
Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Wulan Saputri Anjani ¹⁾, Cucu Arumsari ²⁾, Aam Imaddudin ³⁾

*) Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

✉ (Email) : wulananjani80@gmail.com

Abstract. This research is motivated by a phenomenon that develops among students related to discipline in the learning process. The results showed that the discipline of learning had an effect both directly and indirectly on the success of the learning process, affecting the improvement of learning achievement, learning outcomes, and motivation to learn so that there was an interest to be developed. Guidance and counseling have an important role both in anticipating and healing for students who have low learning discipline. One way to improve learning discipline is by applying self management training. The general objective of this study was to obtain an empirical picture of the effectiveness of self management training in improving student learning discipline in Class XI of SMA Negeri 2 Tasikmalaya in the 2018/2019 Academic Year, totaling 218 students. The study was conducted with a non equivalent control group design research design. The instrument used was a learning discipline questionnaire. The data analysis technique used the t-test formula and the SPSS 16.00 for windows program to measure the two-pair difference test. The results showed that in general the discipline of student learning in Class XI of SMA Negeri 2 Tasikmalaya was in the moderate category. Self management training is effective in improving student learning discipline.

Keyword: Learning Discipline, Students, Self Management Training

Rekomendasi Citasi: Anjani, Arumsari, Imaddudin. (2020). Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa: Studi Kuasi Eksperimen Pada Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4 (1): pp. 41-56

Article History: Received on 25/10/2019; Revised on 02/12/2019; Accepted on 04/01/2020; Published Online: 15/01/2020. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019 Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research

A. Pendahuluan

Sebuah studi tentang pendidikan, *Programme for International Student Assessment* (Scubania, 2014) mengungkapkan bahwa suasana kelas dan disiplin siswa dalam belajar mempengaruhi prestasi belajar. Dari 65 negara yang dilibatkan

dalam penelitian tahun 2009, Indonesia menempati urutan ke-19 dengan persentase siswa tertib dan disiplin belajar sebesar 79% tahun 2009 saat itu. Jepang berada di peringkat teratas dengan 93%, sementara Argentina dan Yunani menempati 2 peringkat terbawah masing-

Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Anjani, Arumsari, & Imaddudin

masing dengan angka 62%. Fenomennya, pelajar lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang bersifat hiburan dibandingkan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, menonton televisi, kecanduan *game online* dan menunda mengerjakan tugas (Scubania, 2014). Selain itu, masih banyak pelajar yang tidak disiplin dalam belajar seperti melakukan belajar tanpa perencanaan, pemanataan, pengontrolan, dan evaluasi. Akibatnya, mereka lebih senang menunda tugas, datang ke sekolah terlambat atau bolos, mencontek pekerjaan teman, mengumpulkan tugas terlambat, belajar sistem kebut semalam dalam menghadapi ujian/ulangan.

Monawati, Elly dan Wahyuni (2016) ciri-ciri siswa tidak disiplin dalam belajar diantaranya sering bolos, gaduh di dalam kelas, tidak memiliki waktu belajar rutin, mengerjakan PR di sekolah, sering terlambat masuk kelas dan mencontek teman saat ulangan berlangsung. Hasil penelitian Sari dan Hadijah (2017:125) mengenai ketidakhadiran siswa dengan kategori alpa sebagai salah satu parameter disiplin belajar siswa di SMK Bina Wisata Lembang mengalami kenaikan dari tahun ke tahun dengan selisih kenaikan rata-rata 7,6%. Kemudian hasil penelitian Titi Mirawati Asim (2016) Pelanggaran yang dilakukan siswa berkaitan dengan disiplin belajar yang dilakukan di SMA X Pati apabila di persentase yaitu tidak mengerjakan PR sebesar (30%), mencontek sebesar (24%), tidak membawa buku dan perlengkapan belajar sebesar (18%), datang terlambat sebesar (15%) dan berbuat gaduh dikelas sebesar (13%). Selain itu, hasil penelitian Campbell, Rodriques, Anderson dan Barnes (2013) menemukan 35,8% siswa berperilaku tidak teratur dan mengganggu dalam pembelajaran ketika di dalam kelas. Selain itu hasil wawancara oleh *Metropolitan Life Survey of the American Teacher* (MLSAT) (Wedhanti & Sasih, 2017) pada 1000 guru, 1234 siswa, dan 100 polisi, didapatkan

bahwa mereka setuju dengan perilaku mengganggu, melanggar peraturan di sekolah, perilaku tidak pantas membuat kedisiplinan dan pembelajaran menjadi tidak kondusif.

Hasil studi pendahuluan penelitian yang dilakukan terhadap 218 responden siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya menunjukkan adanya keberagaman tingkat disiplin belajar, terdapat 1,83% (4 orang) siswa berada pada tingkat kategori sangat tinggi, 20,64% (45 orang) siswa berada pada tingkat kategori tinggi, 55,05% (120 siswa) berada pada tingkat kategori cukup, 15,14% (33 orang) siswa berada pada tingkat kategori rendah dan 7,34 (16 orang) siswa berada pada tingkat kategori sangat rendah. Dari seluruh sampel penelitian yang dapat mencapai tingkat disiplin belajar optimal hanya 1,83% dan 22% yang masih belum mencapai tingkat disiplin belajar optimal. Tingkat capaian pada tiap indikator menunjukkan rata-rata sebesar 77,03%. Dari 15 indikator, 2 di antaranya berada pada kategori tinggi, yakni indikator D1 (Ketepatan masuk dan pulang sekolah) dan A3 (membawa peralatan sekolah, kemudian terdapat 2 indikator terendah yakni, indikator A2 (memiliki kehadiran yang baik) dan D3 (menggunakan waktu luang di sekolah dan di rumah).

Keberagaman capaian tiap siswa baik secara umum maupun pada tiap aspek dan indikator menggambarkan bahwa tingkat disiplin belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya masih belum optimal. Keberagaman tersebut dilatarbelakangi berbagai hal baik bersifat internal dari dalam diri siswa maupun bersifat dari luar. Rosemberg, Lapco dan Llorens (1990) menggambarkan kebanyakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) muncul bentuk perilaku permisif dalam belajar seperti masalah disiplin belajar, hal tersebut disebabkan kurangnya kontrol siswa ketika proses belajar. Faktor penyebab siswa tidak disiplin belajar salah

satunya dipengaruhi oleh dorongan dalam diri (Masrohan:2015). Disiplin yang berasal dari diri sendiri disebabkan oleh kemauan dan kesadaran sendiri dalam mematuhi ketentuan yang berlaku. Sebagaimana dipaparkan Wibawa (2015:87) salah satu faktor penyebab disiplin belajar siswa ada pada dirinya, seperti belum ada kesadaran dalam mengelola diri untuk menyiapkan keperluannya berkaitan dengan persiapan kegiatan belajar.

Dampak rendahnya disiplin belajar tentunya tidak baik terhadap keberhasilan proses pembelajaran siswa (Fajriani, 2016). Ketidaksiplinan mengganggu pembelajaran sehingga berpengaruh pada kurang berkembangnya prestasi belajar, bahkan mungkin pada kasus ketidakhadiran kelas. Sebagaimana penelitian Sumantri (2010) mengenai pengaruh disiplin belajar terhadap prestasi belajar siswa, kemudian penelitian Aslianda dkk (2017) membuktikan adanya hubungan positif antara disiplin belajar dengan hasil belajar. Semakin tinggi disiplin belajar siswa semakin tinggi pula hasil belajar yang diperolehnya, sebaliknya semakin rendah disiplin belajar siswa semakin rendah pula hasil belajar yang diperoleh. Penelitian Firdaus (2013) membuktikan adanya hubungan positif antara disiplin belajar dengan motivasi belajar. Apabila siswa memiliki disiplin belajar tinggi, maka akan memiliki motivasi yang tinggi, begitu pun sebaliknya.

Dari berbagai macam riset yang sudah disajikan, masalah disiplin belajar perlu dikaji lebih dalam. Disiplin belajar memberikan pengaruh baik secara langsung maupun tidak terhadap keberhasilan dalam proses pembelajaran, berpengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar, hasil belajar, dan motivasi belajar siswa sehingga ada kepentingan untuk dikembangkan. Bimbingan dan konseling pada dasarnya berperan aktif dalam situasi sekolah karena sekolah merupakan

lembaga pendidikan yang berfungsi untuk menanamkan, mengajarkan, dan melaksanakan kedisiplinan. Disiplin belajar apabila dikembangkan dan diterapkan dengan baik dan konsisten akan berdampak positif bagi kehidupan masa depan dan perilaku siswa.

Disiplin juga berkontribusi terhadap karakter sejalan dengan pendapat Arumsari (2019) karakter adalah kebiasaan, perilaku, pemikiran dan perasaan seseorang yang melekat sehingga menjadi kepribadian yang berbeda antara satu individu satu dengan yang lainnya, yang dihasilkan dari pengamatan, pemikiran dan pengambil keputusan atas dasar keyakinan dan dukungan lingkungan sekitar.

Dalam 10 tahun terakhir, intervensi peningkatan disiplin belajar siswa di level SMA muncul beberapa penelitian diantaranya: (1) Penelitian Putra, Suranata, dan Dharsana (2014) menggunakan teknik *shaping*; (2) Penelitian Anita (2015) menggunakan pelatihan manajemen waktu; (3) Penelitian Dani, Suarni dan Sulastrri (2013) menggunakan teknik latihan *asertif*; (4) Penelitian Permana dkk (2014) teknik latihan bertanggung jawab. Adapun teknik *self management* merupakan model layanan yang digunakan oleh para peneliti untuk meningkatkan disiplin belajar siswa pada level SMA, diantaranya adalah (1) Penelitian Ngainun Nikmah (2017); (2) Penelitian Faiqatul Isnaini (2015).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, intervensi untuk meningkatkan disiplin belajar yang paling banyak digunakan dan berhasil dilakukan adalah *self management*. Yates (1986) menjelaskan *self management* adalah strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri. Alasan menggunakan *self management* karena *self management* efektif dalam usaha perubahan perilaku, hal tersebut dipaparkan Prijaksono (2003) *self*

management ampuh dan efektif dalam mengubah perilaku individu sebagaimana yang diinginkan. Pada banyak penelitian seperti McCarl, Svobodny, dan Beare (1991); Nelson, Smith, dan Dodd (1991) memfokuskan penggunaan teknik *self management* model Yates yang menunjukkan keefektifan prosedur dalam merubah perilaku dan produktivitas akademik. Prosedur teknik ini relatif sederhana untuk diterapkan, cepat dalam mencapai poin yang diharapkan, dan membantu siswa menjadi lebih sukses dan mandiri di kehidupan sehari-hari (Dunlap, Dunlap, Koegel, & Koegel, 1991).

Peran *self management* dalam membantu individu untuk mencapai suatu performa yang diharapkan sudah terbukti efektif pada berbagai bidang. Misalnya, penelitian Siti Umrani (2012) *self management* berhasil meningkatkan kemandirian belajar siswa, penelitian Hidayati (2018) Pelatihan *self management* efektif meningkatkan *self regulated learning* siswa. Penelitian Alamari (2015) menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah dan hasilnya efektif. Penelitian Octaviani (2015) menunjukkan *self management* efektif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan mengelola waktu belajarnya.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar dan permasalahan lainnya seperti kemandirian belajar, mengurangi malas belajar siswa, *self regulated learning*, mengurangi terlambat masuk sekolah, kesulitan mengelola waktu, dan konsep diri. Dengan demikian dalam penelitian ini akan menggunakan pelatihan *self management* sebagai intervensi untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bentuk layanan psikopedagogis yang dapat membantu siswa mencapai tujuan dan membantu individu ke arah yang lebih baik. Layanan bimbingan dan konseling dalam penelitian

ini berupa pelatihan karena pelatihan juga bagian dari proses pendidikan yang tidak bisa dipisahkan di sekolah.

Dari paparan di atas, yang menjadi fokus penelitian adalah upaya untuk meningkatkan disiplin belajar dengan menggunakan pelatihan *self management* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Hal tersebut perlu untuk dilakukan karena pelatihan *self management* sebagai suatu pengembangan perilaku yang bertujuan membantu individu dalam mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih positif sehingga peneliti ingin mengkaji secara empiris bagaimana keefektifan pelatihan *self management* terhadap peningkatan disiplin belajar.

B. Konsep Disiplin Belajar Dan *Self Management*

1. Disiplin Belajar

Disiplin belajar merupakan bentuk ketaatan seseorang yang dibantu oleh dorongan untuk melakukan perubahan pada diri seseorang dalam mencapai tujuan belajar agar menjadi lebih baik (Fajriani dkk, 2016:95). Pengertian disiplin belajar juga dikemukakan oleh Wahyono (Dani, 2013:66) Disiplin belajar merupakan kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses serangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban yang didorong oleh kesadaran dirinya. Kemudian disiplin belajar menurut Masrohan (2015:5) yakni kecenderungan suatu sikap mental untuk mematuhi aturan, tata tertib, dan sekaligus mengendalikan diri, menyesuaikan diri terhadap aturan-aturan yang berasal dari luar sekalipun yang mengekang dan menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban. Disiplin belajar sangat diperlukan dan menjadi alat pengikat

dalam pendidikan (Tu'u:2004), karena dengan adanya disiplin belajar siswa dapat diarahkan, dibimbing dan dididik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai. Disiplin belajar bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan dirinya, dan mengatasi serta mencegah timbulnya masalah disiplin dan berusaha menciptakan situasi yang menyenangkan bagi kegiatan pembelajaran, sehingga mereka menaati segala peraturan yang telah ditetapkan. Hal ini sejalan dengan tujuan diterapkannya disiplin belajar menurut Abrifor (Dewi dan Alsa, 2016:75) adalah :

- a. Membantu memberikan pemahaman dan membentuk karakter siswa
- b. Memberikan panduan pada guru secara tepat dan mudah guna mengatasi serta mencegah timbulnya masalah disiplin
- c. Menciptakan iklim yang kondusif dalam pembelajaran efektif

Faktor-faktor disiplin dalam belajar dikemukakan oleh Tu'u (2004:48) yaitu kesadaran diri, pengikutan dan ketaatan, alat pendidikan, hukuman, teladan, lingkungan berdisiplin, latihan berdisiplin

2. Self Management

Self management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik (Cormier & Cormier, 1989: 519). Kemudian Yates (1986) *self management* adalah strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri.

Menurut Edelson (1998) *self management* merupakan istilah psikologi yang digunakan untuk menjelaskan proses mencapai kemandirian (*personal autonomy*). *Self management* diperlukan seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan misi kehidupannya. Seperti dipaparkan Yates (1986) *self management* dibutuhkan seseorang karena membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif.

Manz & Sims (Renn *et al*, 2011:26) Tujuan *self management* adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu (misal pola pikir yang konstruktif), dan membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya. Tujuan *self management* bagi siswa adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi (Neitzel, 2009). Selanjutnya Yates (1986) menerangkan tujuan *self management* adalah mendorong diri agar dapat mengaktualisasikan potensi diri secara optimal, kemudian individu akan memperoleh keterampilan meliputi *self monitoring*, *self analysis*, *self change*, dan *self maintenance*.

C. Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Belajar

Belajar merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan bagi seorang pelajar, namun pada kenyataannya yang sering kita jumpai justru sebaliknya. Siswa lebih mementingkan dan melakukan hal yang mereka senangi dan melupakan

kewajibannya sebagai seorang pelajar. Hal seperti itulah yang membuat siswa tidak disiplin belajar. Kurangnya tingkat disiplin belajar membuat siswa menunda-nunda tugas yang diberikan guru. Hal lain yang terjadi akibat tingkat disiplin belajar rendah yaitu siswa lebih suka mencontek pekerjaan teman daripada mengerjakannya sendiri, siswa belajar jika ada ulangan saja, siswa terlambat masuk sekolah atau masuk kelas. Maka dari itu manajemen diri perlu diperhatikan dengan sebaik-baiknya.

Permana (2014:3) disiplin belajar siswa didukung dengan pengaturan dan pengelolaan diri dalam belajar yang baik. Siswa yang mampu mengelola dirinya dengan baik akan lebih cenderung memiliki disiplin belajar yang tinggi yakni siswa akan lebih giat dan rajin untuk belajar secara rutin dan teratur. Siswa harus memiliki kemauan dan kesadaran dalam mengelola dirinya dalam secara baik dengan cara mengubah dan mengarahkan jalan pikirannya. Hal tersebut sejalan dengan teori *self management* Yates (1986) bahwa *self management* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan perasaan dan pemikirannya serta segala kemampuan yang dapat menggapai tujuan. Dalam hal ini, tujuan individu adalah untuk mengelola dirinya berkaitan dengan belajar sehingga disiplin belajar dapat meningkat.

Curtin (Takwin, 2008) menjelaskan *self management* lebih kepada serangkaian kegiatan untuk memelihara, meningkatkan dan mempromosikan diri sendiri dengan cara menggunakan sumber daya dalam diri dan lingkungannya. Manajemen diri siswa dapat mengatur waktu belajarnya sesuai jadwal yang telah dibuat secara konsisten dan dengan manajemen diri siswa terbantu untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki sehingga tercapai tujuan dalam belajarnya. Terry (Nikmah, 2017) Pelatihan *self management* akan

memberikan manfaat kepada siswa agar dapat melakukan perencanaan perorganisasian dan pengawasan tentang dirinya dalam melakukan tindakan yang lebih positif, aktif, dan produktif.

Self management adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya individu mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik (Cormier & Cormier, 1989: 519). Ambarsari (2017) memaparkan pelatihan *self management* merupakan usaha dalam mengatur lingkungan, menetapkan tujuan yang spesifik, dan menghasilkan konsekuensi atas tindakan sehingga individu dapat berpikir untuk melakukan kontrol lebih besar atas hidup mereka. Komalasari (2011) menyebutkan bahwa dalam pelatihan *self management* keberhasilannya ditentukan oleh individu yang bersangkutan, guru berperan sebagai pencetus gagasan, dan konselor yang membantu merancang program. Dalam pelatihan *self management*, sebuah perubahan perilaku yang utama adalah muncul dari dalam diri. Sesuai yang dikemukakan oleh O'Keefe dan Berger (1999) tujuan pelatihan *self management* adalah untuk mendorong diri agar dapat mengaktualisasikan potensi diri dalam aspek emosi, tingkah laku, dan intelektual agar dapat meningkatkan kualitas kehidupan diri sendiri dan orang lain.

Pelatihan *self management* disusun berdasarkan teknik *self management* yang dikemukakan oleh Yates (1986), dalam pelatihannya individu akan memperoleh empat keterampilan yaitu sebagai berikut :

a. *Self Monitoring*

Pemantauan diri (*self monitoring*) merupakan aktivitas individu dalam mencatat perilaku atau target perilaku yang dimunculkan secara mandiri (Yates, 1986). Aktivitas tersebut memberikan kesempatan pada individu untuk melakukan evaluasi terhadap progres perubahan yang muncul sesuai dengan penetapan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Oleh karena itu,

individu mampu mengevaluasi dan mengontrol target perilaku yang ingin dimunculkan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

b. *Self Analysis*

Self analysis dilakukan untuk menemukan hal yang mengontrol individu, mencari tahu hal yang harus dirubah dan cara mengubahnya, serta awal mulai untuk mengubah hal tersebut (Yates, 1986). *Self analysis* dilakukan dengan menggunakan data *self monitoring* yang telah didapatkan sebelumnya. *Data self monitoring* dapat dianalisis dengan cara matriks kompilasi atau menggambar grafik. Pada tahap ini individu membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh individu.

c. *Self Change*

Langkah utama selanjutnya adalah untuk mempengaruhi informasi mengenai solusi pelaksanaan dari masalah *self management* individu. Langkah lainnya yaitu untuk menganalisis hubungan proses dan hasil data *self monitoring* untuk melihat proses psikologis yang benar-benar bertanggung jawab atas perubahan yang terjadi dalam target *self management*.

d. *Self Maintenance*

Self maintenance mengarahkan untuk mengabadikan *self management*, yang berarti membuat *self management* menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi, dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.

D. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan design *nonequivalent control group design*. Dalam desain penelitian ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok pembanding atau disebut sebagai kelompok kontrol. Adanya pemberian tes awal sebelum diberi perlakuan dan tes

akhir setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen. Ada dua kelompok yang dipilih secara tidak acak (*non random*) yaitu kelompok perlakuan (eksperimen) dan kelompok kontrol. Keduanya akan diberikan angket disiplin belajar sebagai *pretest* dan *posttest*. Yang membedakan dari kedua kelompok adalah kelompok eksperimen diberi perlakuan pelatihan *self management* sedangkan kelompok kontrol diberikan perlakuan seperti keadaan biasanya. Selama kelompok eksperimen melakukan intervensi, kelompok kontrol melakukan aktivitas seperti biasa dan dibatasi komunikasi dengan kelompok eksperimen. Perbedaan hasil dalam variabel dependen pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat menunjukkan efektif atau tidaknya perlakuan yang diberikan.

Lokasi penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Subjek dalam penelitian adalah siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya Angkatan 2018/2019. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 218 orang. Semua partisipan mengikuti *pre-test* untuk memperoleh gambaran disiplin belajar. Pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan prinsip *random assignment*. Fungsi *random assignment* adalah agar sebelum pelaksanaan eksperimen, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol keadaannya sama (*homogen*), sehingga setelah eksperimen terjadi ada perbedaan pada kedua kelompok itu, perbedaan yang terjadi adalah pengaruh dari perlakuan. 20 siswa terpilih (10 laki-laki dan 10 perempuan) dalam kelompok eksperimen mengikuti pelatihan *self management*, sedangkan 20 siswa (10 laki-laki dan 10 perempuan) dalam kelompok kontrol diberi perlakuan seperti biasa. Kriteria pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu: (a) Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya Angkatan 2018/2019; (b) Siswa yang memperoleh

Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Anjani, Arumsari, & Imaddudin

nilai/skor disiplin belajar rendah dan/sangat rendah; (c) Perolehan skor disiplin belajar yang sama atau mendekati (homogen); dan (d) Kelompok belajar dengan jumlah peserta didik yang sama atau tidak jauh berbeda.

Sesi pelatihan terdiri dari 6 sesi yang dilaksanakan selama 3 kali dengan jarak waktu satu minggu dengan pertimbangan agar lebih efektif dan siswa tidak merasa kelelahan dikarenakan hampir setiap sesi diberikan penugasan. Sesi pelatihan *self management* dilakukan dengan mengacu pada rujukan modul pelatihan *self management* oleh Agustia (2014), yang kemudian dimodifikasi dan dikembangkan sesuai dengan hasil *pretest*. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menyesuaikan bahasa yang digunakan dalam modul sesuai dengan permasalahan dan subjek penelitian sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan, modifikasi juga dilakukan dengan mengubah lembar tugas sesuai dengan permasalahan. Berdasarkan hasil *pretest*, diperoleh data bahwa terdapat beberapa indikator yang cenderung memiliki skor rendah yaitu: memiliki kehadiran baik yang terdapat pada aspek taat terhadap tata tertib, membagi waktu belajar yang terdapat pada aspek kemampuan mengendalikan diri, mengumpulkan tugas tepat waktu dan menggunakan waktu luang yang terdapat pada aspek sikap bertanggung jawab. Kemudian, indikator-indikator tersebut dikembangkan sebagai tema materi ataupun kegiatan di tiap sesi pelatihan. Sebagai penguatan untuk melakukan perubahan terhadap kecenderungan disiplin belajar, peserta diberikan lembar kerja dan penugasan disetiap sesi intervensi.

Prosedur yang digunakan dalam pelaksanaan pelatihan *self management* disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Yates (1986) yaitu, *building raport & goal setting*, *self monitoring*, *self analysis*, *self change*, *self maintenance*, dan penutup & kristalisasi.

Subjek mengikuti pengukuran kembali (*posttest*) untuk mendapatkan gambaran tentang perubahan disiplin belajar setelah pelatihan.

Sesi 1 yaitu *Building Rapport dan goal setting*. *Building Rapport* bertujuan untuk membangun suasana pelatihan dan peserta memiliki gambaran isi pelatihan dan manfaat yang akan diperoleh. Selain itu dalam sesi ini bertujuan supaya peserta mampu memahami arah dan tujuan yang jelas mengenai target yang ingin dicapai. Konselor menjelaskan tentang pentingnya memetakan apa saja yang menjadi skala prioritas dan bukan prioritas dalam pencapaian target yang telah dibuat. Konselor pun menjelaskan tentang empat kuadran waktu yang terdiri dari penting-mendesak (K1), penting-tidak mendesak (K2), tidak penting-mendesak (K3), dan tidak penting-tidak mendesak (K4). Kemudian peserta mengisi skala prioritas tersebut pada lembar kerja yang telah disiapkan. Tahap selanjutnya konselor membagikan lembar kerja “Keinginanku” dan “Targetku”. Siswa diminta untuk menuliskan keinginan atau cita-cita mereka sebagai seorang siswa dari yang ingin dicapai sampai dengan yang paling ingin dicapai. Setelah menuliskan keinginan mereka pada lembar kerja, konselor kemudian meminta kepada peserta untuk menuliskan target jangka pendek maupun panjang Panjang. Dalam sesi 1 juga, peserta diminta untuk menuliskan harapan dan cita-citanya di pohon harapan yang telah disediakan oleh konselor.

Sesi 2 yaitu *self monitoring*. Tujuan *self monitoring* adalah untuk memonitor semua apa yang terjadi, konselor menjeaskan materi *self monitoring*. Setelah itu peserta mengisi *worksheet* “*Jadwal Belajarku Sehari-hari*” agar peserta dapat membuat rencana kegiatan harian termasuk rencana belajar serta mampu menentukan target yang ingin dicapai. Setelah diberikan lembar aksi “*Jadwal kegiatanku Sehari-hari*” peserta diberikan

lembar kerja “Pelaksanaan Belajarku Sehari-hari” sebagai tugas yang diberikan konselor untuk peserta kerjakan di rumah (agar peserta dapat melaksanakan jadwal yang sudah mereka buat dalam kesehariannya). Pada sesi kedua ini ditutup dengan *debriefing* dari konselor untuk memberikan *review* pelatihan yang sudah dilakukan selama satu hari. Kemudian di akhir sesi di refleksi oleh konselor.

Sesi 3 yaitu *Self Analysis*. Tahapan ini bertujuan agar peserta mengetahui hal yang harus diubah dalam dirinya dan mengetahui cara untuk merubah hal tersebut. Pada tahap ini peserta diberikan materi mengenai *self analysis*, lembar kerja Analisis “Sebab-Akibat” (agar peserta dapat mengetahui berapa banyak waktu yang telah dihabiskan untuk memenuhi target yang ingin dicapai).

Sesi 4 yaitu *Self Change*. Tahapan ini bertujuan agar peserta mampu memimpin dirinya dalam mengubah diri sesuai dengan target yang telah ditentukan. Tahapan ini berisi materi mengenai teknik *self change*, lembar kerja “*Get the Solutions*” (agar peserta dapat mengetahui dan menentukan solusi yang tepat bagi permasalahan atau hambatan mereka masing-masing yang kemudian peserta mengisi lembar aksi analisis “*Get the Solutions*”. Dengan itu, peserta mengetahui solusi terhadap permasalahannya, peserta mampu menyusun solusi dari setiap masalahnya kemudian melakukan perbaikan kedepannya. Selain itu peserta mengisi lembar worksheet “*reward and finishment*”.

Sesi 5 yaitu *Self Maintenance* Tahapan ini bertujuan agar peserta mampu mempertahankan dan meningkatkan perubahan yang telah dicapai. Dalam tahapan ini berisi materi mengenai teknik *self maintenance*, lembar kerja “*Pencegahan*” (agar peserta dapat memprediksi masalah yang mungkin akan menghambat proses *self management*

mereka dan menentukan tindakan pencegahan yang tepat sebelum masalah itu muncul atau terjadi).

Sesi 6 yaitu Penutup dan Kristalisasi. Akhir sesi ditutup dengan tujuan memberikan kesimpulan dan inti sari dari pelatihan, memberikan evaluasi terhadap pelatihan yang telah dilakukan, dan membangun kesan dan pengalaman positif terhadap pelatihan agar tujuan setiap peserta dapat tercapai. Selain itu, sesi ini juga diberikan video penutup untuk memperkaya modeling peserta, rencana aksi *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar (memberikan pemantapan kepada peserta mengenai pelatihan yang telah dilaksanakan berkaitan dengan langkah nyata yang akan dilakukan peserta sehingga peserta dapat menentukan sendiri rencana yang akan dilakukan di masa depan), kemudian terakhir konselor memberikan lembar aksi “*Use Visual Reminders*” untuk mengembangkan pikiran positif peserta untuk menyadari pentingnya keterampilan *self management* bagi kehidupan sehingga disiplin belajar meningkat.

E. Pengukuran

Pengukuran untuk mengetahui sikap disiplin belajar pada siswa SMA Negeri 2 Tasikmalaya menggunakan angket disiplin belajar. Instrumen disiplin belajar memuat 60 item pernyataan yang meliputi aspek taat terhadap tata tertib, kemampuan mengendalikan diri, mematuhi aturan belajar, dan sikap bertanggung jawab. Responden diminta untuk merespon item pernyataan sesuai dengan apa yang dirasakannya dengan menggunakan skala likert, yaitu 5 (Sangat Sesuai), 4 (Sesuai), 3 (Netral), 2 (Tidak Sesuai), dan 1 (Sangat Tidak Sesuai). Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung koefisien *Cronbachs Alpha* dari skala yang digunakan. Perhitungan uji reliabilitas skala dihitung dengan bantuan *SPSS 16*

Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Anjani, Arumsari, & Imaddudin

for Windows. Hasil perhitungan menggunakan SPSS for windows versi 16 pada 60 item pernyataan diperoleh harga reliabilitas (r hitung) sebesar 0.87 pada $\alpha=0.05$. Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui harga reliabilitas instrumen berada pada derajat keterandalan sangat tinggi. Atau sangat kuat Artinya instrumen disiplin belajar mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan konsisten dan dipercaya serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

F. Analisis Data

Metode statistika deskriptif digunakan untuk menganalisis gambaran disiplin belajar secara umum dan per aspek atau indikator. Sedangkan untuk menguji keefektifan pelatihan *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar menggunakan metode statistika parametrik dengan teknik uji *paired-samples t test*.

G. Hasil

Hasil pengumpulan data *pre-test* dan *post-test* terhadap 20 siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah pemberian perlakuan berupa pelatihan *self management* ditunjukkan dalam diagram 1.

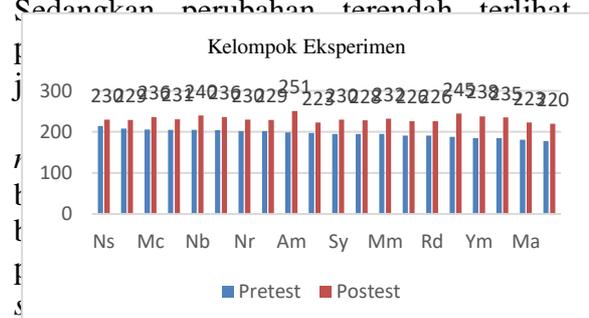
Diagram 1.
Perbedaan Skor Disiplin Belajar Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Setelah Intervensi

Di dalam diagram 1 menggambarkan bahwa rata-rata skor *pre-test* mengenai disiplin belajar secara keseluruhan dari kelompok eksperimen adalah 196,3 dan rata-rata *post-test* senilai 231,9, hal ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan skor setelah diberikannya pelatihan *self management*.

Tabel 1.
Perbedaan Skor Disiplin Belajar Kelompk Eksperimen Sebelum Dan Setelah Diberikan Pelatihan *Self Management* Pada Tiap Aspek

No	Aspek	Pretest (%)	Postest (%)	Perubahan (%)
1	Taat Terhadap Tata Tertib (A)	69,25%	75,67%	6,42%
2	Kemampuan Mengendalikan Diri (B)	60,7%	71,19%	10,49%
3	Mematuhi Aturan Belajar (C)	66%	71,10%	5,1%
4	Sikap Bertanggung Jawab (D)	67,7%	71,61%	3,91%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa aspek tertinggi sebelum pelaksanaan pelatihan *self management* ada pada aspek A (taat terhadap tata tertib), dan aspek terendah ada pada aspek B (Kemampuan mengendalikan diri). Kemudian perolehan nilai tertinggi setelah pelaksanaan pelatihan *self management* ada pada aspek A (taat terhadap tata tertib), dan aspek terendah ada pada aspek C (mematuhi aturan belajar). Peningkatan skor disiplin belajar siswa setiap aspek dengan nilai rata-rata 6,48. Perubahan tertinggi terlihat pada aspek B yaitu kemampuan mengendalikan diri sebesar 10,49. Sedangkan perubahan terendah terlihat



hitung atau nilai probabilitas Sig. 2-tailed,

apabila nilai t hitung berada pada daerah penolakan H_0 dan nilai $\text{Sig. } 2 \text{ tailed} < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang rerata hasil *pretest* dan *posttest*. Sebaliknya jika nilai t hitung berada pada daerah penerimaan H_0 nilai probabilitas atau $\text{Sig. } (2\text{-tailed}) > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil perhitungan uji t dengan menggunakan *paired samples test* menunjukkan tingkat $\text{sig. } (2\text{-tailed}) = 0,000$ dan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$). Hasil perhitungan menunjukkan $\text{Sig} < 0,005$ yaitu sebesar $0,000 < 0,005$, sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perubahan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self management*. Dalam hal ini berarti pelatihan *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019.

H. Pembahasan

Berdasarkan hasil pemberian intervensi terhadap siswa menunjukkan bahwa pelatihan *self management* mampu meningkatkan disiplin belajar siswa. Hal tersebut terjadi karena didalam proses intervensi, siswa mendapatkan kemampuan-kemampuan seperti cara pemecahan masalah, cara memonitor, menganalisis, perubahan diri, pemeliharaan diri, dan berkomitmen dengan diri. Pada tabel 1 mengenai perubahan skor disiplin belajar pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan pada tiap aspek berbeda. Pada aspek A (Taat terhadap tata tertib) sebelum diberikan pelatihan *self management* nilainya sebesar 69,25%, kemudian setelah diberikan pelatihan *self management* skor berubah menjadi 75,67%. Perubahan atau selisihnya sebesar 6,42%. Terdapat 5 indikator dalam aspek taat terhadap tata tertib yaitu, menjaga ketertiban dan kebersihan lingkungan sekolah; memiliki kehadiran baik;

membawa peralatan sekolah; menggunakan fasilitas sekolah dengan baik; dan mengikuti upacara bendera.

Pada aspek B (Kemampuan mengendalikan diri), sebelum diberikan pelatihan *self management*, nilainya sebesar 60,7%, kemudian setelah diberikan pelatihan *self management* skor berubah menjadi 71,19%. Perubahan atau selisih tertinggi terdapat pada aspek B dengan nilai sebesar 10,49%. Terdapat 3 indikator dalam aspek ini, diantaranya yaitu : membagi waktu belajar; konsisten dan mandiri mengerjakan tugas; dan tidak mencontek saat ulangan.

Pada aspek C (Mematuhi aturan belajar), sebelum diberikan pelatihan *self management*, nilainya sebesar 66%, kemudian setelah diberikan pelatihan *self management* skor berubah menjadi 71,10%. Perubahan atau selisih pada aspek C sebesar 5,1%. Terdapat 3 indikator pada aspek mematuhi aturan belajar, diantaranya yaitu: fokus mendengarkan saat pelajaran berlangsung; bertanya apabila ada materi tidak paham; dan aktif & mandiri belajar di rumah

Pada aspek D (Sikap bertanggung jawab), sebelum diberikan pelatihan *self management*, nilainya sebesar 67,7%, kemudian setelah diberikan pelatihan *self management* skor berubah menjadi 71,61%. Perubahan atau selisih terendah terdapat pada aspek sikap bertanggung jawab sebesar 3,91%. Terdapat 3 indikator pada aspek sikap bertanggung jawab yaitu, ketepatan waktu masuk dan pulang sekolah; mengumpulkan tugas tepat waktu; dan menggunakan waktu luang dengan baik.

Berdasarkan diagram 1 dapat terlihat bahwa siswa yang termasuk ke dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor disiplin belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Pelatihan *self management* berhasil

Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Anjani, Arumsari, & Imaddudin

meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Tasikmalaya. Keberhasilan tersebut dapat dilihat dari meningkatnya skor disiplin belajar siswa setelah dilaksanakan *post test* yaitu dari kategori rendah sebanyak 10 orang ke kategori cukup sebanyak 6 orang dan ke kategori tinggi sebanyak 4 orang. Kemudian dari kategori sangat rendah sebanyak 10 orang ke kategori cukup sebanyak 7 orang dan ke kategori tinggi sebanyak 3 orang. Skor *post test* disiplin belajar siswa kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pretest* disiplin belajar. Skor tertinggi *post test* pada kelompok eksperimen sebesar 251, sedangkan saat *pretest* skor tertinggi sebesar 214 dan skor *post test* terendah pada kelompok eksperimen sebesar 220, sedangkan saat *pretest* sebesar 178.

Dalam kelompok eksperimen yang diberikan intervensi, yang memiliki skor disiplin sangat rendah yaitu Ra dengan jumlah skor *pre test* 178 mengalami peningkatan skor sebanyak 42 menjadi 220. Kemudian yang mengalami peningkatan paling tinggi yaitu Hn dengan jumlah skor *pre test* sebesar 188 mengalami peningkatan sebesar 57 menjadi 245. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* disiplin belajar siswa pada kelompok eksperimen. Selain itu, siswa juga mampu melakukan *self management* yaitu sudah mampu mengelola dirinya sedikit demi sedikit dengan baik yang tertulis dalam lembar kegiatan sehari-hari (*homework*).

Keefektifan pelatihan *self management* juga terlihat dari ungkapan siswa yang menyebutkan bahwa kegiatan yang dilakukan menyenangkan dan membuat pengalaman baru, kemudian juga siswa menyebutkan bahwa mereka dapat mengetahui cara bagaimana memajemen diri sendiri dalam berbagai hal seperti dalam proses pembelajaran, kemudian siswa juga menyebutkan bahwa materi yang diberikan konselor dikemas dengan

sangat menarik dan tidak jenuh. Selain itu, perubahan perilaku dan respon siswa selama proses pelaksanaan pelatihan *self management* juga dapat dijadikan indikator efektifnya pelatihan *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Keefektifan pelatihan *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar juga didukung oleh komitmen siswa dalam mengaplikasikan teknik yang telah dipelajari kedalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk bantuan diri (*self-help*).

Satu minggu setelah melakukan proses perlakuan (*treatment*), salah satu siswa yaitu Am mengungkapkan bahwa Am sudah mulai terbiasa untuk hidup teratur seperti sudah terbiasa belajar selama 2 jam setiap malam karena komitmennya, kemudian Am sudah mulai terbiasa untuk menggunakan waktu luang dengan baik, dan sudah mulai menerapkan prinsip *reward* dan *punishment*. Selain itu, Siswa Hn mengungkapkan rasa senang karena sudah mulai terbiasa untuk bangun lebih awal dan membaca buku setiap pagi untuk mempersiapkan mata pelajaran yang akan datang, kemudian bisa membuat rencana belajar dan mengaplikasikannya.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. *Self management* digunakan dalam penanganan permasalahan kurang disiplin belajar dengan mengacu pendapat Nursalim (Sholihah, 2013:4) bahwa strategi *self management* dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan terkait dengan prestasi belajar. *self management* efektif dalam usaha perubahan perilaku, hal tersebut dipaparkan Prijaksono (2003) *self management* ampuh dan efektif dalam mengubah perilaku individu sebagaimana yang diinginkan. Pada banyak penelitian seperti McCarl, Svobodny, dan Beare (1991); Nelson, Smith, dan Dodd (1991) memfokuskan penggunaan teknik *self management* model Yates yang

menunjukkan keefektifan prosedur dalam merubah perilaku dan produktivitas akademik. Prosedur teknik ini relatif sederhana untuk diterapkan, cepat dalam mencapai poin yang diharapkan, dan membantu siswa menjadi lebih sukses dan mandiri di kehidupan sehari-hari (Dunlap, Dunlap, Koegel, & Koegel, 1991).

I. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini telah diujikan perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga kesimpulan tentang pelatihan *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa hanya terfokus pada kedua kelompok tersebut setelah diberikan perlakuan. Temuan penelitian juga akan semakin kokoh dan kuat jika memfokuskan subjek penelitian pada sampel yang lebih sempit. Artinya intervensi melalui teknik *self management* dapat dilakukan secara studi kasus sehingga validitas data tidak hanya bersipat statistik akan tetapi data deskriptif kualitatif yang handal dan terpercaya.

Penelitian ini juga merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan di suatu sekolah yang memungkinkan siswa antar kelompok tersebut saling berinteraksi sehingga memungkinkan terjadinya bias penelitian.

J. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa pelatihan *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Efektivitas pemberian intervensi ini dapat dilihat dari adanya peningkatan skor disiplin belajar maupun pada aspek disiplin belajar, yaitu aspek taat terhadap tata tertib, kemampuan mengendalikan diri, mematuhi aturan belajar, dan sikap bertanggung jawab. Artinya adalah bahwa peningkatan intensitas disiplin belajar siswa berbanding lurus dengan peningkatan intensitas pada aspek disiplin belajar siswa

Selain itu, berdasarkan uji t jika dilihat berdasarkan uji signifikansi dengan ketentuan jika signifikansi $> 0,05$, maka pelatihan *self management* tidak efektif dalam meningkatkan disiplin belajar, dan jika signifikansi $< 0,05$ maka pelatihan *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar, hasil menunjukkan sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar pada siswa dan dapat dijadikan sebagai alternatif solusi dalam mengatasi disiplin belajar.

K. Rekomendasi

Disiplin belajar tidak hanya dialami oleh siswa SMK/SMA, namun dapat pula dialami oleh siswa SD, SMP dan Perguruan Tinggi. Untuk itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan pelatihan *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa pada jenjang sekolah yang berbeda misalnya pada jenjang siswa SD, SMP, dan Perguruan Tinggi. Teknik pelatihan *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa dapat dilakukan secara studi kasus, peneliti selanjutnya dapat memfokuskan subjek penelitian pada sampel *single subject* sehingga validitas data tidak hanya bersifat statistik akan tetapi data deskriptif kualitatif.

Daftar Pustaka

- Agustia, Fahima Ganela. (2014). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri Terhadap Toleransi Stres Pada Pengurus Himpunan Mahasiswa Teknik Industri Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Alamri, Nurdjana. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa

Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Anjani, Arumsari, & Imaddudin

- Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 1 No. 1, 1-11.
- Ambarsari, Juni. (2017). Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Dengan Regulasi Diri (Self Regulated Learning) Siswa SMP. *Naskah Publikasi UNS*.
- Anita. (2015). Peningkatan Kedisiplinan Belajar Melalui Pelatihan Manajemen Waktu Pada Siswa Kelas X MC Di Smk Muhammadiyah 1 Playen. *Skripsi. FIP UNY*.
- Ardiany, Risma. (2015). Peningkatan Disiplin Diri Melalui Pelatihan Selfmanagement Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Pleret. *Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Arumsari, C. A, Hudha, N and Isti'adah, F, N. The Ideal Character of Students Based on Moral Values in Short Movie Videos. *Journal of Physics: Conference Series*, Volume 1179, conference 1. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1179/1/012097/meta>.
- Asim, Titi Mirawati. (2016). Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Journal of EST*, 2 (2), 105-112.
- Aslianda, Zainidar dkk. (2017). Hubungan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri 18 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Unaisyah*, 2 (1), 236-243.
- Campbell, A., Rodrigues, B. J., Anderson, C., & Barnes, A., (2013). Effects Of A Tier 2 on Classroom Disruptive Behavior and Academic Engagement. *Journal of Curriculum and Instruction (JOICI)*, July, 7 (1), 32-54
- Cormier, W. H. dan Cormier L. S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*. 2 ed. Monterey. California: Publishing Company.
- Dani, Ni Kadek Ita Purnama. (2013). Efektivitas Konseling *Behavioral* Teknik Latihan *Asertif* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Siswa Kelas X SMA Laboratorium Undiksha Tahun 2012/2013. *Jurnal Bimbingan Konseling, FIP*, 2(5), 65-76.
- Dewi, Ismira dan Alsa, Asmadi. (2016). Pengaruh pelatihan kedisiplinan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal psikologi integratif*, 4(1), 73-82.
- Dunlap, L. K., Dunlap, G., Koegel, L. K., & Koegel, R. L. (1991). Using Self-Monitoring To Increase Independence. *Teaching Exceptional Children*, 23(3), 17-22.
- Edelson, Stephen M. (1998). *Self Management*. [Online] Tersedia di www.autism.org/self-manage.html (Diakses hari Jumat, 26 Januari 2019 Pukul 07.30 WIB).
- Fajriani, dkk. (2016). Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 10(2), 95-102.
- Firdaus, Miftahul. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar Siswa Di Kelas Xi Jurusan Teknik Kendaraan Ringan Smk Piri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013. *Skripsi*.
- Hidayati, Beti Malia Rahma. (2018). Efektifitas Pelatihan *Self Management* Sebagai Upaya Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas VII MTs Sunan Ampel Pare. *Journal An-nafs*, Vol. 3 No, 20-45.

- Isnaini, Faiqatul. (2014). Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 3(1), 33-42.
- Komalasari, G., Eka W, dan Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Indeks, Jakarta.
- Kurniawan, Nanang. (2008). Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa Baru. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Masrohan, Ali. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP Untuk meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas Xi Ips SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi. *Unesa jurnal mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 1-10.
- McCarl, J. J., Svobodny, L., & Beare, P. L. (1991). Self-Recording In A Classroom For Students With Mild To Moderate Mental Handicaps: Effects On Productivity And On-Task Behavior. *Education and Training in Mental Retardation*, 79-88.
- Monawati, Elly, dan Wahyuni. (2016). Hubungan Kedisiplinan Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas Vdi SD Negeri 10 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah*. 1(1)21-29.
- Neitzel, J & Busick, M. (2009). *Overview of Self-Management*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.
- Nikmah, Ngainun. (2017). Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* pada Siswa Kelas VIII B Di Smp N 02 Suruh Tahun Ajaran 2016/2017.
- O'keefe, E. J., & Berger, D. S. (1999). *Self Management for College Students: The ABC Approach*. New York: Patridge Hill.
- Permana, Anak Agung Gede Weda, Dkk. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Latihan Bertanggung Jawab Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Kelas VIII B2 SMP N 4 Singaraja Tahun Ajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2 (1), 1-10.
- Prijosaksono, A. (2003). *Self Management Series*. Jakarta : Gramedia.
- Putra, I Wayan Andika Sari, Suranata, Kadek dan Dharsana I Ketut. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Shaping* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Kelas X MIA 4 Di SMA Negeri 2 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2 (1)
- Renn, R.W., David, G.A., & Tobias, M.H. (2011). Empirical Examination of the Individual-Level Personality-Based Theory of Self-Management Failure. *Journal of Organizational Behaviors*, 32, 25-43.
- Rosemberg. F.K, Lapco, A & Llorens, M. (1999). The teacher's role in the application of an assertive role in the prograam for students in a Venezuelan primary school. *School Psychology International*, 11, 143-146.
- Sari, Bella Puspita dan Hadijah, Siti Hady. (2017). Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa melalui Manajemen Kelas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*.1(1), 124-131.
- Scubania, Dian Fawzia, dkk. (2014). Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *E-journal PGSD Universitas Pakuan*

Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa

Anjani, Arumsari, & Imaddudin

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R Dan D (Cetakan Ke- 28)*. Bandung: Alfabeta.
- Takwin, B., Evita, E.S., & Sahat, K.P. (2008). The Role of Self-Management in Increasing Subjective Well-Being of DKI Jakarta's. [Online]. Tersedia di <http://ui.academia.edu/BagusTakwin/Papers/220342> (Diakses Jumat, 11 Januari 2019 Pukul 07.30 WIB).
- Tu'u, Tulus. (2004). *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.
- Umrani, Siti. (2012). Efektifitas Self Management Terhadap Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa SMA N 3 Pamekasan. Malang:UNM
- Wedhanti, N. K., & Sasih, L. L. (2017). An Analysis Of Classroom Students' Misbehaviors in Mechanical Engineering Department Class of Grade XI in SMK Negeri 3 Singaraja. *International Journal of Language and Literature*, 1(1), 89-98.