

EFEKTIVITAS PENGELOLAAN DIRI (SELF MANAGEMENT) UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA SMK

Mimin Suryaning

Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Islam Raden Rahmat

Titin Kholisna

Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Islam Raden Rahmat

E-mail: mimin.suryaning@gmail.com

E-mail: titinkholisna934@gmail.com

ABSTRACT

Learning discipline is an attitude of consciously complying with applicable rules and being able to control oneself and be responsible for the tasks one has. The purpose of this study was to determine the effect of self-management training in improving student learning discipline. The benefits of this research can help students have self-management skills and improve learning discipline. With a student population of SMK Darul Hikam Bantur totaling 12 students taken as training participants. The research design used a one group pre-test post-test design. The results of the paired sample t-test obtained an average (mean) pre-test of 21.17 and an average (mean) post-test value of 23.17, which means there is an increase in student learning discipline. The Sig (2-tailed) value is $0.004 < 0.05$, so it can be concluded that self-management training has an effect on student learning discipline.

Keywords: *student learning discipline; training; self management*

ABSTRAK

Disiplin belajar merupakan suatu sikap secara sadar mematuhi aturan yang berlaku dan mampu mengendalikan diri serta bertanggung jawab terhadap tugas yang dimilikinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan self management dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Manfaat dari penelitian ini dapat membantu siswa memiliki ketrampilan self management dan meningkatkan disiplin belajar. Dengan populasi siswa SMK Darul Hikam Bantur berjumlah 12 siswa diambil sebagai peserta pelatihan. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimen one group pre-test post-test desain. Hasil uji paired sample t-test didapat rata-rata(mean) pre-test sebesar 21,17 dan nilai rata rata (mean) post test 23,17 yang berarti terjadi peningkatan disiplin belajar siswa. Nilai Sig (2-tailed) adalah $0,004 < 0,05$ maka disimpulkan bahwa pelatihan self management berpengaruh terhadap disiplin belajar siswa.

Kata Kunci: *disiplin belajar siswa; pelatihan; self management*

Copyright © 2023. Wulan Charisma Fitri, Rizka Fibria Nugrahani. All Right Reserved

| Submitted: 2023-01-14

| Revised: 2023-07-26

| Accepted: 2023-07-27

| Published: 2023-07-27



Pendahuluan

Pendidikan merupakan hal penting yang harus mendapat perhatian dari semua pihak. Pendidikan yang berkualitas merupakan salah satu cara mempersiapkan penerus bangsa yang berkualitas pula. Oleh karena itu perlu adanya dukungan dari semua pihak untuk mempersiapkan penerus bangsa yang tidak hanya pintar, namun juga bertanggung jawab, jujur, serta mempunyai disiplin yang tinggi. Kedisiplinan harus dibiasakan sejak dini, salah satu lembaga yang mengajarkan kedisiplinan adalah lembaga sekolah. Sekolah mengajarkan siswa untuk senantiasa disiplin, salah satunya melalui peraturan yang telah ditetapkan. Peraturan-peraturan yang ada, dibuat untuk mengajarkan siswa akan kedisiplinan.

Damayanti (2012) berpendapat bahwa disiplin belajar adalah suatu sikap, tingkah laku dan perbuatan siswa untuk melakukan aktivitas belajar yang sesuai dengan keputusan-keputusan, peraturan-peraturan, dan norma-norma yang telah tertulis antara siswa dengan guru di sekolah maupun dengan orang tua di rumah. Pendapat lain mengatakan bahwa disiplin belajar merupakan suatu sikap mental untuk mematuhi aturan, tata tertib, pengendalian diri, menyesuaikan diri terhadap aturan-aturan yang mengekang dan menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban (Wahyono, 2012).

Disiplin belajar sangat penting bagi siswa apabila dilakukan secara rutin maka siswa lebih terarah dan akan terbiasa dengan disiplin dalam menjalankan tugas sebagai siswa untuk belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar (Naryanto, 2022). Disiplin yang diterapkan dengan baik di sekolah akan memberikan andil bagi pertumbuhan dan perkembangan prestasi siswa. Penerapan disiplin sekolah akan mendorong motivasi dan memaksa para siswa bersaing meraih prestasi. (Tu'u, 2004).

Disiplin belajar penting dilakukan oleh siswa karena disiplin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Berbagai penelitian telah dilakukan diantaranya penelitian Emma Siti tahun 2012, disiplin belajar berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa di MTsN Garawangi Kuningan. Begitu pula penelitian Faujiah tahun 2017, terdapat hubungan positif antara disiplin belajar dengan prestasi siswa, dimana semakin tinggi disiplin belajar siswa maka makin tinggi prestasi belajar siswa di SDN Mocobalang II Gowa.

Disiplin belajar adalah hal yang sangat diperlukan bagi setiap siswa, dengan adanya disiplin belajar tujuan pendidikan akan lebih mudah dicapai. Tujuan pendidikan bisa dicapai apabila ada kerjasama antara berbagai pihak. Salah satu pihak yang bertanggung jawab mencapai tujuan pendidikan adalah pihak sekolah. Oleh



Efektivitas Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smk

karena itu, adanya peraturan atau tata tertib yang berlaku bisa digunakan sebagai pengendali kedisiplinan siswa.

Berbagai macam peraturan disekolah yang umum antara lain: datang tepat waktu, mengikuti pembelajaran, tidak meninggalkan kelas tanpa ijin, pulang sesuai jadwal dan lain sebagainya. Namun ada kalanya ada beberapa siswa yang melanggar tata tertib yang ada. Maka perlu adanya tindakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa.

Kholisna (2015) menjelaskan bahwa disiplin belajar merupakan perilaku yang perlu dilatih terus menerus dan dikembangkan sehingga seseorang dapat mencapai apa yang diinginkan. Dalam berdisiplin diri belajar terdapat ciri-ciri perilaku sebagai berikut: 1) Pengendalian diri; merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengendalian diri berarti kekuatan untuk menolak gangguan atau untuk menunda kesenangan yang lebih tinggi demi tujuan-tujuan jangka panjang. Pengendalian diri diperlukan untuk membantu seseorang dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas serta dapat berguna untuk mengatasi berbagai hal yang dapat merugikan seseorang yang disebabkan oleh kondisi diluar dirinya. 2) Strategi memanfaatkan waktu untuk mencapai tujuan belajar. Kunci pokok yang bisa dilakukan siswa untuk mencapai suatu tujuan yaitu dengan memanfaatkan waktu secara optimal, sehingga sesuatu yang dilakukan tidak menjadi sia-sia. 3) Kepatuhan; adalah kesetiaan, ketaatan atau loyalitas. Kepatuhan yang dimaksud adalah ketaatan menjalankan aturan yang berlaku.

Menurut Yates (dalam Anjani, 2020) menjelaskan bahwa self management merupakan strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri. Pelatihan self managemen merupakan bentuk pelatihan yang membantu siswa untuk dapat mengatur dirinya sendiri dalam menggapai tujuan/goal setting yang sudah ditetapkan. Dari berbagai cara yang dilakukan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, didalam pelatihan self management terdapat pemberian punishment dan reward, kedisiplinan, pemberian self instruction dan juga management kelas.

Dalam prakteknya siswa memantau perilaku disiplin dan mencatatnya sendiri sehingga setelah pelatihan selesai, anak mempunyai kemampuan dan pengetahuan untuk melanjutkan teknik self managemen untuk goal setting yang lain.

Peneliti telah melakukan studi awal dengan memberikan skala disiplin diri peserta didik pada 12 siswa kelas XII SMK Darul Hikam Bantur. Skala tersebut terdiri dari 23 item pertanyaan karena memiliki tingkat validitas dan reliabilitas



instrumen yang memadai. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan siswa berada dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil yang didapat tersebut, maka peneliti dapat segera merencanakan intervensi kepada peserta didik sesuai dengan kebutuhan peserta didik terkait disiplin diri belajar. Melalui temuan permasalahan di lapangan ini maka penelitian memilih pelatihan self management sebagai upaya meningkatkan disiplin belajar siswa SMK Darul Hikam Bantur.

Melalui pelatihan ini siswa akan terbiasa berperilaku disiplin baik dilingkungan sekolah maupun tempat tinggal. Dengan pelatihan self management siswa secara sadar dapat mencapai goal setting melalui pemantauan yang dilakukan sendiri. Tujuan pelatihan ini tidak hanya merubah perilaku disiplin belajar siswa secara singkat dan hanya sesaat saja namun dapat menjadi rutinitas atau kebiasaan siswa dalam menjalankan perilaku disiplin. Berdasarkan uraian diatas, disiplin belajar siswa sangat penting untuk ditangani oleh karena perilaku ketidakdisiplinan siswa menjadi permasalahan bersama.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimen dengan menggunakan metode one group pre test dan post-test design. Pada metode one group pre-test and post-test desain menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian dilakukan di SMK Darul Hikam Bantur. Teknik dan cara pengambilan sampel menggunakan teknik populasi dimana pelatihan ini mengambil seluruh siswa kelas XII yang berjumlah 12 siswa.

Prosedur awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pemberian pre test untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum mendapatkan perlakuan. Selanjutnya subyek penelitian diberikan perlakuan berupa pelatihan self-management dengan pedoman modul yang telah dibuat sebelumnya. Modul pelatihan self management sudah melewati tahap uji validitas dari 2 ahli dan 1 praktisi. Dari hasil uji 3 rater didapat nilai 83,3% pada aspek tampilan modul, 85,4% pada isi materi dan 83% pada aspek hasil pembelajaran. Dari total keseluruhan didapat nilai modul yaitu 83% artinya modul layak untuk digunakan.

Langkah langkah yang digunakan dalam pelatihan manajemen diri terdiri dari 3 tahap yaitu 1) Pembelajaran (*learning*) yaitu mengajari peserta tentang konsep-konsep yang terkait dengan manajemen diri, 2) Latihan (*practising*) yaitu memberikan kesempatan kepada subjek melakukan latihan (*practicing*) manajemen diri dengan mendapat supervisi dan 3) Praktek (*application*) yaitu memberikan kesempatan subjek untuk melakukan praktek (*application*) manajemen diri secara mandiri.



Efektivitas Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smk

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dari kuisioner berupa skala disiplin belajar siswa yang telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan di lokasi penelitian. SD2B yang awalnya berjumlah 23 item pernyataan dimodifikasi menjadi 8 item. Perubahan yang dibuat telah mendapatkan persetujuan dari pemilik asli instrumen tersebut.

Untuk melakukan uji validitas, reliabilitas dan uji hipotesis, penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Uji hipotesis menggunakan *sample paired t-test* yaitu untuk membandingkan rata rata kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah diberi pelatihan. Dari uji hipotesis ini akan terlihat ada tidaknya pengaruh pelatihan self management terhadap disiplin belajar siswa kelas XII.

Ditambahkan pula analisis fungsi untuk memberikan gambaran perubahan perilaku secara rinci melalui laporan modifikasi perilaku 3 subyek target. Desain penilaian modifikasi menggunakan desain A-B dimana terdapat baseline dan juga intervensi yang dilakukan sesi 1 dan 2. Setelah intervensi dilakukan tidak ada intervensi kembali akan tetapi pengamatan terus dilakukan. Meskipun intervensi dilakukan pada 1 perilaku target namun hasil perubahan pada perilaku target lainnya juga diamati.

Perilaku target yang diukur dalam modifikasi perilaku kali ini ada 4 yaitu bolos sekolah, terlambat masuk, keluar pada jam kosong, dan bolos pelajaran. Perilaku target tersebut adalah perilaku yang telah disepakati oleh siswa dan peneliti berdasarkan rendahnya nilai kedisiplinan siswa melalui studi pendahuluan yang telah dilakukan. Hal ini diperkuat dengan hasil pretest, observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti dan juga dokumen pendukung dari pihak sekolah. Dalam prakteknya anak-anak memilih 1 goal setting di tiap sesi dan target perilaku yang dipilih siswa berbeda-beda. Meskipun siswa tidak melakukan pelatihan di 4 perilaku target sekaligus namun, perilaku target tersebut saling berkaitan sehingga dalam pelaporannya mencantumkan keseluruhan 4 perilaku target.

Laporan modifikasi perilaku menyajikan perubahan perilaku 3 subyek selama penelitian. Tiga siswa yang menjadi subyek target penelitian yaitu: subyek 1 FF, subyek 2 IR, dan subyek 3 MR. Ketiganya merupakan siswa dengan catatan pelanggaran kedisiplinan terbanyak di kelas XII tersebut, juga siswa yang mendapatkan nilai terendah pada studi pendahuluan dan juga pada pre-test dan post test.

Hasil

Pengujian validitas pada instrumen pre-test dilakukan dengan 8 item pernyataan. Item dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,707) maka dari uji



Efektivitas Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smk

validitas menggunakan SPSS didapat hasil dari 8 item terdapat 1 item yang tidak valid dan 7 item valid. Begitu juga pada uji validitas post test, didapat hasil dari 8 item terdapat 1 item yang tidak valid dan 7 item valid.

Pada uji reliabilitas pre-test didapat nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,926 dengan jumlah 8 item. Sedangkan pada uji reliabilitas post-test didapat nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,906 dengan jumlah 8 item. Karena nilai Alpha lebih besar dari R tabel (0,707) maka dapat disimpulkan bahwa instrumen pre-test dan post-test reliabel. Uji reliabilitas dengan metode tes ulang (pada pre-test dan post-test) digunakan untuk mengetahui sejauh mana suatu pengukuran dapat diandalkan.

Pendekatan tes ulang merupakan pemberian perangkat tes yang sama terhadap kelompok subyek sebanyak 2x dengan selang waktu yang berbeda. Asumsinya bahwa skor yang dihasilkan oleh tes yang sama akan menghasilkan skor tampak yang relatif sama.

Tabel 3. Hasil uji hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre test – Post test	-2.000	1.907	.550	-3.212	-.788	-3.633	11	.004

Dari hasil uji *sample paired t-test* dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai dari pre test 21,17 ke post test 23,17. Dari output nilai $t = -3,633$ diketahui bahwa nilai post test lebih tinggi dari pre-test yang artinya terjadi peningkatan disiplin belajar siswa. Dari output $sig(2-tailed) = 0,004$ dapat dilihat bahwa $0,004 < 0,05$ dengan asumsi nilai signifikasi (2-tailed) $< 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dengan post-test. Maka dari uji hipotesa tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh pelatihan self management terhadap disiplin belajar siswa.

Laporan Modifikasi Perilaku 3 Subyek Target Utama.

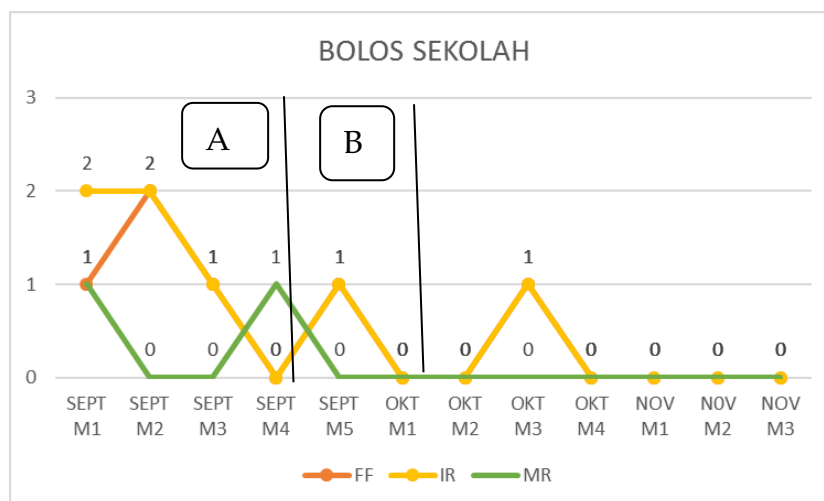
Desain penilaian modifikasi menggunakan desain A-B dimana terdapat baseline dan juga intervensi yang dilakukan sesi 1 dan 2 selama 2 minggu. Setelah intervensi dilakukan tidak ada intervensi kembali akan tetapi pengamatan terus dilakukan. Meskipun intervensi dilakukan pada 1 perilaku target namun hasil perubahan pada perilaku target lainnya juga diamati.

Perilaku target yang diukur dalam modifikasi perilaku kali ini ada 4 yaitu bolos sekolah, terlambat masuk, keluar pada jam kosong, dan bolos pelajaran. Perilaku target tersebut adalah perilaku yang telah disepakati oleh siswa dan peneliti berdasarkan rendahnya nilai kedisiplinan siswa pada perilaku tersebut. Hal ini diperkuat dengan hasil pretest, observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti dan juga dokumen pendukung dari pihak sekolah.



Efektivitas Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smk

Bolos sekolah adalah kondisi dimana siswa tidak masuk sekolah tanpa keterangan/ tanpa alasan yang jelas. Perilaku terlambat adalah kondisi siswa terlambat hadir ke sekolah sehingga tidak mengikuti kegiatan pagi berupa sholat dhuha dan kegiatan mengaji bersama. Keluar pada jam kosong adalah kondisi dimana siswa keluar kelas ketika tidak ada guru pengajar meskipun ada tugas pengganti. Bolos pelajaran adalah kondisi dimana siswa tidak mengikuti pembelajaran dengan sengaja meskipun ada guru pengajar di dalam kelas.



Gambar 1. Perubahan perilaku bolos sekolah

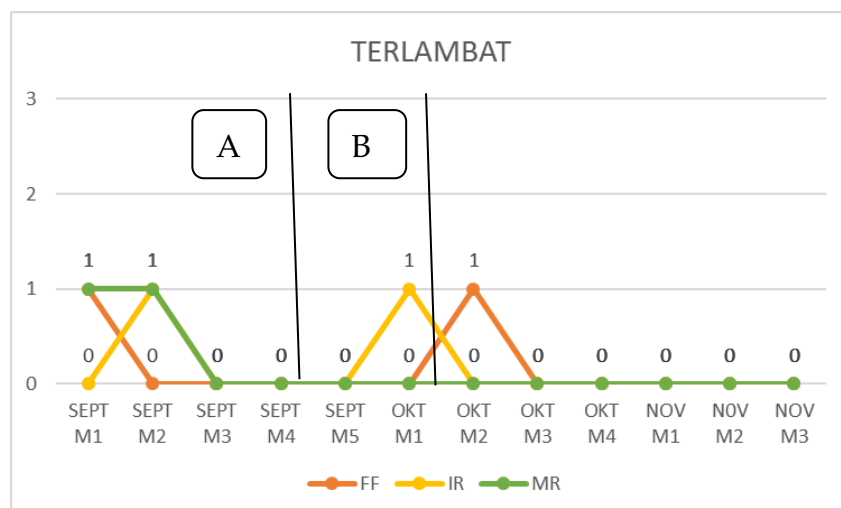
Dari grafik diatas terlihat subyek 1 melakukan bolos 1x pada september minggu pertama, 2x pada minggu ke-2, 1x pada minggu ke 3 dan aktif pada minggu ke-4. Setelah pelatihan tetap membolos 1x pada september minggu ke 5, dilanjut aktif penuh selama 2 minggu pada oktober minggu pertama dan ke-2. Ada 1x bolos pada oktober minggu kw- 3 dan 4 minggu selanjutnya selalu masuk sekolah setiap hari.

Grafik subyek 2 membolos pada september minggu pertama dan ke-2 masing-masing 2x dan 1x pada minggu ke-3. Subyek aktif masuk sekolah pada minggu ke-4. Setelah diberi pelatihan terlihat subyek masih membolos 1x pada september minggu ke-5 dan oktober minggu ke 3. Selain dari 2 minggu tersebut, subyek sudah aktif masuk sekolah. Sedangkan subyek 3 membolos sekolah 1x pada september minggu pertama dan minggu ke 4. Setelah mengikuti pelatihan terlihat bahwa subyek 3 mengalami perubahan perilaku menjadi siswa disiplin dengan selalu masuk sekolah.

Dari grafik ketiga subyek target terlihat masih membolos 1x setelah pelatihan. Meskipun begitu gambaran kehadiran aktif tanpa bolos pada pada bulan november.

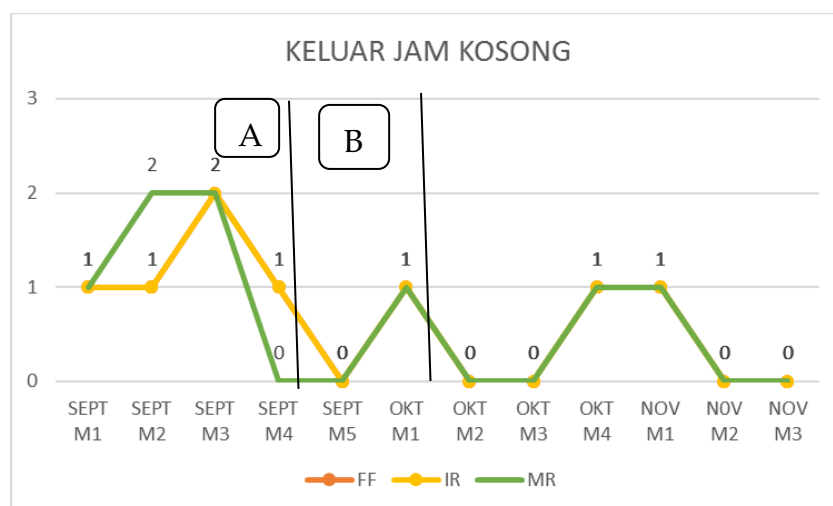


Efektivitas Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smk



Gambar 2. Perubahan perilaku terlambat

Dari grafik terlihat subyek 1 hanya pernah terlambat pada september minggu pertama sebelum pelatihan dan oktober minggu ke 2 sebanyak 1x. Untuk subyek 2 pernah terlambat 1x sebelum pelatihan pada september minggu ke 2 dan 1x pada saat pelatihan oktober minggu pertama. Sedangkan subyek 3 pernah terlambat pada september minggu pertama dan ke-2. Selain dari keterlambatan tersebut diatas, subyek 1,2 dan 3 tercatat disiplin masuk tepat waktu selama periode penelitian.



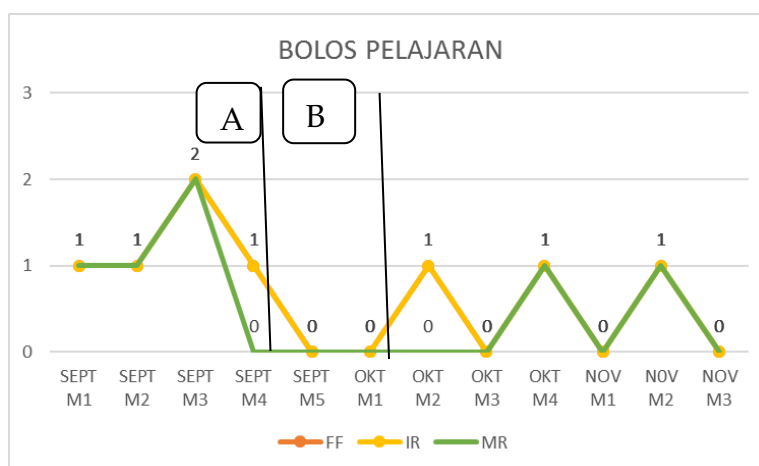
Gambar 3. Perubahan perilaku keluar pada jam kosong

Pada grafik terlihat bahwa sebelum pelatihan, subyek 1 dan subyek 2 beberapa kali keluar kelas pada jam kosong. Diantaranya 1x pada september minggu pertama, ke-2 dan ke-4 serta 2x pada minggu ke-3. Setelah pelatihan terdapat penurunan angka keluar jam kosong yaitu 1x pada oktober minggu pertama, minggu ke-4 dan november minggu pertama.



Efektivitas Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Smk

Sedangkan untuk subyek 3 sebelum pelatihan melakukan tindakan tidak disiplin keluar kelas saat jam kosong beberapa kali diantaranya 1x pada september minggu pertama, 2x pada minggu ke-2 juga ke-3 dan tetap di kelas pada minggu ke-4. Setelah pelatihan masih terlihat 1x keluar jam kosong pada oktober minggu pertama, minggu ke 4 dan november minggu pertama. Selain dari waktu tersebut, subyek 3 tetap tinggal di kelas pada jam kosong.



Gambar 4. Perubahan perilaku bolos pelajaran

Dari grafik terlihat bahwa sebelum diberi pelatihan, subyek 1 dan 2 paling tidak 1x dalam seminggu tidak mengikuti pembelajaran di kelas meskipun masuk sekolah yaitu pada september minggu pertama, ke-2, ke-4 dan 2x pada minggu ke-3. Setelah pelatihan terdapat beberapa perubahan yaitu 2 minggu berturut-turut pada september minggu ke 5 dan oktober minggu pertama subyek 1 selalu mengikuti pembelajaran hingga jam terakhir. Namun observasi selama beberapa minggu setelahnya, terlihat ada kondisi dimana subyek 1 masih bolos pelajaran di oktober minggu ke-2, minggu ke-4 dan november minggu ke-2 masing-masing 1x. Selain di minggu tersebut subyek 1 dan 2 terlihat mengikuti pembelajaran sampai akhir.

Dari hasil observasi subyek 1, 2 dan 3 biasa membolos pelajaran pada jam setelah istirahat, setelah ada jam kosong dan jam terakhir bersama-sama. Namun, dari grafik terlihat subyek 3 tidak ikut bolos pelajaran pada september minggu ke 4 dan oktober minggu ke 2. Pada 2x kasus tersebut subyek 3 memilih untuk tetap tinggal di kelas.

Pembahasan

Disiplin belajar merupakan salah satu aspek dalam menunjang keberhasilan pembelajaran, oleh karena itu perlu upaya untuk meningkatkan disiplin belajar siswa salah satunya dengan memberikan pelatihan self managemen. Pelatihan self



management dapat meningkatkan disiplin belajar siswa, hal ini terlihat dari uji *paired sample t test* yang dilakukan. Dari uji hipotesis tersebut terdapat peningkatan nilai post test yang artinya disiplin belajar siswa meningkat setelah diberikan pelatihan self management.

Pelatihan self management mampu membantu siswa untuk lebih memahami perilakunya melalui pemantauan diri, membuat perilaku target yang ingin diubah melalui penentuan goal setting, memberikan konsekuensi yang akan diterima siswa dalam menjalankan perilaku target disiplin melalui kontrak/perjanjian perilaku, serta mampu mencari solusi menghadapi kendala untuk menguasai pencetus/ penyebab perilaku ketidakdisiplinan siswa. Self management mampu meningkatkan disiplin belajar dikarenakan self-management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Apabila prosedur self management dijalankan dengan baik maka tujuan pelatihan bisa tercapai yaitu meningkatkan disiplin belajar siswa.

Penyataan ini didukung dengan laporan modifikasi perilaku yang mana 4 perilaku target perubahan mengalami penurunan frekuensi ketidakdisiplinan. Hal ini tidak terlepas dari adanya strategi menghadapi kendala yang dilakukan dan juga pemberian konsekuensi di akhir pelatihan sehingga goal setting bisa tercapai. Hal ini sejalan dengan pendapat Skinner bahwa manajemen diri melibatkan perilaku mengendalikan dan perilaku terkontrol. Seperti namanya, individu tersebut terlibat dalam perilaku mengendalikan untuk memengaruhi terjadinya perilaku terkontrol di masa yang akan datang. Perilaku pengendalian melibatkan penerapan strategi self management di mana antecedent(pencetus) dan konsekuensi dari perilaku target atau perilaku alternatif dimodifikasi ,sehingga dengan strategi ini membuat perilaku terkontrol/target perilaku lebih mungkin. (Mirnawati, 2020)

Aspek aspek self management dalam meningkatkan disiplin belajar yaitu: 1)pemantauan diri/self monitoring, dalam pemantauan diri siswa lebih memahami kebiasaan perilaku diri sendiri sehingga mereka akan tahu, perilaku mana yang harusnya dikurangi atau ditambah tingkat kedisiplinannya. 2) reinforcement yang positif (self reward), dengan adanya self reward dapat mendorong siswa untuk termotivasi dalam meningkatkan disiplin belajarnya. 3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), kontrak yang dibuat oleh diri sendiri membuat siswa lebih fokus dalam mencapai tingkat kedisiplinan yang dikehendaki sesuai dengan goal setting masing-masing dan 4) Penguasaan terhadap ransangan (stimulus control), dimana dalam pelatihan self management aspek ini mempunyai peranan penting dalam tercapainya tujuan. Apabila siswa mampu mengontrol stimulus yang ada sehingga perilaku mal adaptif tidak muncul maka disiplin belajar dapat ditingkatkan secara maksimal. Apabila siswa pada situasi pencetus (attacedent) dan siswa mampu mengontrol dengan merubah situasinya menjadi positif maka perilaku ketidakdisiplinan siswa dapat dihindari bahkan dihilangkan.

Perubahan perilaku disiplin belajar siswa terlihat kearah yang lebih baik melalui pelatihan self management karena dalam pelatihan ini tidak hanya



perilakunya saja yang dirubah tapi juga kognitif siswa sehingga perubahan tidak hanya sesaat namun juga untuk jangka panjang. Albert Bandura melalui teori pembelajaran sosial/sosial learning, menekankan pentingnya mengamati, mencontoh, dan meniru perilaku, sikap, dan reaksi emosional orang lain. Teori pembelajaran sosial mempertimbangkan bagaimana faktor lingkungan dan kognitif berinteraksi untuk mempengaruhi pembelajaran dan perilaku manusia. Albert Bandura menyatakan bahwa suatu perilaku belajar adalah hasil dari kemampuan individu dalam memaknai suatu pengetahuan atau informasi, memaknai suatu model yang ditiru, kemudian mengolah secara kognitif dan menentukan tindakan sesuai tujuan yang dikehendaki. Melalui belajar setiap individu dapat menyadari bahwa, perilaku yang dilakukan memiliki tujuan dan konsekuensi.

Dalam pelatihan kali ini, perilaku keluar kelas pada jam kosong dilakukan oleh hampir seluruh siswa, hal ini memicu situasi tidak tertib disekolah. Menghukum siswa yang keluar kelas bukanlah solusi terbaik permasalahan tersebut. Pemberian permainan edukatif atau ice breaking didalam kelas dirasa cocok sebagai pemanfaatan waktu siswa di kelas sehingga siswa aktif dan produktif di kelas. Akan tetapi pemberian ice breaking tidak selamanya berhasil apabila sudah dirasa membosankan. Beruntung pada awal november 2022, mata pelajaran yang kosong telah diisi oleh guru pengganti sehingga kontrol dari guru bisa lebih baik lagi. Tidak adanya faktor pencetus perilaku maladaptif bisa menjadi solusi terbaik untuk mencapai perilaku target.

Pemberian punishment sebagai akibat (consequence) dari perilaku ketidakdisiplinan siswa perlu ditetapkan dan jangan lupa akan reward kepada siswa atas kedisiplinanya seperti belajar di luar kelas, menggunakan video pembelajaran atau study tour bisa sebagai penyemangat siswa untuk senantiasa disiplin dalam pembelajaran di sekolah. Pemberian punishment dan reward juga berpengaruh terhadap keberhasilan modifikasi perilaku. Sebagai contoh hukuman membersihkan lapangan bagi siswa yang membolos bisa menimbulkan efek jera, begitu juga dengan penerapan hukuman bayar SPP bagi siswa membolos dapat menimbulkan efek jera pada sebagian siswa. Efek dari punishment ataupun reward dari setiap orang berbeda-beda sehingga pemahaman akan karakter atau kondisi siswa perlu dimiliki oleh pihak sekolah.

Perbedaan karakter maupun kondisi tiap siswa menyebabkan perbedaan dalam menyikapi solusi menghadapi kendala dan juga pemberian konsekuensi, begitu juga dengan 3 subyek target yang diamati kali ini. Subyek 1 yang memiliki ibu yang tegas memutuskan untuk berangkat sekolah meskipun akhirnya tidur di rumah nenek. Menjadikan ibu sebagai pengawas dirasa kurang tepat sehingga melibatkan keluarga nenek dirasa lebih baik. Setelah perilaku membolos berkurang bukan berarti permasalahan selesai, subyek 1 yang masuk sekolah beberapa kali tercatat tidak masuk kelas sehingga perlu keaktifan guru untuk mengontrol lingkungan sekolah. Peran orang-orang di lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor pendukung perubahan perilaku.



Dukungan orang sekitar dalam membantu modifikasi perilaku dirasa cukup penting. Subyek 2 yang tinggal sendiri di rumah cenderung akan memutuskan segala sesuatunya sendiri. Berdasarkan wawancara langsung terhadap subyek diketahui bahwa faktor penyebab (antecedent) dari perilaku membolosnya adalah bangun terlambat. Subyek 2 harus bisa mencari solusi untuk menghadapi kendala tersebut dengan memasang alarm 3x dan juga meminta bantuan keluarga terdekat lainnya(kakak). Sama seperti subyek 1, ketika sudah masuk sekolah perlu adanya kontrol guru untuk membuat siswa tidak membolos kelas.

Sedangkan untuk subyek 3 yang merupakan siswa sekaligus santri pondok pesantren Darul Hikam, pemberian strategi menghadapi kendalanya juga berbeda. Perilaku membolos bukanlah menjadi fokus utama pengamatan terhadap subyek 3 karena bayar SPP merupakan denda yang dirasa berat oleh subyek 3 sehingga dengan sendirinya memilih untuk selalu masuk sekolah. Perilaku bolos subyek 3 terkendali akan tetapi bolos pelajaran menjadi permasalahan yang perlu dicari solusinya. Kamar subyek 3 di pondok menjadi lokasi langganan siswa membolos pelajaran, istirahat dan tidur menjadi alasan mereka (subyek 1,2,3). Maka dari itu perlu kerjasama dengan pengurus asrama untuk melakukan kontrol pada jam sekolah berlangsung.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan intervensi hanya dilakukan 1x dengan desain A-B yang mana setelah intervensi tidak ada jeda untuk intervensi lanjutan. Modifikasi perilaku sebaiknya intervensi dilakukan 2x dengan metode A-B-A-B yang mana setelah intervensi akan ada waktu jeda untuk membuat kondisi baseline untuk selanjutnya dilakukan intervensi ke-2 sehingga hasil penelitian mendapatkan gambaran yang lebih maksimal. Meskipun terdapat kekurangan dari penelitian ini, namun pelatihan dirasa berhasil sehingga bisa dilakukan pelatihan self management lagi dikemudian hari dengan subyek yang berbeda melalui panduan modul yang diberikan kepada pihak sekolah.

Kesimpulan

Pada uji hipotesa *sample paired t-test* terbukti pelatihan self management mempunyai pengaruh terhadap disiplin belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikan $0,004 < 0,05$ yang berarti H_a diterima yaitu terdapat pengaruh pelatihan self management terhadap disiplin belajar siswa. Dari nilai $t = -3,633$ terlihat nilai post-test lebih besar dari pada pre-test yang artinya terdapat peningkatan disiplin belajar siswa setelah diberi pelatihan self management. Dari laporan modifikasi perilaku diketahui bahwa siswa mengalami perubahan perilaku disiplin belajar ke arah yang lebih baik.

Pemberian pelatihan self management harus dirancang dengan sistematis, sehingga mempermudah pelaksanaan pelatihan. Strategi menghadapi kendala dan pemberian punishment dan reward sebaiknya disesuaikan dengan subyek pelatihan.



Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya desain modifikasi perilaku menggunakan desain A-B-A-B dimana terdapat 2x baseline dan 2x intervensi agar hasil penelitian lebih maksimal.

Referensi

- Anjani, W. S. (2020). Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* .
- Kholisna, T. (2015). Pengembangan Skala Disiplin Diri Belajar Peserta Didik Madrasah Tsanawiyah Di Kota Malang. Malang.
- Mirnawati, M. (2020). *Modifikasi Perilaku Anak Berkebutuhan Khusus*. Sukoharjo: Oase Pustaka.
- Naryanto. (2022). *Pengaruh Disiplin Belajar dan Lingkungan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Rahmawati, G. A. (2019). Efektivitas teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMK Muhammadiyah 2 Kediri. *artikel skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Sugiarto, R. W. (2020). Efektivitas Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Sma N1 Sedayu. Sripsi Universitas Muhammadiyah Lampung.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tu'u, T. (2004). *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.