



EFEKTIVITAS TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENDORONG PENINGKATAN DISIPLIN SISWA DI SMKN 1 TINAMBUNG

Nurma Said¹⁾

Farida Aryani¹⁾

Sahril Buchori¹⁾

¹⁾ Universitas Negeri Makassar

nurmasaid97@gmail.com

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik self-management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di SMKN 1 Tinambung. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimental dengan desain *Non-equivalent Control Group Design*, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan teknik self-management dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Teknik self-management terdiri dari empat tahap: *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *self-control*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam kedisiplinan siswa, sebagaimana dibuktikan melalui hasil uji statistik yang signifikan ($p < 0,05$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan signifikan dalam kedisiplinan, dengan beberapa siswa mengalami penurunan skor setelah post-test. Penelitian ini mengindikasikan bahwa teknik self-management efektif dalam membentuk perilaku disiplin yang lebih baik pada siswa dan disarankan untuk diterapkan di sekolah sebagai bagian dari program bimbingan konseling.

Kata kunci: self-management, kedisiplinan, siswa, kuasi-eksperimen

ABSTRACT: This study aims to examine the effectiveness of the self-management technique in improving student discipline at SMKN 1 Tinambung. The method used was a quasi-experimental design with a *Non-equivalent Control Group Design*, involving two groups: the experimental group, which received the self-management intervention, and the control group, which did not. The self-management technique consists of four stages: *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, and *self-control*. The results showed that the experimental group experienced a significant increase in student discipline, as demonstrated by statistically significant results ($p < 0.05$). In contrast, the control group showed no significant improvement in discipline, with some students even experiencing a decline in scores after the post-test. This study indicates that the self-management technique is effective in fostering better discipline among students and is recommended for implementation in schools as part of the counseling program.

Keywords: self-management, discipline, students, quasi-experiment

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran fundamental dalam membentuk karakter dan keterampilan siswa, khususnya terkait kedisiplinan. Kedisiplinan tidak sekadar berarti hadir tepat waktu di kelas, tetapi mencakup kemampuan siswa untuk mematuhi aturan, konsisten dalam belajar, serta membangun karakter yang bertanggung jawab. Dalam lingkungan pendidikan, kedisiplinan berfungsi sebagai elemen kunci yang mendukung terciptanya suasana belajar yang efektif dan kondusif, sehingga kualitas pembelajaran dapat meningkat. Siswa yang disiplin biasanya lebih fokus dalam memahami materi, berperan aktif dalam diskusi kelompok, serta meraih prestasi akademis yang lebih tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa disiplin yang diterapkan dengan baik di kalangan siswa dapat meningkatkan hasil belajar dan mempersiapkan mereka untuk tantangan di tempat kerja. Disiplin tidak hanya didorong secara eksternal, tetapi juga dipahami sebagai dorongan internal yang mencakup fokus, tanggung jawab, serta pengaturan waktu yang baik (Krskova et al., 2019).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa motivasi dan disiplin diri sangat mempengaruhi perilaku akademik siswa, di mana siswa yang memiliki motivasi otonom cenderung lebih disiplin dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik (Claver et al., 2020). Selain itu, dalam konteks pembelajaran daring selama pandemi, ditemukan bahwa disiplin diri memiliki hubungan yang signifikan dengan performa akademis siswa, di mana siswa yang lebih disiplin menunjukkan hasil akademis yang lebih baik (Muksin & Makhsin, 2021). Namun, dengan pesatnya perkembangan teknologi dan era digital yang menawarkan berbagai macam gangguan, menjaga kedisiplinan menjadi tantangan yang semakin rumit. Penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan cenderung mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas akademik dan mengurangi hasil akademis mereka (Kolhar et al., 2021). Di sinilah pentingnya keterampilan manajemen diri (self-management) untuk menghadapi tantangan tersebut.

Penelitian ini menyoroti efektivitas teknik self-management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Kedisiplinan positif merujuk pada kemampuan siswa untuk secara aktif mengelola dan memperbaiki perilaku mereka melalui pendekatan yang mendorong tanggung jawab dan pengendalian diri. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip bahwa disiplin dapat dipelajari dan diperkuat melalui latihan terstruktur, yang memungkinkan siswa tidak hanya mematuhi aturan, tetapi juga memahami serta mengendalikan tindakan mereka sesuai dengan norma dan harapan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan asertif yang terstruktur secara efektif dapat meningkatkan disiplin belajar siswa, memberikan mereka kemampuan untuk mematuhi peraturan dan mengatur diri secara mandiri (Dewantari & Izzaty, 2018). Selain itu, disiplin positif yang melibatkan penghargaan diri dapat memberikan siswa kendali atas perilaku mereka, membangun penghargaan diri, dan memotivasi mereka untuk berperilaku sesuai dengan harapan yang ada (Thakur, 2017).

Bandura (1986) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan proses di mana individu menggunakan pemikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan untuk mencapai tujuan pribadi mereka. Dalam kerangka ini, regulasi diri melibatkan tiga langkah utama: pemantauan diri, penilaian diri, dan reaksi diri. Pemantauan diri melibatkan pengamatan terus-menerus terhadap perilaku individu, penilaian diri mengacu pada evaluasi progres terhadap tujuan yang telah ditetapkan, dan reaksi diri adalah tindakan yang diambil berdasarkan penilaian, seperti memberikan penghargaan atau sanksi kepada diri sendiri untuk memperkuat perilaku tertentu. Dengan demikian, *self-management* bukan hanya alat untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik, tetapi juga membantu membentuk karakter positif yang berdampak langsung pada kehidupan sehari-hari dan masa depan siswa. Disiplin yang dibangun melalui teknik ini memungkinkan siswa lebih efektif menghadapi tantangan akademik dan mengurangi perilaku tidak produktif di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa *self-management* dan *self-efficacy* berperan signifikan dalam meningkatkan pencapaian akademis siswa, di mana siswa yang mampu mengelola diri cenderung memiliki performa akademis yang lebih baik (Al-Abyadh & Azeem, 2022).

Berdasarkan observasi di SMKN 1 Tinambung, kedisiplinan siswa masih menjadi masalah signifikan, terutama terkait ketepatan waktu dan konsentrasi saat belajar. Beberapa siswa sering terlambat dan kurang memperhatikan pelajaran, dengan alasan jarak rumah yang jauh atau minimnya dukungan keluarga. Menurut wawancara dengan guru bimbingan konseling, siswa juga sering memberikan alasan yang tidak relevan untuk ketidakhadiran mereka. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi khusus yang lebih terarah untuk meningkatkan kedisiplinan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Sebuah studi yang dilakukan oleh Insani & Widyarini (2020) mengungkapkan bahwa penerapan teknik *self-management* mampu meningkatkan disiplin belajar siswa, terutama mereka yang sebelumnya menunjukkan perilaku kurang disiplin. Selain itu, penelitian oleh Meng & Ning (2021) menunjukkan bahwa *self-management* membantu siswa mengembangkan disiplin diri, yang tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga pembentukan kepribadian. Lebih lanjut, studi pilot yang dilakukan oleh Stan (2021) menemukan bahwa keterampilan *self-management* merupakan prediktor penting dalam keberhasilan akademik siswa. Teknik ini membantu siswa mengatur emosi, pikiran, dan perilaku mereka secara lebih efektif, yang berdampak positif pada partisipasi aktif dan kehadiran mereka di kelas. Hal ini memperkuat argumen bahwa *self-management* dapat menjadi strategi yang efektif dalam memperbaiki kedisiplinan siswa di sekolah.

Penerapan teknik *self-management* berlandaskan pada konsep bahwa perilaku, termasuk kedisiplinan, merupakan hasil dari proses belajar yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungannya. Teori perilaku menekankan bahwa perilaku siswa

dapat dipengaruhi, dimodifikasi, dan dikembangkan melalui stimulus dari lingkungan, seperti guru, keluarga, atau teman sebaya (Bandura, 1986; Tu'u, 2004). Dalam konteks pendidikan, teknik self-management berfungsi sebagai alat bagi siswa untuk memantau perilaku mereka sendiri. Pemantauan diri (self-monitoring) mendorong siswa untuk menyadari perilaku negatif, seperti keterlambatan atau ketidakpatuhan, dan secara bertahap menggantinya dengan perilaku yang lebih positif dan disiplin. Dengan kesadaran penuh akan perilaku mereka, siswa dapat merespons rangsangan lingkungan dengan lebih bijak dan membuat keputusan yang mendukung tujuan jangka panjang mereka.

Selain itu, penghargaan diri (*self-reward*) memainkan peran penting dalam memperkuat perilaku positif yang telah dicapai siswa. Dengan memberikan penghargaan, baik materi maupun non-materi, siswa menjadi lebih termotivasi untuk mempertahankan kedisiplinan (Nur, Marwah Baso, & Nurhamzah, 2023). Penghargaan berfungsi sebagai insentif internal yang mendorong siswa untuk terus mengulangi tindakan yang diinginkan, seperti kehadiran tepat waktu, penyelesaian tugas, atau kepatuhan terhadap peraturan sekolah. Penelitian oleh Claver et al. (2020) menunjukkan bahwa motivasi otonom yang dipicu oleh penghargaan dapat memprediksi perilaku disiplin dan prestasi akademik siswa secara positif. Pemberian penghargaan dalam konteks manajemen kelas juga memainkan peran penting dalam menciptakan disiplin, meskipun efek penghargaan terhadap motivasi siswa mungkin bergantung pada bagaimana guru mengelola kelas secara keseluruhan (Bolat, 2023). Selain itu, penelitian di sekolah dasar menunjukkan bahwa penghargaan dapat berfungsi sebagai katalisator yang mengubah motivasi ekstrinsik menjadi motivasi intrinsik, sehingga membantu siswa mengembangkan cinta belajar yang lebih mendalam (Sigalingging et al., 2023).

Kedisiplinan yang terbentuk melalui self-management tidak hanya mendukung pencapaian akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan hidup yang esensial bagi masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan self-management, yang mencakup pengendalian diri, pengaturan emosi, serta pengelolaan waktu, merupakan prediktor yang baik untuk keberhasilan akademik. Siswa yang dilatih dengan keterampilan self-management mengalami peningkatan signifikan dalam pencapaian akademik mereka serta memiliki kapasitas untuk mengembangkan keterampilan sosial yang esensial dalam kehidupan sehari-hari dan dunia kerja (Stan, 2021).

Strategi self-management yang baik seperti penetapan tujuan, observasi diri, dan penyesuaian perilaku terhadap lingkungan sosial dan akademik juga berperan penting dalam keberhasilan siswa. Siswa yang mampu mengatur prioritas dan menyeimbangkan kehidupan akademis serta sosial cenderung mencapai prestasi lebih tinggi (Muluk, 2020). Keterampilan self-management juga memberikan manfaat luas di dalam lingkungan belajar yang inklusif. Siswa yang menguasai strategi self-management tidak hanya meningkatkan kinerja pribadi, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap

kinerja kelompok dalam konteks akademik dan kehidupan sehari-hari (Rafferty & Asaro-Saddler, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi-experimental design*, yakni desain *Non-equivalent Control Group Design*. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Keduanya menjalani *pre-test* dan *post-test*, namun hanya kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur secara akurat perubahan tingkat kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga efektivitas intervensi dapat dibandingkan. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMK Negeri 1 Tinambung tahun ajaran 2023/2024, dengan sampel sebanyak 20 siswa yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan tingkat kedisiplinan yang rendah.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kedisiplinan adalah skala kedisiplinan dari Nuryanti (2019), terdiri dari 40 item dalam format skala likert. *Pre-test* diberikan sebelum perlakuan untuk mengukur kondisi awal kedisiplinan pada kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok eksperimen kemudian mengikuti empat tahap *self-management*, yaitu *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *self-control*, yang melibatkan interaksi aktif antara siswa dan konselor, serta pengisian lembar kerja. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan khusus selama penelitian, dan setelah semua sesi bimbingan selesai, kedua kelompok menjalani *post-test* untuk mengevaluasi perubahan kedisiplinan mereka.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U* untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol, serta uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat perubahan dalam kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24, yang membantu dalam menghitung tingkat signifikansi statistik perubahan disiplin siswa. Konsep statistik ini diambil dari Sugiyono (2015) yang mendasari pemilihan metode penelitian serta desain eksperimen yang digunakan .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pelaksanaan Teknik Self-Management

Pelaksanaan intervensi *self-management* dalam penelitian ini dilakukan melalui serangkaian langkah-langkah yang dirancang untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Proses intervensi meliputi empat tahap utama: *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, dan *self-control*, yang diterapkan dalam empat sesi bimbingan kelompok. Setiap sesi bertujuan untuk membantu siswa lebih memahami perilaku mereka, menetapkan tujuan perilaku yang lebih baik, serta memotivasi mereka untuk mematuhi aturan dan norma di sekolah. Pada tahap *self-monitoring*, siswa diminta untuk

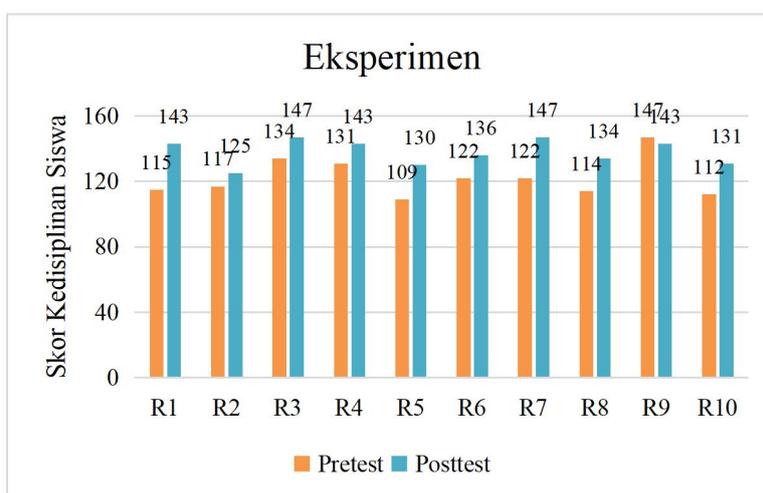
memantau dan mencatat perilaku sehari-hari mereka terkait kedisiplinan. Proses ini membantu siswa mengidentifikasi kebiasaan buruk yang perlu diperbaiki, seperti keterlambatan atau tidak mengerjakan tugas tepat waktu .

Tahap selanjutnya adalah self-reward, di mana siswa diberikan penghargaan untuk perilaku disiplin yang berhasil dipertahankan. Penghargaan ini berfungsi sebagai motivator internal yang memperkuat kebiasaan positif. Sesi self-contracting melibatkan komitmen siswa untuk mengubah perilaku mereka dengan membuat perjanjian personal, sementara self-control melatih siswa untuk mengendalikan diri mereka dalam situasi yang menantang, seperti mengelola waktu belajar secara efektif atau menghindari gangguan selama pelajaran . Secara keseluruhan, pelaksanaan teknik self-management dirancang secara terstruktur untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam mengelola perilaku dan disiplin mereka, sebagaimana didukung oleh teori regulasi diri Bandura (1986).

Deskripsi Data Pre-test dan Post-test

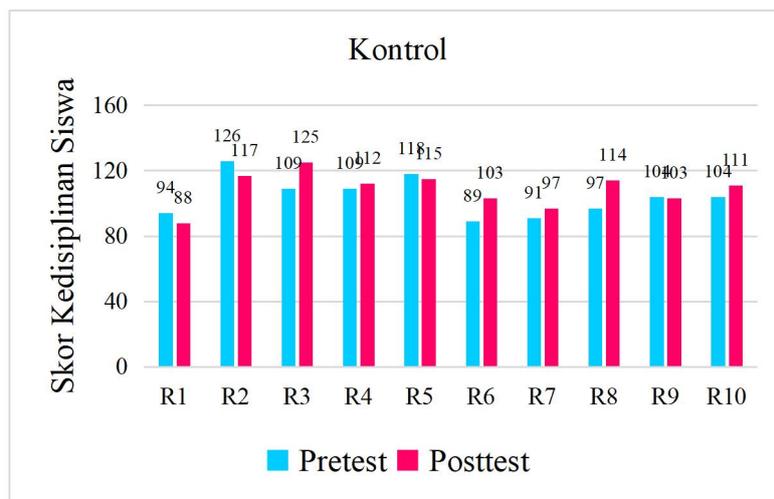
Pada tahap pre-test, kedua kelompok—eksperimen dan kontrol—menunjukkan tingkat kedisiplinan yang rendah. Skor rata-rata kedisiplinan siswa di kelompok eksperimen sebelum perlakuan berada pada kategori rendah, menunjukkan perlunya intervensi khusus. Setelah penerapan teknik self-management pada kelompok eksperimen, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor kedisiplinan. Siswa yang sebelumnya sering terlambat, tidak mematuhi aturan, dan kurang fokus dalam belajar mulai menunjukkan perubahan positif, seperti datang tepat waktu, mengikuti aturan sekolah, dan lebih aktif dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tidak menunjukkan perubahan berarti dalam skor kedisiplinan. Hal ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi, masalah kedisiplinan cenderung tetap atau bahkan memburuk.

Secara umum, terjadi peningkatan signifikan dalam skor kedisiplinan pada semua responden setelah mereka mendapatkan perlakuan. Misalnya, responden pertama (R1) mengalami kenaikan skor dari 115 pada pretest menjadi 143 pada posttest, menunjukkan peningkatan sebesar 28 poin. Peningkatan juga terjadi pada responden lain, seperti R3 yang naik dari 134 menjadi 147, dan R7 dari 122 menjadi 147.



Gambar 1. Skor Kedisiplinan Siswa (Eksperement)

Satu-satunya pengecualian adalah pada responden kesembilan (R9), di mana terjadi sedikit penurunan dari skor 147 pada pretest menjadi 143 pada posttest. Namun, meskipun terjadi penurunan, responden tersebut masih berada dalam kategori kedisiplinan yang tinggi. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa teknik self-management berperan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.



Gambar 2. Skor Kedisiplinan Siswa (Kontrol)

Pada grafik kelompok kontrol di atas, terlihat bahwa perubahan skor kedisiplinan pada kelompok kontrol cenderung fluktuatif, dengan sebagian siswa mengalami peningkatan kecil, sementara yang lain justru mengalami penurunan. Misalnya, responden pertama (R1) mengalami penurunan skor dari 94 pada pretest menjadi 88 pada posttest, menunjukkan penurunan sebanyak 6 poin. Responden kedua (R2) juga mengalami penurunan dari 126 menjadi 117, dengan penurunan sebesar 9 poin.

Namun, ada beberapa siswa yang menunjukkan peningkatan, seperti R3 yang naik dari 109 menjadi 125 dan R6 yang naik dari 89 menjadi 103. Meski demikian, kenaikan tersebut tidak sebanding dengan hasil pada kelompok eksperimen. Sebagian besar siswa dalam kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan, atau bahkan menunjukkan penurunan, seperti pada responden kelima (R5) dan kesembilan (R9) yang menunjukkan penurunan kecil. Hasil ini menunjukkan bahwa tanpa perlakuan khusus seperti self-management, perubahan dalam kedisiplinan siswa tidak konsisten dan tidak signifikan. Hal ini memperkuat pentingnya intervensi yang lebih terstruktur untuk mencapai peningkatan kedisiplinan yang lebih jelas.

Analisis Statistik

Berdasarkan hasil uji t-test, mean kedisiplinan kelompok kontrol pada pretest adalah 2.6025 dan sedikit meningkat menjadi 2.6681 pada posttest, namun peningkatan ini tidak signifikan secara statistik ($t = -0.714$, $p = 0.475$). Sebaliknya, pada kelompok

eksperimen, mean kedisiplinan meningkat signifikan dari 3.0575 pada pretest menjadi 3.4475 pada posttest ($t = -2.701$, $p = 0.007$), menunjukkan bahwa teknik self-management memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan.

Penerapan teknik self-management terbukti efektif membantu siswa mengatur dan mengontrol perilaku mereka lebih baik dibandingkan siswa yang tidak menerima intervensi. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya penerapan teknik ini sebagai strategi yang dapat diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan pengembangan karakter di sekolah, karena terbukti memberikan dampak nyata pada peningkatan kedisiplinan siswa.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Kelompok	Kondisi	N	Mean	SD	t	Sig
Kontrol	Pretest	10	2.6025	0.29731	-0.714	0,475
	Posttest		2.6681	0.29221		
Eksperimen	Pretest	10	3.0575	0.29535	-2.701	0.007
	Posttest		3.4475	0.19345		

Selain itu, uji *Mann-Whitney U* yang diterapkan untuk membandingkan skor post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$), di mana kelompok eksperimen memiliki tingkat kedisiplinan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi. Hal ini mendukung hipotesis bahwa teknik self-management memberikan dampak positif yang nyata pada kedisiplinan siswa.

Pada kelompok eksperimen, sebagian besar siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam skor kedisiplinan, dengan rentang nilai *Gain_Score* positif (antara 0,5 hingga 1,0). Hal ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* yang diberikan kepada kelompok ini efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Di sisi lain, pada kelompok kontrol, sebagian besar siswa memiliki *Gain_Score* yang lebih rendah, dengan beberapa bahkan berada pada nilai negatif atau mendekati nol. Ini mengindikasikan bahwa tanpa intervensi teknik *self-management*, tingkat kedisiplinan siswa tidak mengalami peningkatan yang signifikan, dan pada beberapa siswa, malah menurun. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kedisiplinan yang lebih konsisten dan signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, yang memperkuat efektivitas teknik self-management dalam meningkatkan kedisiplinan siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-management berhasil meningkatkan kedisiplinan siswa secara signifikan pada kelompok eksperimen. Pada kelompok ini, peningkatan skor terlihat jelas dari data pretest dan posttest. Sebagai

contoh, siswa dengan skor pretest 115 berhasil meningkatkan skornya menjadi 143 setelah intervensi, menunjukkan kenaikan 28 poin. Peningkatan yang konsisten pada hampir semua siswa di kelompok eksperimen memperlihatkan bahwa teknik self-management mampu memberikan perubahan nyata terhadap kedisiplinan siswa. Menurut Jaeti & Suwarjo (2022), teknik self-management bekerja efektif dengan cara mengajarkan siswa untuk mengelola perilaku mereka secara mandiri, yang pada gilirannya mengurangi perilaku negatif dan meningkatkan disiplin melalui kesadaran diri dan kontrol diri yang lebih baik

Penerapan self-management tidak hanya berhasil meningkatkan kedisiplinan siswa secara signifikan, tetapi juga mendukung teori Bandura (1986) yang menekankan pentingnya regulasi diri dalam membentuk perilaku yang bertanggung jawab. Self-monitoring memungkinkan siswa untuk lebih sadar akan tindakan mereka, sedangkan self-reward memberikan insentif yang mendorong mereka untuk mempertahankan perilaku disiplin. Dengan adanya self-contracting, siswa memiliki komitmen personal untuk berubah, sementara self-control membantu mereka mengelola dorongan dan gangguan dalam aktivitas belajar .

Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya menerima layanan informasi tanpa intervensi khusus tidak menunjukkan peningkatan signifikan dalam kedisiplinan. Beberapa siswa bahkan mengalami penurunan skor pada posttest, menunjukkan bahwa tanpa intervensi, masalah kedisiplinan cenderung stagnan atau memburuk. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik self-management secara efektif mampu meningkatkan disiplin siswa, seperti yang dikemukakan oleh Fatimah et al. (2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-management berhasil meningkatkan kedisiplinan siswa secara signifikan pada kelompok eksperimen. Pada kelompok ini, peningkatan skor terlihat jelas dari data pretest dan posttest. Sebagai contoh, siswa dengan skor pretest 115 berhasil meningkatkan skornya menjadi 143 setelah intervensi, menunjukkan kenaikan 28 poin. Peningkatan yang konsisten pada hampir semua siswa di kelompok eksperimen memperlihatkan bahwa teknik self-management mampu memberikan perubahan nyata terhadap kedisiplinan siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Adirama et al. (2023) menemukan bahwa teknik self-management dalam konseling behavioral terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa, dengan hasil analisis yang signifikan setelah intervensi dilakukan. Selain itu, Umam & Hasanah (2023) juga menemukan bahwa layanan konseling dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen, dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku disiplin siswa setelah mengikuti layanan konseling dengan teknik ini

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self-management secara signifikan efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Kelompok eksperimen yang menerima intervensi self-management mengalami peningkatan skor kedisiplinan yang konsisten dan signifikan, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan, bahkan beberapa siswa mengalami penurunan skor. Teknik self-management, yang meliputi self-monitoring, self-reward, self-contracting, dan self-control, membantu siswa dalam membangun kesadaran diri terhadap perilaku mereka, memperkuat kebiasaan positif melalui penghargaan, dan mengelola dorongan serta gangguan dalam aktivitas belajar. Hasil ini mengindikasikan bahwa integrasi teknik ini dalam program bimbingan dan konseling sekolah dapat memberikan dampak positif dalam membentuk karakter siswa yang lebih disiplin dan bertanggung jawab. Dari hasil penelitian ini, disarankan agar sekolah-sekolah mempertimbangkan penerapan teknik self-management untuk mendukung peningkatan kedisiplinan dan prestasi akademik siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Adirama, D. R., Dharmayanti, P. A., & Putri, D. A. W. M. (2023). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 590-595.
- Al-Abyadh, M. H. A., & Azeem, H. A. (2022). Academic achievement: Influences of university students' self-management and perceived self-efficacy. *Journal of Intelligence*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030055>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-hall.
- Bolat, Ö. (2023). Developing a scale to measure teacher reward and praise behaviors for classroom management. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.1339265>
- Claver, F., Martínez-Aranda, L. M., Conejero, M., & Gil-Arias, A. (2020). Motivation, discipline, and academic performance in physical education: A holistic approach from achievement goal and self-determination theories. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01808>
- Claver, F., Martínez-Aranda, L. M., Conejero, M., & Gil-Arias, A. (2020). Motivation, discipline, and academic performance in physical education: A holistic approach from achievement goal and self-determination theories. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01808>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Dewantari, T., & Izzaty, R. E. (2018). Effectiveness assertive training on discipline of learning in junior high school. *Proceedings of the Education and Training Research*, 3, 57-62. <https://doi.org/10.23916/0020180313120>
- Farisan, I., & Widayarni, N. (2020). Self-management and learning discipline of students in Sanggar X. *International Journal of Research Publications*. <https://doi.org/10.47119/ijrp1006511120201557>
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 24-29.
- Jaeti, N. F., & Suwarjo, S. (2022, April). Application of Self-Management Techniques in Group Counseling to Reduce Aggressive Behavior among Students. In *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* (pp. 164-169). Atlantis Press.
- Kolhar, M., Kazi, R., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216-2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Krskova, H., Breyer, Y., Baumann, C., & Wood, L. (2019). An exploration of university student perceptions of discipline. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*. <https://doi.org/10.1108/heswbl-02-2019-0026>
- Meng, W., & Ning, F. (2021). An evidence-based perspective of the self-management of middle school students. *Science Insights*. <https://doi.org/10.15354/si.21.re079>
- Muksin, S. N. B., & Makhsin, M. (2021). A level of student self-discipline in e-learning during pandemic Covid-19. *Public Sector and Health Services Study*, 1(1), 278–283. <https://doi.org/10.21070/PSSH.V1I1.59>
- Muluk, S. (2020). Understanding students' self-management skills at State Islamic University in Indonesia. *The Qualitative Report*.
- Nur, E. W., Marwah Baso, D. M., & Nurhamzah, W. (2023). Dynamics of Counselor-Student Relations: Strategies for Improvement at the Master's Level in Counseling Education. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 7(4), 644-648.
- Nuryanti, E. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019 (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Rafferty, L. A., & Asaro-Saddler, K. (2020). Effective self-management strategies. *Oxford Research Encyclopedia of Education*.
- Sigalingging, R., Nababan, H., Putra, A., & Nababan, M. (2023). Enhancing learning motivation in elementary schools: The impact and role of rewards. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora*. <https://doi.org/10.35335/jiph.v12i1.27>

- Stan, M. (2021). Self-management skills and student achievement – A pilot study. ATEE 2020 - Winter Conference: Teacher Education for Promoting Well-Being in School.
- Stan, M. (2021). Self-management skills and student achievement: A pilot study. In ATEE 2020 - Winter Conference: Teacher Education for Promoting Well-Being in School. <https://doi.org/10.18662/lumproc/atee2020/34>
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Thakur, K. (2017). Fostering a positive environment in schools using positive discipline. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 315-319. <https://doi.org/10.15614/IJPP/2017/V8I3/161903>
- Tu'u, Tulus. (2004). Peranan Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Gramedia Widayarsana Indonesia.
- Umam, A. K., & Hasanah, M. (2023). Teknik self-management pada layanan konseling untuk peningkatan kedisiplinan siswa. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 9(2), 57-66. <https://doi.org/10.53627/jam.v9i2.4974>