

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SMA

Annisa Nurul Fatimah¹, Winny Sujayati², Wiwin Yuliani³

¹annisanurulff@gmail.com, ²winnywinny13@gmail.com, ³wiwin@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keefektifan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMA. Metode penelitian yang digunakan pun menggunakan kajian literatur yang terdahulu. Subjek yang diteliti pun menggunakan subjek dari hasil penelitian terdahulu serta partisipan penelitiannya dengan hasil yang sesuai dengan pembahasan kali ini. Hasil penelitian konseling *self management* dapat digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMA. Hal ini terbukti dengan perubahan pola perilaku subjek yang diteliti mengalami perubahan dalam kedisiplinan belajarnya sebelum dan sesudah subjek melakukan proses konseling (menurut kajian terdahulu). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu ini dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik *self management* dinyatakan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan pada siswa SMA.

Kata Kunci: *Self-management*, Kedisiplinan belajar

PENDAHULUAN

Menurut Soegeng Prijodarminto (dalam Asim; 2016) disiplin yaitu suatu situasi yang tercipta dan dibentuk dari serangkaian perilaku yang menampilkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, atau keterkaitan terhadap suatu aturan tata tertib. Sikap disiplin berkaitan dengan cara belajar individu, individu yang disiplinnya tinggi, maka hasil belajarnya cenderung mencapai nilai ketuntasan minimal. Selain itu, apabila disiplin tinggi, individu akan lebih teratur dan terjadwal dalam belajar, dan dengan disiplin yang tinggi pula individu akan mencapai keberhasilannya dalam menggapai cita-cita. Namun dilain pihak kedisiplinan juga menjadi persoalan penting dalam kegiatan belajar-mengajar di sekolah. Bila tidak ada kedisiplinan, maka siswa tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik akibatnya akan ditemukan berbagai macam pelanggaran yang mengganggu kegiatan belajar mengajar.

Peserta didik sering mengalami permasalahan dalam penerapan disiplin belajar. Hal tersebut bisa jadi penghambat peserta didik dalam menerapkan disiplin belajar. Faktor yang menjadi penyebab peserta didik tidak disiplin belajar yaitu adanya dorongan dari dalam diri peserta didik diantaranya pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi, dan latihan berdisiplin. Dorongan dari luar peserta didik seperti lingkungan, pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, sarana yang menunjang, pengawasan, hukuman, nasihat, dan sebagainya (Febrianti, 2018).

Menurut Sarbaini (Rahmawati, 2019), perilaku siswa yang nampak mengenai disiplin belajar diantaranya tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan berbagai alasan, baik itu malas mencatat, terlambat masuk kelas, kurang fokus atau mengganggu situasi kelas. membuat gaduh di kelas. Pelanggaran yang terjadi seringkali di anggap hal biasa bagi sebagian orang termasuk siswa itu sendiri dan tidak mudah untuk memperbaiki keadaan yang demikian. Hal ini di membutuhkan kerja keras dari pihak-pihak lain untuk mengubahnya menjadi lebih baik, sehingga pelanggaran terhadap disiplin belajar dan tata tertib sekolah bisa dicegah. Dalam hal ini bimbingan dan konseling di sekolah dapat berperan dalam membentuk peserta didik agar memperoleh kebiasaan belajar yang baik dan teratur melalui perubahan yang baik.

Untuk mengantisipasi persoalan kedisiplinan dalam belajar, maka diperlukan suatu teknik dalam membimbing peserta didik sebagai upaya peningkatan disiplin belajar dan memiliki kesadaran untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Sehingga diharapkan dengan teknik yang dapat mengubah perilaku dapat menggantikan perilaku peserta didik yang sesuai. Salah satu teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku yaitu dengan menggunakan *Self-Management* (Pengelolaan Diri).

Komalasari (dalam Purnomosari, 2018) menjelaskan bahwa *self-sanagement* merupakan strategi untuk merubah tingkah laku/kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pegamatan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. *Self-Management* bertujuan agar siswa yang memilki disiplin belajar rendah dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam belajarnya dalam cara mengubah perilaku siswa yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah.

Menurut Cormier & Cormier menekankan bahwa *Self-Management* bukan suatu pendekatan yang deterministik sepenuhnya dan menyingkirkan potensi konseli untuk membuat pilihan/ keputusan (Asim, 2016). Selanjutnya bahwa dalam aktivitas belajar untuk menghasilkan perilaku, aspek kognitif juga memiliki peranan penting, terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang akan dilakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini menggunakan kajian literatur yang terdahulu. Subjek yang diteliti pun menggunakan subjek dari hasil penelitian terdahulu serta partisipan penelitiannya dengan hasil yang sesuai dengan pembahasan kali ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Neitzel (dalam Rahmawati, 2019) teknik *Self-Management* digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa karena dijadikan sebagai salah satu upaya yang dilakukan oleh guru BK sebagai penyembuhan sehingga diharapkan siswa yang memiliki perilaku disiplin belajar yang rendah disekolah mampu berubah, memotifasi serta meningkatkan perilaku disiplin dalam belajar siswa.

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Rahmawati, 2019), *self-management* merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan beberapa strategi penyembuhan secara kombinasi. Dimana dengan penggunaan teknik *Self-Management* disamping dapat mencapai perubahan perilaku siswa yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri siswa. Menurut Skinner (dalam Rahmawati, 2019) *Self-Management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali.

Hal tersebut sama dengan hasil yang dilakukan oleh Rahmawati (2019) yang menunjukkan bahwa penggunaan *Self-Management* efektif mampu meningkatkan disiplin belajar siswa, dimana dalam teknik ini menekankan pada konseling untuk mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik. Hal inilah yang menjadikan siswa menjadi lebih disiplin dalam belajar dan prestasi belajar siswa menjadi lebih baik dan maksimal, sehingga dapat dikatakan teknik *Self-Management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnaini (2014) yang pada pelaksanaan penelitiannya dilakukan pada siswa SMP sebanyak 18 orang yang memiliki kedisiplinan belajar yang rendah. Perlakuan berupa konseling dengan strategi pengelolaan diri (*Self-Management*) maksudnya adalah untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah perlakuan pengelolaan diri. Treatment konseling melalui strategi pengelolaan diri diberikan kepada subjek selama 5 kali pertemuan, rata-rata setiap pertemuan dilakukan selama 30-40 menit. Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan teknik *Self management*, kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum mereka diberikan layanan konseling individu teknik *Self management*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling dengan Teknik *Self-Management* dan bukan disebabkan oleh faktor lainnya.

Dari hasil penelitian Asim (2016) menunjukkan perilaku perubahan pada siswa dimana siswa sudah mau meminta izin ketika akan meninggalkan kelas, mengerjakan tugas dengan mandiri, mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, rajin masuk ke sekolah dan intensitas keterlambatan datang ke sekolah sudah menurun, menggunakan pakaian yang sesuai dengan standar sekolah (memakai papan nama, memakai kaos kaki warna putih). Hal tersebut berarti layanan bimbingan manajemen diri, dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.

Beberapa penelitian diatas memperkuat bahwa dengan *Self-Management* dapat membantu meningkatkan konsep diri positif pada diri siswa terutama dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai pelajar disekolah baik itu dalam kegiatan belajar mengajar, dalam menaati setiap peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah selain itu peserta didik pun diharapkan dapat menjalankan setiap kewajibannya tanpa harus menunggu perintah atau mendapatkan teguran.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas menjelaskan bahwa disiplin belajar peserta didik sangat berkaitan dengan pola perilakunya dilingkungan sekolah terutama dalam menaati peraturan disekolah. Menurut Isnaini (2014) peserta didik yang kebiasaan belajar yang baik dan teratur cenderung akan memiliki perubahan sikap dan perilaku yang mentatati tata tertib sekolah dan aktif mengikuti pelajaran di kelas.

Menurut Rahmawati (2019) apabila siswa patuh terhadap aturan sekolah maka kegiatan belajar mengajar akan berjalan dengan baik dan lancar. Aturan sekolah sangat erat kaitannya dengan disiplin belajar, karena salah satu faktor penting dalam menegakkan aturan sekolah yaitu disiplin belajar. Tingkat kesadaran terhadap kedisiplinan siswa memiliki pengaruh terhadap tingkat pelanggaran aturan sekolah. Menurut Febrianti (2018) apabila tidak ada kedisiplinan, maka peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan berbagai pelanggaran yang tentunya dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar. Menurut Darmadi (dalam Maknun, Erwin, & Zarkasih 2019) ketaataan/kepatuhan siswa terhadap aturan sekolah yang berkaitan dengan aktivitas belajar mengajar di sekolah, yang meliputi waktu masuk sekolah dan keluar sekolah, kepatuhan siswa dalam berpakaian, kepatuhan siswa dalam mengikuti kegiatan sekolah dan semua aktifitas siswa yang dilihat kepatuhannya berkaitan dengan aktifitas belajar di sekolah. Menurut Megantari, Antari, & Dates (2014) siswa yang memiliki disiplin belajar yang baik akan terlihat memiliki waktu belajar yang teratur, belajar sedikit demi sedikit, menyelesaikan tugas pada waktunya dan belajar dalam suasana yang mendukung. Sedangkan siswa yang tidak memiliki sikap disiplin dalam belajar cenderung bersikap acuh terhadap pelajaran, sering mengganggu teman, dan menunjukkan perilaku non normatif lainnya yang dapat mempengaruhi keberhasilan belajar, begitu pula kurangnya sikap disiplin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Self-Management* dapat digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Hal tersebut dikuatkandari beberapa penelitian terdahulu yang membahas permasalahan yang sama mengenai efektifitas teknik *Self-Management* dapat dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Dengan menggunakan teknik *Self-Management* maka siswa akan lebih disiplin dalam belajar sehingga proses belajar mengajar akan berjalan sesuai dengan semestinya. Hal ini dibuktikan oleh

REFERENSI

Asim, T. M. (2016). Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(2), 105-112.

- Febrianti, R. (2018). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknikself Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Xi Administrasi Perkantoran Bandara Di Smk Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Ta 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Isnaini, F. (2014). Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar
- Maknun, F. H., Erwin, A., & Zarkasih, C. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar. *Jurnal Consulenza: Bimbingan Konseling dan Psikologi* Volume. 1 (2)
- Megantari, N. P., Antari, N. N. M., & Dates, N. (2014). Penerapan Konseling Bahavioral Dengan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 SMA Negeri 3 Singaraja. *Jurusan Bimbingan Konseling* Volume: 2 (1)
- Purnomosari, W. (2018). *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa (Penelitian Siswa Kelas VII F SMP Negeri 1 Sawangan Magelang)* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- 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.