan, S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. 2020. *Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa*. Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research. Vol. 4. No. 1. Hal. 41-56. <https://www.neliti.com/id/publications/436347/pelatihan-self-management-untuk-meningkatkan-disiplin-belajar-siswa>
- Amrizal, Aidy, S., Aspi., Alber, T, A. 2020. *Hubungan Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar Siswa*. Jurnal BEING : Bimbingan Dan Konseling. Vol. 4. No. 1. Hal. 77-86. <http://dx.doi.org/10.36709/bening.v4i1.10492>
- Fatimah, A, N., Sujayati, W., & Yuliani, W. 2019. *Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA*. FOKUS: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan. Vol. 2. No.1. Hal. 24-29. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4173>
- Febrianti, Felia. 2019. *Efektivitas Penggunaan Media Grafis Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Vol. 2. No. 2. Hal. 667-677. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/5737/4118>
- Fitri, Huliana., Darmiany., & Dewi, N, K. 2022. *Pengaruh Metode Pembelajaran Otentik Terhadap Hasil Belajar IPA Kelas V SDN 2 Karang Bayan Tahun Ajaran 2020/2021*. Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan. Vol. 7. No. 2. Hal. 452-457. <https://www.neliti.com/id/publications/435905/pengaruh-metode-pembelajaran-otentik-terhadap-hasil-belajar-ipa-kelas-v-sdn-2-ka>
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaning, M., & Kholisna, T. 2023. *Efektivitas Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa SMK*. Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi. Vol. 3. No. 2. Hal. 46-58. <https://ejournal.uniramalang.ac.id/index.php/psikodinamika/article/view/2189/1969>