



Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik

Rizqiyah Maulida Nur Saniyyah^{1*}, Noer Suci Endah Puspitaningrum²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Gresik

Abstrak: Kedisiplinan ialah komponen penting dalam kegiatan pembelajaran. Tanpa adanya kedisiplinan, siswa tidak dapat berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara efektif, sehingga memungkinkan terjadinya pelanggaran yang dapat mengganggu proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini ialah metode penelitian pre eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi yang diteliti terdiri dari seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 67 siswa. Sementara itu, sampel penelitian sebanyak 5 siswa dengan disiplin belajar yang rendah. Metode pengumpulan data yang diterapkan adalah dengan menyebar kuesioner yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik.

Kata Kunci: Self Management, Kedisiplinan, Siswa SMP

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i7>

*Correspondence: Rizqiyah Maulida Nur Saniyyah
Email: saniaar45@gmail.com

Received: 21-09-2024
Accepted: 19-10-2024
Published: 24-11-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Discipline is an important component in learning activities. Without discipline, students cannot participate in the learning process effectively, thus allowing violations that can disrupt the learning process. The purpose of this study is to determine how effective self management techniques are in improving student discipline at SMP Muhammadiyah 1 Gresik. The methodology applied in this study is a pre-experimental research method with a one group pretest-postest design. The population studied consisted of all VIII grade students totaling 67 students. Meanwhile, the research sample was 5 students with low learning discipline. The data collection method applied is by distributing questionnaires that have been tested for validity and reliability. The findings showed that the use of self-management techniques proved effective in improving the discipline of Muhammadiyah 1 Gresik Junior High School students.

Keywords: Self Management, Discipline, Junior High School Students

Pendahuluan

Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan, menyatakan bahwa Pendidikan adalah sarana pendukung pembelajaran dan proses pendidikan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (Mattison, 2024). Salah satu cara untuk mengimplementasikan pendidikan secara efektif ialah melalui aktivitas pembelajaran di

sekolah. Sekolah merupakan tempat di mana para siswa belajar dan bertumbuh di bawah naungan para guru untuk membantu mengenali diri dan mengembangkan potensi mereka. Proses pembelajaran dapat berlangsung apabila terdapat interaksi antara guru dan siswa, karena keduanya merupakan persoalan penting dalam proses pembelajaran. Namun, jika salah satu dari komponen tersebut tidak ada, maka proses pembelajaran tidak akan berjalan secara optimal (Timmermans, 2024).

Sebagai warga sekolah, guru dan siswa, harus menyadari pentingnya pendidikan di sekolah dengan adanya aturan yang wajib ditaati. Setiap siswa diharapkan untuk menaati aturan dan ketentuan yang diterapkan di sekolah. Tindakan ini bertujuan agar siswa menjadi pribadi yang disiplin. Kedisiplinan adalah kesediaan untuk mematuhi peraturan dan norma-norma, baik yang berkaitan dengan agama maupun kesusilaan, baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis, serta yang berlaku di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Aturan tertulis berfungsi sebagai panduan untuk membentuk individu agar melakukan tindakan yang lebih baik (Wirantasa, 2017).

Kedisiplinan merupakan aspek krusial dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Tanpa kedisiplinan, siswa tidak dapat berpartisipasi dalam kelas secara efektif, yang mengarah pada munculnya pelanggaran-pelanggaran yang dapat menghambat kegiatan pembelajaran. Pelanggaran yang terjadi telah dianggap biasa sehingga mengatasi situasi ini tidaklah mudah. Dibutuhkan usaha yang kuat dari berbagai pihak untuk dapat memperbaikinya secara efektif (Chernyakevich, 2024). Permasalahan dalam penerapan kedisiplinan sering dialami peserta didik, termasuk pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Hal tersebut terjadi, dikarenakan peserta didik pada tingkat SMP termasuk dalam masa remaja. Hurlock (Hurlock, 1999) mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi, dimana seorang individu, baik secara fisik maupun psikis beralih dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Psikolog G. Stanley Hall mengutarakan bahwa masa remaja sebagai "badai dan tekanan jiwa," yang menunjukkan bahwa periode ini ditandai dengan perubahan signifikan dalam aspek fisik, intelektual, dan emosional individu, yang dapat memicu konflik serta ketegangan baik dengan orang lain maupun dengan lingkungan sekitar (Jannah, 2016).

Remaja, khususnya siswa SMP seringkali melakukan tindakan yang menyimpang. Hal ini disebabkan siswa sering terlena dengan dunianya sendiri, mudah terpengaruh, dan kurang memperhatikan tuntunan dari lingkungan yang mengharuskan mereka untuk mengikuti norma yang ada serta bertanggung jawab atas tindakan mereka. Siswa juga terkadang lebih fokus menuntut haknya tanpa memperhatikan kewajiban yang harus dipenuhi. Misalnya di sekolah, siswa seringkali belum menjalankan kewajiban mereka sepenuhnya, terutama dalam mematuhi aturan tata tertib yang berlaku, meskipun aturan tersebut seharusnya ditaati dengan baik oleh setiap siswa (de Frutos-Belizón, 2024).

Faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kedisiplinan siswa dalam proses pembelajaran dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, salah satunya aspek dari guru, dimana guru yang seharusnya menjadi teladan sering datang terlambat ke sekolah, sehingga siswa mungkin meniru contoh yang kurang baik ini. Selain itu, faktor dari siswa

sendiri, seperti kurangnya kesadaran diri untuk mematuhi peraturan yang berlaku, juga berkontribusi, misalnya ketidaksiplinan saat berada di kelas. Faktor lain adalah lingkungan, yaitu tidak tertibnya lingkungan di sekolah yang turut memengaruhi perilaku siswa. (Wardhani, 2018).

Siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Gresik juga menunjukkan karakteristik yang sama, dibuktikan dengan hasil wawancara bersama beberapa siswa yang diperoleh hasil bahwa, tingkat kedisiplinan pada siswa-siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah Gresik tergolong cukup rendah. Rendahnya kedisiplinan siswa tersebut ditunjukkan dengan tidak hadir tepat waktu pada saat jam pembelajaran berlangsung, mengobrol pada saat guru sedang menerangkan, tidak menyelesaikan tugas sekolah, tidak mengerjakan Pekerjaan Rumah, tidak memakai seragam sekolah dengan lengkap dan rapih, dan meninggalkan kelas pada saat pembelajaran sedang berlangsung. Berdasarkan pengakuan dari beberapa siswa, bahwasannya ciri-ciri tersebut sangat sesuai dengan tiga aspek kedisiplinan siswa menurut Arikunto (Arikunto, 1990) yaitu disiplin siswa di dalam kelas, di luar kelas di lingkungan sekolah, serta di rumah.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti mengambil Teknik *self management* untuk menanggulangi rendahnya kedisiplinan siswa dalam belajar. Teknik *self management* merupakan metode dimana seseorang mengendalikan perilakunya sendiri (Komalasari, Gantina, 2011). Teknik *self management* dipilih karena Teknik tersebut dipandang efektif dan berhasil dalam merubah perilaku individu sesuai dengan yang diinginkan.

Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilaksanakan oleh Khaira. Khaira (Khaira, 2021) berjudul "Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh" Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa Teknik *Self Management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kedisiplinan siswa kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh sebelum dan setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management*. Sebelum diberikan layanan tersebut, tingkat kedisiplinan siswa berada pada kategori rendah. Namun, setelah menerima bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management*, tingkat kedisiplinan mereka meningkat secara signifikan an masuk ke dalam kategori tinggi (Ross, 2024).

Selain itu, penelitian yang dilaksanakan oleh Umam et al (Umam, Ahmad Khoirul, 2023) dengan judul "Teknik *Self-Management* pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa" mengonfirmasi bahwa hipotesis yang menyatakan "Layanan Teknik *Self-Management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa kelas VIII F dan G MTs. Sunan Drajat" diterima. Tingkat kedisiplinan siswa menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan dalam penelitian ini yang melibatkan kelompok eksperimen. Peningkatan kedisiplinan siswa dapat diketahui dengan menghitung hasil *Prettest* dan *Posttest* dari kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Hasil uji Mann-Whitney U-Test menyatakan bahwa sebelum intervensi, rata-rata tingkat disiplin diri pada kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan signifikan, dengan nilai $Z = -0,317$ dan *Asymp. Sig.* = 0,751. Namun, setelah eksperimen dilakukan, terdapat

perbedaan signifikan antara kedua kelompok, dengan nilai $Z = -3,371$ dan $Asymp. Sig. = 0,001$. Ini mengindikasikan bahwa intervensi teknik manajemen diri efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas VIII di SMP Islam Sunan Drajat Banjaranyar Paciran Lamongan tahun ajaran 2020-2021.

Berdasarkan penjabaran tersebut, fokus penelitian ini adalah upaya untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Gresik melalui penerapan teknik *self management*. Hal ini perlu dilakukan karena teknik manajemen diri merupakan salah satu jenis modifikasi perilaku yang bertujuan untuk membantu individu dalam memodifikasi perilaku negatif menjadi perilaku yang lebih positif. Dengan demikian, peneliti ingin mengkaji secara empiris efektivitas pelatihan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan siswa (Brunner, 2024).

Kedisiplinan

Arikunto (Arikunto, 1990) menyatakan kedisiplinan sebagai suatu pengendalian diri seseorang terhadap berbagai aturan. Aturan tersebut bisa ditetapkan oleh individu itu sendiri atau yang berasal dari luar.

Sedangkan Tu'u (Tu'u, 2004) mengemukakan disiplin ialah usaha untuk mengontrol diri serta sikap mental individu atau kelompok untuk mengembangkan ketaatan serta kesadaran terhadap aturan dan norma, yang didorong oleh kesadaran dari dalam diri.

Menurut Tu'u (Tu'u, 2004) kedisiplinan terdiri dari tiga aspek, yaitu:

1. Kemampuan untuk mengatur waktu dirumah
2. Kedisiplinan dan keteraturan dalam belajar,
3. Memperhatikan dengan baik saat mengikuti pelajaran di kelas,
4. Menjaga ketertiban selama pengajaran.

Sedangkan Arikunto (Arikunto, 1990) menyatakan bahwa kedisiplinan terbagi menjadi tiga aspek yaitu:

1. Disiplin siswa di dalam kelas.

Hal ini mencakup perhatian siswa saat guru mengajar, tidak membuat keributan, dan segera menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Indikatornya adalah sikap siswa dan kehadiran mereka di kelas.

2. Disiplin siswa di luar kelas di lingkungan sekolah.

Kedisiplinan di sekolah mencakup kesadaran siswa untuk belajar dan beraktivitas sesuai aturan yang berlaku. Indikatornya adalah pelaksanaan tata tertib sekolah dan ketepatan waktu.

3. Disiplin siswa di rumah.

Disiplin di rumah melibatkan keteraturan dalam belajar dan penyelesaian tugas-tugas sekolah. Orang tua berperan dalam mengawasi dan membimbing anak untuk membangun kesadaran akan disiplin. Indikatornya adalah penyelesaian tugas sekolah dan persiapan kebutuhan sekolah.

Self Management

Gunarsa (Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa *self management* ialah suatu proses dimana seseorang memanfaatkan kesadaran diri sertateknik manajemen diri dalam mengatasi masalah-masalah yang tidak selalu dapat mereka selesaikan dengan segera. Tahap-tahap *self management* menurut Gunarsa (Gunarsa, 2004) diantaranya sebagai berikut :

a. Pemantauan diri (*self monitoring*).

Tahap dimana siswa diminta untuk mencatat semua bentuk perilaku mereka. Kemudian mengidentifikasi penyebab dari perilaku tersebut. Siswa dapat mengamati dan mencatat faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya disiplin dan tanggung jawab dalam belajar.

Terdapat dua waktu untuk melaksanakan pencatatan, yaitu:

1. Pemantauan pra-perilaku (*prebehavior monitoring*).

Pada tahap ini, siswa mengidentifikasi masalah atau kekhawatiran yang berkaitan dengan disiplin dan tanggung jawab belajar. Mereka mengamati perilaku yang sudah dilakukan, seperti ketepatan waktu dalam datang ke sekolah, kedisiplinan, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dari guru.

2. Pemantauan pasca perilaku (*postbehavior monitoring*).

Di tahap ini, siswa mencatat perilaku yang telah dilakukan dan mengevaluasi apakah ada perubahan dalam perilaku kedisiplinan dan tanggung jawab belajar setelah melaksanakan perilaku yang ditargetkan.

b. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*).

Terdapat beberapa langkah yang dapat diambil siswa untuk membuat kesepakatan mengenai perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar. Langkah-langkah tersebut meliputi:

1. Siswa merencanakan langkah-langkah perubahan perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar serta menetapkan keyakinan terhadap perubahan yang diinginkan.

2. Siswa berkolaborasi dengan teman atau keluarga untuk mengatur tindakan mereka.

3. Siswa bersedia menerima risiko terkait cara mengatur diri mereka.

4. Semua harapan siswa terhadap perubahan perilaku tersebut dianggap sebagai bentuk penghargaan diri.

5. Siswa mencatat aturan untuk dirinya sendiri selama proses pengelolaan diri dalam belajar.

c. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Melibatkan upaya siswa untuk merestrukturisasi perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang diinginkan. Proses ini sangat terkait dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan berbagai rangsangan dari lingkungan belajar di sekolah.

d. Reinforcement positif (*self reward*).

Tahap di mana setelah siswa melewati aktivitas yang tidak disukai dan berhasil mencapai target, mereka memberikan penghargaan atau reward kepada diri sendiri.

Metodologi

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2019) metode analisis eksperimental ialah pendekatan deduktif yang digunakan untuk menyimpulkan hasil saat ini relatif terhadap variabel lain yang dikendalikan.

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain *one group pretest-posttest design*. Sugiyono (Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa dalam desain ini melibatkan *pre-test* yang dilakukan sebelum intervensi, sehingga hasil intervensi dapat lebih akurat diprediksi dengan membandingkannya dengan keadaan sebelum intervensi.

Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan peserta dari seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 1 Gresik yang terdiri dari kelas VIII A, B, dan C dengan total 67 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 5 siswa dengan tingkat kedisiplinan yang rendah.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya yang telah teruji Validitas dan Reliabilitasnya. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2019) instrumen penelitian ialah alat untuk mengumpulkan data guna menganalisis fenomena alam dan sosial yang sedang diamati. Oleh karena itu, tujuan penggunaan instrumen penelitian ialah untuk mendapatkan informasi yang menyeluruh mengenai topik apapun, baik itu fenomena alam maupun fenomena sosial.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini diselenggarakan di SMP Muhammadiyah 1 Gresik dan melibatkan beberapa tahapan, yang terdiri dari langkah-langkah berikut:

1. *Pre-test*

Pre-test diselenggarakan sebelum melaksanakan kegiatan intervensi, yang bertujuan mengukur tingkat kedisiplinan siswa sebelum diberikan sebuah intervensi.

2. Intervensi

Tahap intervensi dilakukan dengan menerapkan teknik *self management* selama empat sesi, masing-masing berdurasi 45 menit - 1 Jam di setiap pertemuannya. Adapun tahapan teknik *self management*, sebagai berikut:

a. Sesi 1: *Self monitoring*

Tahap dimana siswa diminta untuk mencatat semua bentuk perilaku mereka. Kemudian mengidentifikasi penyebab dari perilaku tersebut. Siswa dapat mengamati dan mencatat faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya disiplin dan tanggung jawab dalam belajar. Terdapat dua waktu untuk melaksanakan pencatatan, yaitu; pemantauan pra-perilaku (*prebehavior monitoring*), pada tahap ini, siswa mengidentifikasi masalah atau kekhawatiran yang berkaitan dengan disiplin

dan tanggung jawab belajar. Mereka mengamati perilaku yang sudah dilakukan, seperti ketepatan waktu dalam datang ke sekolah, kedisiplinan, serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dari guru. Dan tahap pemantauan pasca perilaku (*postbehavior monitoring*), di tahap ini, siswa mencatat perilaku yang telah dilakukan dan mengevaluasi apakah ada perubahan dalam perilaku kedisiplinan dan tanggung jawab belajar setelah melaksanakan perilaku yang ditargetkan.

b. Sesi 2: *Self contracting*

Pada tahap ini Siswa merencanakan langkah-langkah perubahan perilaku disiplin dan tanggung jawab dalam belajar serta menetapkan keyakinan terhadap perubahan yang diinginkan, Siswa berkolaborasi dengan teman atau keluarga untuk mengatur tindakan mereka, Siswa bersedia menerima risiko terkait cara mengatur diri mereka, Semua harapan siswa terhadap perubahan perilaku tersebut dianggap sebagai bentuk penghargaan diri, Siswa mencatat aturan untuk dirinya sendiri selama proses pengelolaan diri dalam belajar.

c. Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Melibatkan upaya siswa untuk merestrukturisasi perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar yang diinginkan. Proses ini sangat terkait dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan berbagai rangsangan dari lingkungan belajar di sekolah.

d. Reinforcement positif (*self reward*).

Merupakan tahap dimana setelah siswa melewati aktivitas yang tidak disukai dan berhasil mencapai target, mereka memberikan penghargaan atau reward kepada diri sendiri..

3. *Post-test*

Setelah dilakukan pemberian intervensi dengan menerapkan teknik *self management*, kemudian peneliti melakukan *post-test* yang bertujuan mengukur tingkat kedisiplinan siswa setelah diberikan sebuah intervensi (Page-Reeves, 2024).

Analisis Data

Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif, dengan tujuan untuk menjelaskan tanggapan responden berdasarkan jawaban yang mereka berikan pada instrumen penelitian yang telah diajukan oleh peneliti.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Untuk mengetahui kondisi awal perilaku rendahnya kedisiplinan siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Gresik, peneliti melaksanakan *pre-test* yang bertujuan mengukur tingkat kedisiplinan siswa sebelum diberikan sebuah intervensi.

Tabel 1 Hasil skor Pre-test

No	Inisial	Skor	Presentase	Kategori
1	ADA	92	21.70%	Rendah
2	MSS	76	17.92%	Rendah
3	SAP	78	18.40%	Rendah

4	AA	86	20.28%	Rendah
5	MPS	92	21.70%	Rendah

Berdasarkan hasil *pre-test*, terdapat 5 siswa dengan tingkat kedisiplinan rendah. Setelah dianalisis oleh peneliti, diputuskan untuk memberikan intervensi guna membantu kelima siswa tersebut dengan menerapkan teknik *self management*. Teknik ini bertujuan untuk memudahkan siswa dalam menyusun jadwal harian, mengelola diri agar tidak mengabaikan waktu belajar di rumah, serta mengatur hidup mereka agar menjadi lebih teratur dan lebih baik.

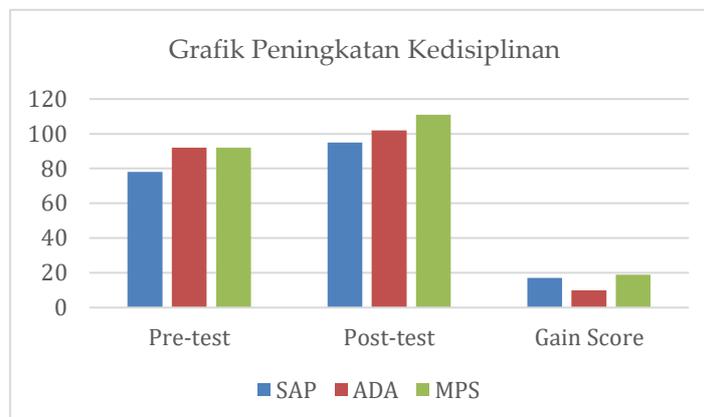
Tahap kedua, pemberian intervensi dengan teknik *self management* pada 5 subjek yang telah dipilih berdasarkan dengan hasil *pre-test*. Namun, setelah berdiskusi dengan para subjek, satu subjek menolak untuk menerima intervensi, sehingga peneliti hanya memberikan intervensi kepada 4 subjek. Kemudian setelah berjalan pertemuan di sesi pertama, ketika akan melanjutkan ke sesi kedua, subjek keempat tidak berkenan untuk melanjutkan intervensi, sehingga intervensi dilanjutkan hanya pada 3 subjek. Proses intervensi ini berlangsung selama 4 sesi, dimulai 21 Maret dan berakhir pada 27 Maret 2024. dengan durasi setiap sesi antara 45 menit hingga 1 jam (Penlington, 2024).

Setelah pemberian intervensi selesai, diakhiri dengan pemberian *post-test* pada tanggal 28 Maret 2024 yang berlangsung selama 1 jam. Dari hasil posttest tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan siswa.

Tabel 2 Hasil skor Post-test

No	Inisial	Skor	Presentase	Kategori
1	SAP	95	30.84%	Sedang
2	ADA	102	33.12%	Sedang
3	MPS	111	36.04%	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut menyatakan bahwa, secara keseluruhan tingkat *self-management* siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Gresik meningkat menjadi kategori sedang. Dengan rincian subjek SAP memperoleh skor sebesar 95 dengan presentase 30.84%, subjek ADA dengan skor 102 dengan presentase sebesar 33.12%, dan subjek MPS dengan skor 111 dengan presentase 36.04%. Peningkatan skor kedisiplinan pada ketiga subjek menunjukkan bahwa intervensi *self management* yang diterapkan mampu membantu siswa dalam meningkatkan kedisiplinan.

Gambar 1 Diagram Hasil Pre-test dan Post-test Kedisiplinan Belajar

Berdasarkan diagram batang tersebut, terlihat peningkatan secara perlahan dalam intensitas perilaku kedisiplinan pada setiap subjek setelah diberikan intervensi menggunakan Teknik *self management*. Hasil *pre-test* yang didapatkan subjek SAP sebesar 78. Kemudian setelah dilaksanakan *pre-test*, subjek SAP diberikan perlakuan atau intervensi dengan Teknik *self management*. Setelah itu dilaksanakan *post-test* yang diperoleh skor sebesar 95. Sedangkan pada subjek ADA memperoleh hasil *pre-test* sebesar 92. Kemudian setelah dilaksanakan *pre-test*, subjek ADA diberikan perlakuan atau intervensi dengan Teknik *self management*. Setelah itu dilaksanakan *post-test* yang diperoleh skor sebesar 102. Kemudian pada subjek MPS memperoleh hasil skor *pre-test* sebesar 92. Kemudian setelah dilaksanakan *pre-test*, subjek MPS diberikan perlakuan atau intervensi dengan Teknik *self management*. Setelah itu dilaksanakan *post-test* yang diperoleh skor sebesar 111. Hal ini, menunjukkan bahwa ketiga subjek berhasil mengalami peningkatan kedisiplinan setelah mendapatkan intervensi menggunakan Teknik *self management*.

Pembahasan

Arikunto (Arikunto, 1990) menyatakan kedisiplinan sebagai suatu pengendalian diri seseorang terhadap berbagai aturan. Aturan tersebut bisa ditetapkan oleh individu itu sendiri atau yang berasal dari luar. Kedisiplinan ialah komponen penting dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Tanpa kedisiplinan, siswa tidak dapat berpartisipasi dalam kelas secara efektif, yang mengarah pada munculnya pelanggaran-pelanggaran yang mengganggu kegiatan pembelajaran. Adapun perilaku ketidaksiplinan yang dialami siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Gresik antara lain, tidak hadir tepat waktu pada saat jam pembelajaran berlangsung, mengobrol pada saat guru sedang menerangkan, tidak menyelesaikan tugas sekolah, tidak mengerjakan Pekerjaan Rumah, tidak menggunakan seragam sekolah dengan lengkap dan rapih, serta meninggalkan kelas di tengah berlangsungnya proses pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek setelah menerima intervensi dengan penerapan teknik *self management* berada dalam kategori sedang, yang mengindikasikan adanya peningkatan dari kategori rendah sebelum dilakukan intervensi. Peningkatan skor kedisiplinan pada ketiga subjek mengindikasikan bahwa intervensi

tersebut efektif dalam membantu subjek meningkatkan kedisiplinannya. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek berhasil memotivasi, mengorganisir, mengembangkan, dan memaksimalkan potensi diri. Berdasarkan evaluasi, subjek SAP, ADA, dan MPS masing-masing memperoleh skor sebesar 95, 102, 111 dengan kategori sedang dengan presentase masing-masing 30.84%, 33.12%, 36.04%.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan yang mengindikasikan bahwa teknik *self management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Said et al (Said, Nurma, 2024) yang mengindikasikan bahwa teknik *self-management* secara signifikan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Teknik ini membantu siswa dalam mengelola diri sehingga mereka dapat menjadi individu yang lebih baik lagi dan berkembang secara optimal. Disamping itu, melalui program intervensi ini, siswa dapat belajar untuk lebih mandiri, khususnya dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari baik di lingkungan rumah maupun di sekolah. Dengan menyerahkan tanggung jawab sepenuhnya kepada siswa atas perubahan yang terjadi, mereka akan menganggap bahwa perubahan tersebut adalah hasil dari usaha mereka sendiri, yang akan berdampak positif pada perkembangan mereka. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi menggunakan teknik self management, khususnya *self monitoring*, *self-contract*, *stimulus control*, dan *self-reward*, memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan. Diharapkan temuan ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan intervensi jangka panjang dan penerapan teknik manajemen diri dalam konteks yang lebih luas.

Kesimpulan

Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, diantaranya tahap *self monitoring*, tahap *self contract*, tahap *self control*, dan pertemuan yang terakhir yaitu tahap evaluasi dan *self reward*. Pelaksanaan intervensi dengan teknik *self management* dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat berjalan sesuai dengan indikator penelitian. Sebelum diberikan intervensi, tingkat kedisiplinan siswa berada dalam kategori rendah, dimana subjek SAP memperoleh skor 78, ADA 92, dan MPS 92. Setelah intervensi, kedisiplinan belajar siswa meningkat, dimana subjek SAP memperoleh skor 95, ADA 102, dan MPS 111, yang semuanya berada dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan teknik *self management* terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan kedisiplinan subjek SAP, ADA, dan MPS di SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Oleh karena itu, teknik *self management* ini dianggap efektif untuk diterapkan pada siswa yang menghadapi masalah ketidaksiplinan belajar atau memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang rendah.

Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian yang telah disampaikan, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Selain itu, peneliti berikutnya juga disarankan meningkatkan

desain longitudinal dengan menggunakan ukuran sampel yang besar agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai intervensi modifikasi perilaku dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (1990). Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi. Rineka Cipta.
- Brunner, K. (2024). Defining Self-Management for Solid Organ Transplantation Recipients: A Mixed Method Study. *Nursing Reports*, 14(2), 961–987. <https://doi.org/10.3390/nursrep14020073>
- Chernyakevich, E. Y. (2024). Self-leadership as the ability for self-management in relation to academic procrastination of engineering students. *Perspektivy Nauki i Obrazovania*, 69(3), 546–557. <https://doi.org/10.32744/pse.2024.3.33>
- de Frutos-Belizón, J. (2024). Self-criticisms toward a socially responsible science in the field of management. *BRQ Business Research Quarterly*, 27(4), 389–422. <https://doi.org/10.1177/23409444211062230>
- Gunarsa, S. D. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Gunung Mulia.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 243–256.
- Khaira, W. (2021). Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *PIONIR: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 154–170.
- Komalasari, Gantina, E. W. & K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Mattison, G. (2024). “An excellent servant but a terrible master”: Understanding the value of wearables for self-management in people with cystic fibrosis and their healthcare providers – A qualitative study. *International Journal of Medical Informatics*, 189. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2024.105532>
- Page-Reeves, J. (2024). Culturally appropriate options for diabetes self-management: Results from a patient-centered comparative effectiveness study. *Natural Sciences*. <https://doi.org/10.1002/ntls.20240002>
- Penlington, C. (2024). Confidence of practitioners to support self-management of pain: A multidisciplinary survey. *British Journal of Pain*, 18(2), 148–154. <https://doi.org/10.1177/20494637231212748>
- Ross, M. (2024). Self-Categorization and Sport Management Students: Perceptions of Industry and Discipline by Self-Identified Gender. *Sport Management Education Journal*, 18(2), 102–113. <https://doi.org/10.1123/smej.2022-0062>
- Said, Nurma, F. A. & S. B. (2024). Efktivitas Teknik Self Management Dalam Mendorong Peningkatan Disiplin Siswa di SMKN 1 Tinambung. *CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling*, 5(1), 38–49.
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019b). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

-
- Timmermans, L. (2024). Self-management support (SMS) in primary care practice: a qualitative focus group study of care professionals' experiences. *BMC Primary Care*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-024-02317-4>
- Tu'u, T. (2004). Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. *Grasindo*.
- Umam, Ahmad Khoirul, M. H. & M. (2023). Teknik Self-Management pada Layanan Konseling untuk Peningkatan Kedisiplinan Siswa. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 9(2), 57–66.
- Wardhani, M. W. (2018). Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Kedisiplinan siswa SDN Kepek Pengasih Kulon Progo Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1877–1885.
- Wirantasa, U. (2017). Pengaruh Kedisiplinan Siswa Terhadap Prestasi. *Journal Formatif*, 7(1), 83–95.