

Self Management dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Mashurin¹, Adnan Fadkhurosi²
Universitas Islam An Nur Lampung¹
Universitas Muria Kudus²
Email: mashurin@an-nur.ac.id¹, adnan.fadkhurosi@umk.ac.id²

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: Oktober 2023

Direvisi: November 2023

Disetujui: November 2023

Dipublikasikan: Desember 2023

Keyword:

Self-Management_1

Learning Discipline_2

Student_3

Abstract

The purpose of this study is to investigate the efficacy of self-management strategies in enhancing student learning discipline. This study is experimental in nature. A non-equivalent control group design model and a quasi-experimental design were used in the design. The participants in this study were 138 seventh-grade students from SMP Negeri 2 Mlati Sleman. Purposive sampling was used to collect samples from the experimental group of five students. Utilizing a questionnaire, data are collected. The Mann Whitney test was used for the method of data analysis. The findings revealed: 1) Student learning discipline was improved by self-management strategies ($p = 0.005 < 0.05$). The experimental group's learning discipline's pretest averaged 66.00, an increase of 144.60. The control group's average score on the pre-test, 68.40, and the post-test average, both increasing to 85.20; and (2) learning discipline is influenced by self-management by 97.2%.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY



 <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i2.8977>

Pendahuluan

Selama Corona melanda, siswa merasakan ketidak tepatan waktu dalam menyetor tugas yang diberikan kepada siswa oleh pengajar mata pelajaran untuk diselesaikan di rumah mengingat situasi pandemi saat ini. Selama masa pandemi, kegiatan pembelajaran dilakukan secara online, dan tatap muka dilakukan melalui smart phone. Akibatnya, berhasil tidaknya prestasi belajar tergantung pada bagaimana siswa belajar selama wabah. Di masa pandemi, proses pembelajaran yang seharusnya dilakukan dengan smartphone malah digunakan untuk tujuan hiburan. Tidak jarang siswa diremehkan, pentingnya tugas mereka, yang dapat berdampak tidak hanya pada mereka tetapi juga pada orang lain. Siswa kurang memperhatikan tugas yang diberikan selama pandemi COVID-19 (Jaenudin et al., 2020).

Penelitian (Sari et al, 2020) penelitian tentang pengaruh PJJ pada murid SD menemukan bahwa PJJ tidak efektif karena terbatasnya kompetensi pengajar dalam memakai teknologi, utamanya yang dipakai dalam keperluan PJJ, dan murid kehilangan penilaian karena hambatan komunikasi selama PJJ proses. Kebosanan belajar sebab belajar sendiri dan terbatasnya akomodasi belajar murid dirumah bagi

PJJ merupakan efek tambahan dari PJJ pada siswa (Purwanto et al., 2020). Perubahan sikap karakter dan perilaku belajar akan dihasilkan dari problem itu, yang nantinya berefek pada elemen yang lebih mendasar dan prinsipil.

Kajian Kibtiyah dkk (2021) menunjukkan bahwa dari 4 sekolah yang disediakan survei gambaran pada wali, normalnya 80% menyatakan ada penyesuaian disiplin, kewajiban dan perilaku belajar murid. Responden yang memperlihatkan tak terdapat peralihan, dan 6% responden yang tak memperlihatkan tersedia. Penurunan perilaku murid terhadap disiplin terlihat dari seringnya mereka menolak atau terlambat untuk bangun pagi dan membersihkan diri, yang merupakan hal yang tidak biasa. Penurunan rasa tanggung jawab juga terlihat pada tugas sekolah yang tidak tuntas dan materi pembelajaran yang tidak rapi. Selain itu, kebanyakan orang tua (67%) memperlihatkan bahwa peralihan metode pembelajaran berdampak negatif terhadap perubahan perilaku belajar.

Disiplin diperlukan untuk setiap kegiatan dalam pembelajaran jarak jauh. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa disiplin sangat menentukan keberhasilan atau kegagalan suatu kegiatan. Disiplin, menurut Njoroge dan Nyabuto (2014), sangat penting untuk keberhasilan prestasi akademik di kalangan siswa. Rasa tanggung jawab baik pada siswa maupun guru membutuhkan disiplin, yang sangat penting untuk mencapai tujuan dan harapan pembelajaran. Agar tujuan pendidikan tercapai, sekolah harus memiliki disiplin yang efektif. Disiplin yang efektif, menurut Ehiane (2014), membantu siswa memenuhi kewajibannya, tujuan, dan harapan.

Menurut pendapat Yuliyantika (2017) menegaskan bahwa pengendalian diri melalui disiplin merupakan bentuk kesadaran diri. Disiplin belajar berfungsi sebagai pengendalian diri seseorang dalam kaitannya dengan belajar agar belajar dapat bebas dari paksaan dan penuh kesadaran. Hal ini sejalan dengan Yuliyantika (2017) memandang bahwa disiplin belajar adalah ketaatan pada aturan tertulis dan tidak tertulis yang mengarah pada perubahan perilaku yang permanen melalui praktik melalui membaca, memantau, meniru, menyimak, mencoba suatu hal, dan menjalankan nasihat atau petunjuk. Bagi siswa, disiplin belajar didefinisikan lebih spesifik menjadi langkah ketaatan pada norma tertulis dan tak tertulis dalam mengejar wawasan dan keterampilan baru.

Disiplin belajar merupakan salah satu cara untuk membantu siswa memajukan pengontrolan diri selama siklus belajarmengajar untuk memudahkan mempercepat pencapaian intensi edukasi yang dipercayakan dengan cara hukum. Disiplin merupakan syarat mutlak yang harus diterapkan pada siswa. Ada beberapa permasalahan kedisiplinan, mencakup: tak membawa buku pelajaran, murid datang telat, tak membawa perlengkapan sekolah kerumah, membuang sampah ditempatnya, tak menyimak pelajaran, tak menuntaskan tugas, dan tak berpakaian rapi, antara lain, yang membawa kita pada kesimpulan bahwa 80% siswa berjuang dengan disiplin belajar dan 20% siswa mematuhi aturan sekolah. (Akmaluddin dan Haqqi, 2019).

Menurut Tu'u (2008) seorang siswa memiliki disiplin belajar yang tinggi apabila memiliki empat macam aspek dalam dirinya, meliputi: dapat menjadwalkan waktu belajar di rumah. Waktu adalah rangkaian momen di mana proses, tindakan, dan peristiwa terjadi. Waktu sebagai urutan momen yang terjadi dalam urutan yang telah ditentukan. Agar dapat belajar dengan baik, rajin, dan sering, waktu harus dibagi dan teratur. Kata-kata "rajin", "bahagia", "sering", "terus-menerus", dan "tulus" semuanya berlaku. Sikap teratur dan rajin ini tidaklah perihal yang timbul begitu saja; namun merupakan hasil dari usaha, latihan, dan pembiasaan untuk memperhatikan dengan seksama ketika belajar di rumah. Disiplin diri ketika belajar di rumah, sikap dan tindakan melihat, menyimak dengan seksama keadaan, dan Diharapkan dari setiap siswa di kelas untuk berhati-hati dan tidak mengganggu ketenangan rumah.

Sebaliknya, Yuliyantika (2017) berpendapat bahwa siswa akan mendapat manfaat adaptasi dan adapsosial jika mereka disiplin. Murid yang disiplin nantinya cepat terbiasa dengan lingkungan mereka dan dihormati. Karena tujuan disiplin adalah untuk menertibkan masyarakat, itu sangat penting, bagi siswa untuk mengamalkannya. Murid yang taat mempunyai pengaturan diri berasaskan norma sosial, kultur, dan agama yang berarti bagi pribadinya, penduduk, bangsa, dan negara. Agar berhasil mencapai tujuan pembelajaran, siswa dengan sikap disiplin akan mudah diatur. Akibatnya, setiap siswa perlu diajari bagaimana disiplin. Tujuan belajar disiplin adalah untuk menertibkan kegiatan sosial dan pendidikan. Disiplin di antara siswa yang menyelesaikan tugas sekolah dari rumah, yang adalah hasil dari pembelajaran jarak jauh.

Dengan menggunakan strategi manajemen diri, upaya untuk membantu siswa dengan disiplin belajar rendah harus dilakukan. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Penelitian Ardiany (2013) menemukan bahwa pelatihan manajemen diri adalah bagian dari cara yang dipakai dalam menambah disiplin siswa. Konsep sentral perilaku kognitif, atau integrasi pendekatan perilaku dan kognitif, diwakili oleh teknik manajemen diri sebagai metode dalam terapi perilaku. Proses kognitif dan strategi perilaku digabungkan dalam siklus pengetahuan, yang memiliki tujuan yaitu suatu perubahan kognisi dan perilaku manusia. Teknik manajemen diri adalah suatu langkah pengaturan perilaku secara mandiri. Memilih, menerapkan, dan mengevaluasi prosedur adalah komponen pribadi yang mendasar dari penerapan teknik manajemen diri (Komalasari, et al., 2011). Karena terkait dengan kebiasaan yang dikembangkan setiap orang, hubungan antara perilaku dan pengendalian diri menjadi signifikan.

Mendorong diri ke depan, mengendalikan semua aspek kecakapan personal, mengontrol kapasitas diri untuk menggapai perihal yang positif, dan meningkatkan sejumlah aspek keseharian personal menjadi lebih baik adalah contoh-contoh manajemen diri (Asbari et al., 2020). Manajemen diri adalah metode dimana siswa menggunakan keterampilan perawatan diri dan metode yang tidak diperoleh secara langsung dalam terapi untuk menangani masalah mereka Buiyanto et al., (2019).

Karena perubahan perilaku harus dicari melalui pembelajaran atau pembelajaran ulang, keterampilan ini diperlukan diperoleh selama konseling.

Menurut Corey (2013), ide dasar manajemen diri digunakan sebagai intervensi untuk manajemen diri. Gagasan ini menyatakan bahwa individu dapat berubah dengan mempelajari keterampilan untuk menghadapi situasi yang menantang. Subjek menerima instruksi dalam manajemen diri. Pendekatan berdasarkan perilaku kognitif adalah pelatihan manajemen diri. Menurut Rivai & Mulyadi (2009), pelatihan yakni elemen edukasi yang memerlukan siklus belajar mengajar demi mendapat dan menambah kompetensi diluar system edukasi. Keterampilan ini dapat diperoleh dan ditingkatkan dalam waktu yang relatif cepat dengan menggunakan teknik yang lebih menekankan pada praktik dibanding teory.

Menurut Corey (2013), bagian dari wujud manajemen diri yang dikenal sebagai teknik manajemen personal adalah saat individu ikutserta dalam satu perilaku pada waktu tertentu untuk meminimalisir timbulnya perilaku lainnya (perilaku target) dimasa depan. Oleh karena itu menahan diri harus mempengaruhi perilaku yang dihasilkan dan tidak hanya berlaku pada waktu-waktu tertentu. Rencana yang jelas harus menjadi bagian dari manajemen diri, sebagaimana seharusnya mengendalikan perilaku.

Bentuk mencapai tujuan pengendalian diri melalui serangkaian prosedur, rencana pengelolaan diri harus mencakup unsur-unsur berikut: a) Memilih untuk terlibat dalam pengelolaan diri; b) Menentukan perilaku sasaran dan perilaku bersaing; c) Tetapkan tujuan; d) Pemantauan diri; e) Melakukan penilaian fungsional; f) Pilih strategi manajemen diri yang tepat; g) Evaluasi perubahan; h) Jika perlu, menilai lagi system manajemen personal; dan i) mengaplikasikan cara perawatan. Miltenberger 2012 Untuk setiap orang untuk mempraktikkan manajemen diri, langkah-langkah ini adalah proses yang harus diikuti. Program administrasi mandiri tidak boleh menahan perubahan apa pun untuk mengikuti dampak perawatan setelah program sudah dieksekusi (Effing, et.al, 2012).

Konseli dapat menemukan cara baru untuk menjalani kehidupan sehari-hari mereka dengan belajar bagaimana mengatur waktu mereka sendiri. Administrasi diri bekerja dengan pengalaman yang berkembang bagi konseli untuk mengubah dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Konseli dapat mengatur hidupnya melalui manajemen diri, dan siswa yang kurang disiplin akademis akan mengembangkan disiplin tingkat tinggi melalui manajemen diri. Proses yang dikenal sebagai strategi manajemen diri (atau manajemen personal) yakni siklus yang mana klien memakai satu cara atau penggabungan cara untuk mengarahkan perubahan dalam diri mereka sendiri perilaku.

Ada empat jenis pelatihan strategi manajemen diri, menurut Gie (2000): 1) motivasi untuk diri sendiri; 2) asosiasi diri; (3) pengendalian diri dan (4) pertumbuhan pribadi Pertama, aspek motivasi diri. Ketentuan pertama murid dalam meraih intensi edukasinya ialah motivasi diri. Motivasi diri, sesuai Gie (2000), adalah internal seseorang. dorongan yang memotivasi mereka untuk melakukan

berbagai tugas guna mencapai tujuan yang diinginkan. Karena Andalah yang akan menentukan apakah manajemen diri terbentuk melalui disiplin atau tidak, dorongan batin akan kuat jika muncul dalam diri Anda. Kedua, aspek pengorganisasian diri. Kehidupan individu akan menjadi lebih efisien jika segala sesuatunya diatur dengan sebaik-baiknya. Pengorganisasian diri, menurut Gie (2000), adalah pengaturan yang optimal dari pikiran, tenaga, waktu, lokasi, objek, dan sumber daya lain untuk mencapai efisiensi pribadi.

Ketiga, karakteristik pengendalian diri. Pengendalian diri, seperti yang didefinisikan oleh Chaplin (2011), adalah kapasitas untuk mengarahkan perilaku sendiri dalam hal kapasitas seseorang untuk menggagalkan impuls atau perilaku impuls. Ketika bertindak atau membuat keputusan, kontrol diri diperhatikan. dengan seberapa kuat seseorang memegang nilai dan keyakinan. Keempat, aspek pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Untuk mencapai perkembangan individu yang optimal, upaya pengembangan diri siswa merupakan kegiatan yang juga menentukan pembentukan kepribadian dan karakter murid.

Eksplorasi ini dikerjakan di SMP N 2 Mlati Sleman menjadi bagian dari sekolah yang menerapkan kebijakan pembelajaran daring. Peserta Didik mempunyai masalah dalam disiplin belajar yang rendah seperti: keterlambatan mempercayakan tugas kepada orang lain di masa pandemi COVID-19 karena kurang memiliki keterampilan manajemen diri. Di masa pandemi ini, praktik keterlambatan penyerahan tugas akan berdampak pada kegiatan belajar mengajar bagi siswa maupun proses pembelajaran jika tidak ditujukan segera. (Observasi peneliti).

Capaian study pendahuluan yang dikerjakan oleh peneliti pada tanggal 2 September 2021, dengan melaksanakan interviu pada pengajar Bimbingan Konseling di SMP Negeri 2 Mlati Sleman, diketahui bahwa selama ini terdapat beberapa siswa dengan disiplin belajar minim. Perihal ini tampak pada murid yang absen tak mengikuti pembelajaran online dengan alasan adanya masalah pada perangkat handphone seperti gangguan sinyal hingga alasan karena rasa malas, merasa bosan saat mengikuti belajar daring, dan masih tidur. Guru BK juga mengatakan bahwa selama ini untuk mengatasi disiplin belajar yang rendah belum pernah menerapkan treatment apapun, bahkan treatment *self-management* juga belum pernah diterapkan. Hasil analisis melalui penyebaran angket disiplin belajar diketahui bahwa dari 64 siswa sebanyak 23,4% atau 15 siswa dengan tingkat disiplin belajar rendah.

Berkaitan dengan *self-management* yang merupakan percampuran dari strategi proses kognitif dan perilaku yang memiliki tujuan yaitu perubahan kognitif dan perilaku seseorang. *Self-management* mencakup 4 strategi yakni: *self-efficacy*, *stimulus-control*, *self-monitoring*, dan *self-reward*. Dalam *self-managemen*, seorang konseli harus memahami empat strategi sesuai dengan karakteristik siswa (Gunarsa, 1996: 225-226). Berkaitan dengan perilaku negatif, terdapat teknik *self-managemen* menjadi sebuah cara pengendalian diri dalam wujud perilaku manusia menjadi lebih baik. Perubahan yang dimaksud yaitu dari perilaku disiplin belajar rendah menjadi

disiplin belajar tinggi. Keefektifan suatu cara perlu dicoba pada suatu keadaan yang bisa diestimasi peralihan atau ketidaksamaan atas keadaan diawal. Itu sebabnya, cara *self-managemen* bisa disediakan dalam menambah disiplin belajar pada murid.

Berdasarkan empat strategi dalam teknik *self-management* yang telah disebutkan sebelumnya, penelitian ini fokus pada strategi *self-monitoring* dan *selreward*. Penetapan ini diasaskan pada keperluan dalam menambah disiplin belajar. Strategi stimulus kontrol lebih tepat digunakan untuk penanganan penyakit-penyakit kronis dan gangguan psikis seperti autisme, insomnia gangguan makan, obesitas, dan lain-lain. Sedangkan *self-efficacy* digunakan untuk mengatasi penyakit psikis dan kronis lain seperti pecandu alkohol, penyakit jantung, perilaku menyimpang, HIV, dan lain-lain (Corey, 2009). *Self-monitoring* sendiri dipakai dalam memantau perilaku dalam berkomunikasi dan menjalani sebuah keadaan dilingkungan tertentu. Sedangkan *self-reward* merupakan proses pembuatan target capaian oleh konseli dengan penghargaan verbal ataupun material untuk menguatkan tanggapan yang diharapkan. (Corey, 2009). Berdasarkan fungsi dan pemahaman strategi tersebut maka tepat kiranya penanganan disiplin belajar rendah ini menggunakan strategi *self-monitoring* dan *self-reward*. *Self-monitoring* sebagai asas implementasi *treatment* esensial yang disediakan untuk murid. *Treatment* berbentuk kegiatan yang dikontrol dengan sebuah buku harian yang memiliki fungsi untuk memantau diri dalam meningkatkan disiplin belajar selama minimal 4 minggu. *Treatment* yang kedua yaitu *self-reward* merupakan penegas dari capaian atau target setelah strategi *self-monitoring* selesai dilakukan.

Penelitian Fatimah, Sujayati, dan Yuliani (2019) melakukan penelitian tentang efikasi cara manajemen personal untuk menambah disiplin belajar, menunjukkan bahwa konseling manajemen personal bisa dipakai untuk menambah disiplin belajar pada murid SMA. Menurut penelitian sebelumnya, perihal ini ditunjukkan dengan peralihan cara perilaku subjek dan peralihan disiplin belajarnya pra dan pasca siklus konseling. Berasaskan temuan eksplorasi sebelumnya, bisa ditarik kesimpulan bahwa konseling manajemen diri meningkatkan disiplin siswa sekolah menengah. Menurut kepada Nurhidayati dan Hadi (2018), murid kelas XI di SMAN 1 Simpenan Kabupaten Sukabumi mendapatkan manfaat dari binaan kelompok yang dipadukan dengan strategi pengelolaan diri.

Strategi manajemen diri tak hanya memudahkan murid menjadi pembelajar yang lebih disiplin, namun pula memudahkan mereka memajukan kultur belajar yang lebih baik. Ulfa dan Suarningsih (2019) menunjukkan bahwa 35 murid kelas VIII, atau 100 persen mata pelajaran, termasuk dalam klasifikasi optimal atau mempunyai kultur belajar yang bagus, dengan kurang lebih delapan pembiasaan yang disediakan. Itu sebabnya, bisa diberi simpulan bahwa mengajar keterampilan manajemen diri siswa dapat meningkatkan kebiasaan belajar mereka. Selain itu, ada ketidaksamaan yang menonjol antara kelompok pretest dan posttest, yang menunjukkan bahwa manajemen diri strategi dalam menambah kultur belajar

murid dengan cara efektif atau signifikan diterapkan dalam layanan konseling kelompok.

Eksplorasi ini diinginkan dapat memberikan informasi mengenai situasi anak sekolah, khususnya yang memiliki keterampilan disiplin belajar yang lemah. Oleh karena itu, diharapkan strategi manajemen diri dan layanan bimbingan kelompok akan cocok untuk membantu peningkatan belajar siswa. Disiplin. Sebagai sarana membantu mereka yang membutuhkan, layanan bimbingan kelompok emmakai dinamika kelompok demi menggapai intensi bersama. Siswa mampu berinteraksi dengan anggota kelompok yang memiliki beragam pengalaman, pengetahuan, dan gagasan, serta menerima berbagai informasi berkat bimbingan kelompok (Nurhidayati dan Hadi, 2018:3).

Tujuan eksplorasi ini ialah untuk mengetahui bagaimana murid kelas VII program teknik Self Management SMP Negeri 2 Mlati Sleman khususnya strategi self monitoring dan self reward dalam meningkatkan disiplin belajarnya. Disiplin belajar dalam penelitian ini, bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling selama pandemic Covid 19.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini yakni jenis eksplorasi eksperiment (*experimental ressearch*). Tipe rancangan eksperimen memakai *quasi experiments* (kuasi-eksperimen), (pretest dan post-test). Model yang dipakai pada eksplorasi ini ialah *quasi experimental desiign* dan memakai *model nonquivalent controll grop desiign*.

Populasi dan Sampel Penelitian

Partisipan dalam eksploraasi ini yakni 138 murid kelas VII dari empat kelas di SMP Negeri 2 Mlati Sleman. Purposive sampling digunakan untuk memilih dua kelas dari seluruh kelas yang ada. Murid kelas VII di SMP N 2 Mlati Sleman yang memiliki nilai rendah tingkat masalah disiplin belajar memenuhi kriteria sampel penelitian ini. Hal ini terbukti dari pengukuran skala menggunakan skala disiplin belajar hasil. Siswa dengan disiplin belajar rendah dipilih sebagai sampel penelitian ini berdasarkan distribusi hasil skala disiplin belajar pretest.

Definisi Operasional

Pengunaan Teknik Self-management adalah metode mengendalikan perilaku sendiri untuk mencegah perilaku lain (perilaku target) terjadi kemudian (Miltenberger, 2012). Self-monitoring dan self-reward adalah dua metode yang digunakan untuk mengevaluasi strategi manajemen diri.

Menurut Anas dan Fitriani (2019), disiplin belajar adalah sejauh mana seorang siswa mengikuti aturan dan peraturan sekolah dalam rangka memperbaiki kondisi dengan melakukan pengendalian diri tanpa paksaan. Menurut Tu'u (2008:), skala disiplin belajar disusun oleh peneliti berdasarkan aspek disiplin belajar digunakan untuk mengukur disiplin belajar.91), yaitu mampu memanaj waktu belajar di rumah, belajar secara konsisten dan tekun, memperhatikan dengan seksama, dan melatih disiplin diri selama belajar di rumah. semua keterampilan penting.

Teknik Pengumpulan Data

Prinsip pengumpulan data yang valid dan dapat dipercaya sangat penting. Kuesioner digunakan untuk pengumpulan data untuk menentukan skor tinggi dan rendah disiplin belajar pada pra dan pasca tes. Kuesioner digunakan untuk menentukan bidang studi dengan mengajukan pertanyaan kepada responden dan memungkinkan mereka untuk memilih tanggapan mereka berdasarkan keadaan masing-masing.

Validitas dan Rehabilitas Instrumen

Uji validitas dikerjakan dengan teknik (experts' judgement) dan menganalisis item untuk mengetahui validitas setiap item. Hubungan antara skor pada tiap poin dan total skor digunakan untuk menentukan reliabilitas instrumen. Rumus Cronbach Alpha digunakan untuk uji reliabilitas instrumen ini. Dengan menggunakan metode ini, instrumen penelitian dianggap reliabel bilamana koefisien reliabilitasnya melebihi dari 0,6 (Siregar, 2011).

Teknik Analisis Data

Uji Mann-Whitney (U-test) yang dipakai dalam menguji perbedaan antara 2 kelompok atau dataordinal dari 2 sample independent, merupakan teknik analisis data yang dipakai dalam percobaan hipotesis. diuji tidak terdistribusi normal atau non-parametric, dipakai uji Mann-Whitney.

Hasil dan Pembahasan

Memuat capaian eksplorasi dan pembahasan capaian eksplorasi yang menelaah capaian eksplorasi dengan toery-teory yang sudah meluas. Bilamana mengandung grafik atau tabel mesti dicantumkan dalam pembahasan capaian eksplorasi.

Berasaskan capaian eksplorasi analisis data memakai uji *MannWhitney* didapat capaian uji hipotesis yakni.

Tabel 11. Hasil Uji *Mann-Whitney*

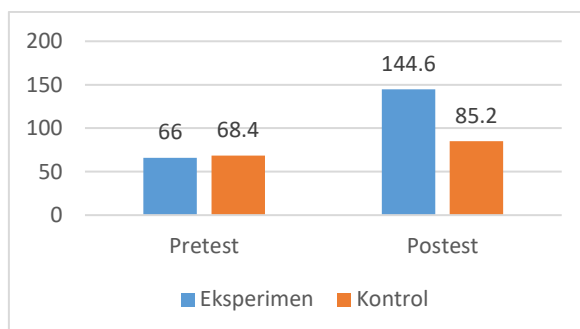
Data	Kelompok	Rata-rata	p	R Square
<i>Postest</i>	Eksperimen	144,60	0,009	0,972
	Kontrol	85,20		

Berasaskan capaian eksplorasi, rerata posttest kedisiplinan belajar murid kelas VII SMP N 2 Mlati Sleman tahun ajaran 2021/2022 setelah diberikan perlakuan dengan cara self-managemen seperti selfmonitoring dan self-rewad. Setelah mendapatkan teknik manajemen diri, rerata nilai posttest kelompok eksperimen yakni 144,60, sementara nilai rerata posttest kelompok control yakni 85,20. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa class eksperimen cenderung lebih disiplin dibanding class control.

Capaian uji Mann-Whitney didapat nilai t-hitung sebesar 16,668 dan $p = 0,005 < 0,05$; Jika H_0 ditolak maka bisa ditarik simpulan bahwa strategi manajemen personal efektif dalam menmbah disiplin belajar murid kelas VII di SMP N 2 Mlati Sleman untuk tahun ajaran 2021/22 mendatang. Dengan demikian, hipotesis yang

diajukan adalah “Teknik Self Management Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Secara Efektif” **diterima**.

Rasio rata-rata disiplin belajar pada murid kelas VII SMP N 2 Mlati Sleman tahun ajaran 2021/2022 kelompok kontrol dengan eksperimen disajikan sebagai berikut.



Gambar 1. Perbandingan Rerata Disiplin Belajar Class Control dengan Eksperiment

Berasaskan gambar diatas, dipahami bahwa strategi self-management membantu murid kelas VII di SMP Negeri 2 Mlati Sleman menambah disiplin akademik mereka untuk tahun ajaran 2021/22. Rerata nilai pretest kelompok eksperimen sebesar 66,00, meningkat 144,60 berikut perlakuan dengan strategi manajemen diri, adalah buktinya. Sementara itu, disiplin belajar siswa hanya sedikit meningkat pada kelompok kontrol yang tidak diobati. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata pre-test kelompok kontrol 68,40 dan rata-rata post-test 85,20, Berdasarkan gambar di atas, bisa diberi simpulan bahwa strategi self managemen berhasil menambah disiplin belajar murid kelas VII SMP N 2 Mlati Sleman tahun ajaran 2021/2022 mendatang.

Pada eksplorasi ini, uji R2 menyediakan capaian dengan nilai 0,972. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen diri berpengaruh 97,2 persen terhadap disiplin belajar, sedangkan faktor eksternal berpengaruh 2,8%.

Pembahasan

Temuan menampilkan bahwa cara manajemen diri menambah disiplin belajar murid. Manajemen diri memiliki dampak 97,2% terhadap disiplin belajar, sedangkan faktor di luar penelitian ini memiliki dampak 2,8%. Faktor-faktor berikut tidak termasuk dalam penelitian ini: kesehatan, minat, motivasi, kecerdasan, orang tua, dan pengajar.

Bagian dari usaha yang dikerjakan pengajar BK untuk menyembuhkan adalah penggunaan teknik self managemen untuk menambah perilaku disiplin belajar murid. Hal ini dikerjakan agar murid yang menunjukkan perilaku disiplin belajar yang buruk disekolah diharapkan bisa mengubah, mendorong, dan menambah perilaku disiplin dalam belajar siswa (Rahmawati, 2019). Menurut Rahmawati (2019), manajemen diri merupakan tipe terapi di mana klien menggunakan berbagai teknik penyembuhan yang berbeda untuk mengarahkan perubahan dalam perilaku mereka sendiri. Padahal penerapan strategi manajemen

diri tidak hanya berpotensi untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri siswa tetapi juga kemampuan untuk menghasilkan efek yang diinginkan. perubahan tingkah laku pada siswa.

Konseli dapat menemukan cara baru untuk menjalani kehidupan sehari-hari mereka dengan belajar bagaimana mengatur waktu mereka sendiri. Administrasi diri bekerja dengan pengalaman yang berkembang bagi konseli untuk mengubah dirinya dalam kehidupan sehari-hari. Konseli dapat mengatur hidupnya melalui manajemen diri, dan siswa yang kurang disiplin akademis akan mengembangkan disiplin tingkat tinggi melalui manajemen diri. Proses yang dikenal sebagai strategi manajemen diri (atau manajemen personal) yakni siklus yang mana klien memakai satu cara atau penggabungan cara untuk mengarahkan perubahan dalam diri mereka sendiri perilaku.

Temuan menunjukkan bahwa strategi manajemen diri meningkatkan disiplin belajar. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya. Penelitian Ardiany (2013) menemukan bahwa pelatihan manajemen diri adalah bagian dari cara yang dipakai dalam menambah disiplin murid. Konsep sentral perilaku kognitif, atau integrasi pendekatan perilaku dan kognitif, diwakili oleh teknik manajemen diri sebagai metode dalam terapi perilaku. Tujuan dari perilaku kognitif adalah untuk mengubah kognisi dan perilaku manusia melalui penggunaan strategi perilaku dan proses kognitif. Langkah dalam pengaturan diri adalah teknik manajemen diri. Menurut Komalasari et al. (2011), menentukan perilaku target, mengawasi perilaku, memilih, menerapkan, dan mengevaluasi prosedur adalah komponen pribadi yang mendasar dari teknik manajemen diri. Karena terkait dengan kebiasaan yang dikembangkan setiap orang, hubungan antara perilaku dan pengendalian diri adalah penting.

Mendorong diri ke depan, mengendalikan semua aspek kompetensi personal, mengontrol kapasitas diri dalam meraih prihal yang psoitif, dan menambah beragam aspek keseharian pribadi menjadi lebih baik adalah contoh-contoh manajemen diri (Asbari et al., 2020). Menurut Buiyanto et al., "Manajemen diri adalah proses di mana murid memakai kompetensi dan cara perawatan diri untuk menangani masalah yang tak didapat secara langsung dalam terapi." (20192). Karena perubahan perilaku harus diupayakan melalui pembelajaran atau pembelajaran ulang, keterampilan ini diperoleh selama konseling.

Siswa akan memperoleh manfaat dari perilaku disiplin dalam adaptasi diri dan adaptasi sosial. Murid yang disiplin nantinya cepat terbiasa dengan lingkungan sekitar dan dihormati. Karena tujuan disiplin adalah menertibkan masyarakat, maka penting bagi siswa untuk mengamalkannya. Siswa yang mandiri -disiplin memiliki pengaturan diri berdasarkan norma agama, budaya, dan sosial yang berarti bagi pribadinya, penduduk, bangsa, dan negara. Dalam menggapai intensi tujuan pembelajaran dengan sukses, murid yang mempunyai karakter disiplin nantinya gampang diorganisir. Akibatnya, setiap siswa perlu diajarkan bagaimana disiplin. Tujuan dari disiplin belajar adalah untuk menertibkan kegiatan sosial dan

pendidikan. Wujud pembelajaran jarak jauh adalah disiplin siswa yang menyelesaikan tugas sekolah dari rumah (Yuliyantika, 2017).

Dorongan dan kendali yang kokoh yang dimiliki individu atas bagaimana mereka melupakan emosi dan berperilaku menunjukkan penerapan disiplin (McKinney, Brown, & Malkin, 2018). Disiplin individu ditunjukkan dengan kemampuannya untuk menampilkan emosi yang terkendali dan tidak berlebihan. Orang yang disiplin adalah mereka yang mampu mengatur diri sendiri dan kepemimpinan yang efektif. Disiplin dapat digunakan untuk mengontrol dan memprediksi perilaku individu. Anak-anak dapat mengembangkan karakter dan kepribadian yang positif seperti yang diharapkan oleh penduduk sebab mereka ialah elemen dari penduduk itu sendiri jika disiplin digunakan secara tepat.

Menurut Gorbunovs, Kapenieks, dan Cakula (2016) ada dua hal yang akan membantu menuju sukses yaitu motivasi dan kedisiplinan, dimana kedisiplinan adalah suatu sikap dan kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan yang seharusnya dilakukan tetapi tidak mau melakukannya, kedisiplinan dapat berupa berbagai hal seperti berfikir sebelum bertindak, menyelesaikan apa yang anda kerjakan. sudah mulai, bertanggung jawab, bekerja keras dll.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian dari Fatimah, Sujayati, dan Yuliani (2019) membuktikan bahwa Konseling manajemen diri dapat digunakan untuk membantu siswa SMA belajar disiplin. Menurut penelitian sebelumnya, perihal ini ditunjukkan dengan peralihan cara perilaku subjek dan peralihan disiplin belajarnya pra dan pasca siklus konseling. Dari temuan penelitian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling manajemen diri meningkatkan kedisiplinan siswa SMA.

Temuan eksplorasi ini pula mendukung temuan Ulfa dan Suarningsih (2019), yang menunjukkan: 1) umumnya, kultur belajar murid kelas VIII di SMP N 1 Kapontori menampilkan bahwa 35 murid, atau 100 persen dari mata pelajaran, adalah dalam klasifikasi maksimum atau mempunyai kultur belajar yang bagus, dengan penindakan yang kira-kira 8 kali lebih tinggi dari rata-rata. Itu sebabnya, bisa diberi simpulan bahwa memperlakukan siswa dengan strategi manajemen diri dapat meningkatkan kebiasaan belajar mereka; 2) Nilai masing-masing sig menunjukkan ketidaksamaan yang menonjol antara pretest dan posttest groups. 2-tailed) probabilitas 0,000 pada tingkat signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa strategi manajemen personal dalam menambah kultur belajar murid dimanfaatkan dengan cara signifikan atau efektif dalam kelompok layanan konseling.

Simpulan

Teknik *self-management* efektif meningkatkan disiplin belajar siswa kelas VII SMP Negeri 2 Mlati Sleman tahun ajaran 2021/2022. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p = 0,009 < 0,05$. Nilai dari rata-rata *pretest* disiplin belajar kelompok dari eksperimen 66,00 meningkat sebesar 144,60 setelah dikasih perlakuan dengan menggunakan

teknik teknik *self-management*. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun, disiplin belajar siswa hanya meningkat sedikit. Dibuktikan dari rata-rata *pretest* dari kelompok kontrol sebesar 68,40 dan nilai rata-rata *posttest* naik menjadi 85,20. Disiplin belajar dipengaruhi *self-management* sebesar 97,2%, sedangkan 2,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor di luar penelitian ini. Faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini antara lain: keadaan jasmani, minat, motivasi, intelegensi, orang tua, dan guru.

Daftar Pustaka

- Akmaluddin, A., & Haqqi, B. (2019). Kedisiplinan belajar siswa di sekolah dasar (sd) negeri cot keu eung kabupaten aceh besar (studi kasus). *Journal of Education Science Vol. 5 No. 2, 3*.
- Ardiany R. (2013) Peningkatan disiplin diri melalui pelatihan self management untuk siswa kelas x sma negeri 1 pleret. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke 2013*.
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., Alamsyah, V. U., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Bekerja sambil kuliah dalam perspektif self-management: studi etnografi pada karyawan etnis jawa di kota seribu industri tangerang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 4(1), 253–263*.
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., Alamsyah, V. U., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Bekerja sambil kuliah dalam perspektif self-management: studi etnografi pada karyawan etnis jawa di kota seribu industri tangerang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 4(1), 253–263*.
- Budiyanto, S., Jamil, M., & Rahayu, F. (2019). Feasibility analysis of the application of project loon as an equitable effort for communication infrastructure development in indonesia. *InComTech, 9(2), 61–76*.
- Budiyanto, S., Jamil, M., & Rahayu, F. (2019). Feasibility analysis of the application of project loon as an equitable effort for communication infrastructure development in indonesia. *InComTech, 9(2), 61–76*.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus lengkap psikologi. diterjemahkan: kartini kartono*. Jakarta: PT RadjaGrafindo Persada.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy, ninth edition*. Belmont. Brooks/ cole, cengange learning.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy, ninth edition*. Belmont. Brooks/ cole, cengange learning.
- Effing, T. W., Vercoulen, J. H., Bourbeau, J., Trappenburg, J., Lenferink, A., Cafarella, P., Van Der Palen, J. (2016). Definition of a COPD self-management intervention: International expert group consensus. *European Respiratory Journal, 48(1), 46–54*. <https://doi.org/10.1183/13993003.00025-2016>.
- Ehiane, O. (2014). Discipline and academic performance (a study of selected secondary schools in lagos, nigeria). *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development January 2014, Vol. 3, No.1*.

- Fatimah, A.N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sma. *FOKUS Volume 2, No. 1, Januari 2019*.
- Gie, T.L. (2000). *Manajemen dan motivasi*. Jakarta: Balai Pustaka Aksara.
- Gorbunovs, A., Kapenieks, A., & Cakula, S. (2016). Self-discipline as a key indicator to improve learning outcomes in e-learning environment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 231, 256–262. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.09.100>.
- Gunarsa, Y.S.D. (2012). *Psikologi untuk keluarga*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Jaenudin, Wibowo, D., & Lesmana, S. (2020). Efektivitas self management terhadap keterlambatan menyerahkan tugas pada masa pandemi covid-19". *Guidance* 17 (02), 43-53. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1173>.
- Kibtiyah, A., 'Azah, N., Maksun, A. (2021). Sikap disiplin, tanggung jawab dan perilaku belajar anak selama masa pandemi. *Seminar Nasional SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHASY Tebuireng Jombang 2021*.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- McKinney, C., Brown, K., & Malkin, M. L. (2018). Parenting style, discipline, and parental psychopathology: gender dyadic interactions in emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 27(1), 290–301. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0865->
- Miltenberger R.G. (2012). *Behavior modification (principles and procedures)*. Fifth Edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Njoroge, P., & Nyabuto, A.N. (2014). Disiplin is a factor in academic performance in kenya. *Journal of Education and Sosial Research"*.
- Nurhidayati, E., & Hadi, R.S. (2018). Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas xi sman 1 simpenan kabupaten sukabumi. *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 15 No 02 (2018)*.
- Purwanto, A. et al. (2020) 'Studi eksploratif dampak pandemi covid-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar', *edupsycouns. Journal*, 2(1), pp. 1–12. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/340661871>.
- Rahmawati, G. A. (2019). Efektifitas teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas x tpm smk muhammadiyah 2 kota kediri tahun pelajaran 2018/2019. *Journal Simki-Pedagogia Vol. 03 No. 04 Tahun 2019*.
- Rivai, V., & Mulyadi, D. (2009). *Kepemimpinan dan perilaku organisasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sari, R.P., Tussyantari, N.B. and Suswandari, M. (2020) 'Dampak pembelajaran daring bagi siswa sekolah dasar selama covid-19', *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), pp.9–15. doi:<https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.732>.
- Tu'u, T. (2008). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi belajar*. Jakarta: Grasindo.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N.K. (2019). Efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik *self-management* untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas viii smpn 1 kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling Vol. 12 No.1, Juni 2018*.

Yuliyantika, S. (2017). "Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar siswa kelas x, xi, dan xii di sma bhakti yasa singaraja tahun pelajaran 2016/2017." *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha Volume 9(1): 35-44.*