

**Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities
Internasional Conference (UMGCINMATIC)**

**Upaya Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMK Islamic Qon Dengan
Menggunakan Teknik *Self Management***

Latifatun Nisa¹, Asti Candrasasi Catur Putri²

Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: latifatunnisa77@gmail.com

ABSTRAK

Kedisiplinan merupakan aspek penting yang memengaruhi keberhasilan proses pendidikan di sekolah. Namun, fenomena keterlambatan siswa masih banyak ditemukan, termasuk di SMK Islamic Qon Gresik, di mana sejumlah siswa menunjukkan ketidaksiplinan berupa sering terlambat masuk sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa melalui teknik *self management*. Penelitian menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest* yang melibatkan lima siswa dengan tingkat ketrelambatan paling tinggi. Intervensi dilakukan selama enam sesi dalam jangka waktu tiga minggu, mencakup tahap self monitoring, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, serta pemberian penguatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan yang signifikan setelah intervensi. Total skor pretest sebesar 77 meningkat menjadi 156 pada posttest, dengan rata-rata skor meningkat dari 15,4 menjadi 31,2. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p = 0.003$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan adanya perubahan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Seluruh subjek menunjukkan perubahan perilaku positif sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan waktu siswa.

Kata Kunci: kedisiplinan, *self managemnet*, keterlambatan siswa, siswa SMK

ABSTRACT

Discipline is a crucial aspect influencing the success of the educational process in schools. However, student tardiness is still prevalent, including at SMK Islam Qon Gresik, where a number of students demonstrate indiscipline by frequently arriving late to school. This study aims to improve students' time management skills through self-management techniques. The study used a one-group pretest-posttest experimental design involving five students with the highest levels of tardiness. The intervention was conducted over six sessions over a three-week period, encompassing self-monitoring, environmental management, self-evaluation, and reinforcement. The results showed a significant increase in discipline after the intervention. The total pretest score of 77 increased to 156 in the posttest, with the average score increasing from 15.4 to 31.2. The results of the paired sample t-test showed a p value of 0.003 ($p < 0.05$), indicating a significant change between before and after the intervention. All subjects showed positive behavioral changes, thus concluding that self-management techniques were effective in improving students' time management skills.

Keywords: discipline, self-management, student tardiness, vocational school students

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter siswa di sekolah. Sekolah sebagai institusi pendidikan yang berfungsi membentuk peserta didik menjadi pribadi yang disiplin, cerdas dan berakhlak baik. Tingkat kedisiplinan siswa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan dan kemajuan sekolah. Lingkungan sekolah yang tertib akan mendukung proses pembelajaran yang berlangsung secara efektif, sedangkan sekolah dengan kedisiplinan yang rendah biasanya menghadapi kondisi belajar yang kurang optimal (Widyanto, 2019). Dengan adanya kedisiplinan, siswa diharapkan dapat berperilaku sesuai aturan yang ada dan dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik disekolah maupun di luar sekolah.

Kedisiplinan pada siswa SMK tidak dapat dilepaskan dari dinamika perkembangan masa remaja, yaitu periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja sering dihadapkan pada kondisi psikologis yang tidak stabil, termasuk kecenderungan mengalami krisis identitas, ambiguitas peran dan ketegangan emosional. Santrock (2008) menegaskan bahwa perkembangan identitas merupakan salah satu faktor yang berpotensi memicu perilaku kenakalan. Sejalan dengan itu, Kartono (2006) menyebutkan bahwa kenakalan remaja dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti lemahnya kontrol diri dan ketidakmampuan mengatasi krisis identitas.

Remaja dengan identitas yang belum matang cenderung menunjukkan perilaku kurang disiplin, termasuk ketepatan waktu, pelanggaran aturan serta ketidaktaatan terhadap tanggung jawab akademik (Prastyana, 2006). Kedisiplinan adalah kesadaran dan kemauan seseorang untuk mengikuti semua peraturan serta norma yang berlaku (Hasibuan, 2012). Disiplin akan membuat seseorang tau dan dapat membedakan hal-hal apa yang seharusnya dilakukan, yang wajib dilakukan, yang boleh dilakukan yang tak sepatutnya dilakukan karena ada hal-hal yang dilarang. Disiplin pada hakikatnya akan tumbuh dan berjalan dengan kesadaran manusia. Menurut Partanto dan Barry (2001:121) kedisiplinan adalah ketaatan terhadap aturan atau tata tertib. Dengan kata lain disiplin ialah hal yang tercipta dan terbentuk karena usaha seseorang untuk menaati segala peraturan yang berlaku di lingkungan tersebut dan menjalankan segala aturan dengan baik.

Dalam proses mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, siswa tidak dapat dipisahkan dari berbagai peraturan dan tata tertib yang telah ditetapkan oleh sekolah. Setiap peserta didik diharapkan mampu menyesuaikan diri mereka untuk berperilaku sesuai aturan yang berlaku. Tingkat kepatuhan siswa terhadap peraturan dan tata tertib tersebut mencerminkan disiplin siswa. Namun pada kenyataannya, masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam menerapkan kedisiplinan belajar. Permasalahan yang sering terjadi antara lain keterlambatan masuk sekolah, membolos, tidak mengikuti pelajaran, serta kurangnya fokus selama proses belajar berlangsung (Rahmawati, 2019). Faktor penyebab ketidakdisiplinan tersebut berasal dari dalam diri siswa seperti kurangnya kesadaran, motivasi, kontrol diri dan manajemen waktu. Selain itu terdapat faktor luar seperti lingkungan, pengaruh teman sebaya, kebiasaan di keluarga serta kurangnya pengawasan juga turut memengaruhi perilaku kedisiplinan siswa (Febrianti, 2018).

Permasalahan kedisiplinan juga ditemukan di SMK Islamic Qon. Hasil observasi menunjukkan

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

masih banyak siswa yang terlambat masuk sekolah, tidak hadir tanpa keterangan yang jelas, serta tidak mematuhi tata tertib terkait penggunaan seragam. Wawancara dengan guru BK yang dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2025 yang menguatkan temuan tersebut, dimana sejumlah siswa menunjukkan pola perilaku yang tidak disiplin terutama dalam hal kedisiplinan waktu atau kedatangan ke sekolah. Data absensi selama 2 bulan terakhir juga menunjukkan angka keterlambatan yang cukup tinggi pada beberap siswa. Upaya yang telah dilakukan sekolah, seperti pemberian hukuman serta penerapan pengurangan skor tidak efektif untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa. Oleh karena itu dibutuhkan pendekatan intervensi yang bersifat internal dan mendorong perubahan perilaku dari dalam diri siswa. Salah satu teknik yang relevan dan efektif adalah *self management*.

Self management merupakan teknik yang dapat membantu individu mengatur, mengendalikan dan memonitor perilakunya sendiri melalui langkah-langkah seperti monitoring diri, pengaturan lingkungan, evaluasi diri serta pemberian penguatan (Cormier, 2009). Teknik ini telah terbukti dapat membantu siswa dalam membangun kebiasaan positif, meningkatkan kontrol diri serta mengembangkan tanggung jawab terhadap perilaku sehari-hari. Tujuan dari teknik *self management* adalah agar inividu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikendaki.

Berdasarkan uraian tersebut, maka program magang ini difokuskan pada penerapan Teknik *Self Managemnet* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMK Islamic Qon. Melalui intervensi *self management* yang dilakukan secara struktur, penelitian ini bertujuan untuk membantu mengubah perilaku tidak disiplin menjadi perilaku yaang lebih disiplin, serta melatih mereka agar dapat mempertahankan kebiasaan disiplin secara mandiri. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi intervensi bimbingan konseling di sekolah, khususnya dalam meningkatkan kedisiplinan siswa melalui pendekatan yang lebih efektif, edukatif dan berorientasi pada pembentukan perubahan perilaku jangka panjang.

METODE PENELITIAN

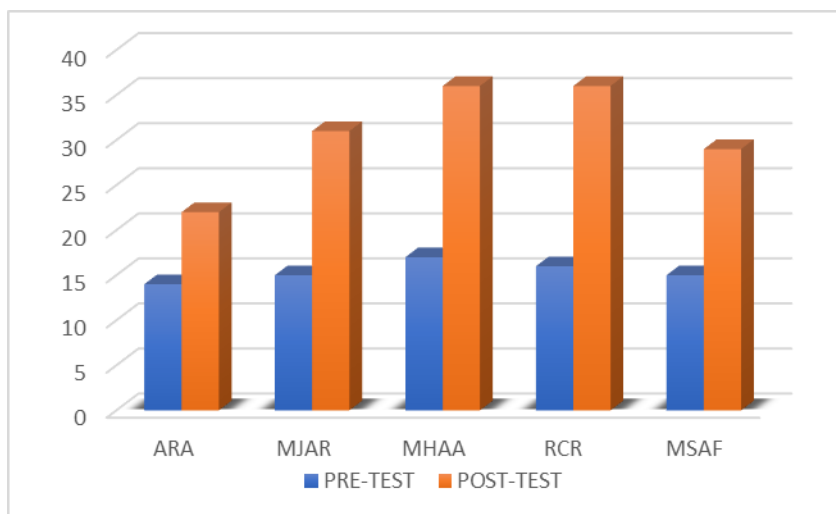
Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan, dari bulan Agustus hingga September 2025, dengan menggunakan desain pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*, pemilihan subjek dilihat dari data absensi keterlambatan siswa SMK Islmaic Qon dan terpilih 5 siswa yang paling banyak mengalami keterlambatan datang ke sekolah . Tahapan penelitian meliputi pengumpulan studi literatur, observasi melalui wawancara guru BK, serta pengumpulan data lapangan. Pengukuran dilakukan dua kali, yakni sebelum dan sesudah pelaksanaan Teknik *Self Management*, yang mencakup penyampaian materi, diskusi kelompok, penyusunan jadwal, kontrak perilaku, pemberian *reward* dan *punishment* dan refleksi peserta. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui efektivitas Tenik *Self Management* terhadap peningkatan kedisiplinan siswa secara objektif dan terukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest*, terlihat bahwa seluruh peserta mengalami perubahan skor setelah menerapkan Teknik *Self Management*. Nilai rata- rata *pretest*

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

lebih rendah dibandingkan *posttest*, yang menunjukkan adanya peningkatan kedisiplinan pada siswa. Hal ini karena dalam sistem *skoring* pada skala yang digunakan, semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi kedisiplinan siswa. Hasil ini bisa dilihat dalam Gambar 1 dimana tampak perbedaan yang cukup jelas antara skor pretest dan posttest pada setiap peserta, ini memperlihatkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan kedisiplinan setelah diberikan intervensi.



Gambar 1 diagram hasil pretest dan posttest

Perlu diketahui bahwa dalam sistem *skoring* pada skala yang digunakan, semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat kedisiplinansiswa. Dengan demikian, peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest* menggambarkan adanya peningkatan kedisiplinan siswa setelah diberikan intervensi. Hal tersebut dapat dilihat dalam perbandingan yang disajikan dalam Tabel 1 hasil analisis deskriptif.

Tabel 1 Analisis Deskriptif

<i>Descriptives</i>					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
pretest	5	15.40	1.140	0.510	0.074
post-test	5	31.20	6.301	2.818	0.202

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat Analisis deskriptif diperoleh bahwa skor rata-rata (*mean*) kedisiplinan siswa pada saat *pretest* sebesar 15.40 dengan standar deviasi 1.140, sedangkan pada *posttest* rata-rata meningkat menjadi 31.20 dengan standar deviasi 6.301. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah pelaksanaan Teknik *Self Management*.

**Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities
Internasional Conference (UMGCINMATIC)**

Tabel 2 Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	95% CI for Mean Difference	
							Lower	Upper
pretest	- post-test	6.178	4	.003	-15.80	2.557	-22.90	-8.700

Note. Student's t-test.

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples t-test*, diperoleh nilai t sebesar 6.178 dengan df 4 serta nilai signifikan $p = 0.003$ dengan taraf signifikansi < 0.05 . karena nilai $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kedisiplinan pada *pretest* dan *posttest*. Perbedaan *Mean Difference* antara *posttest* dan *pretest* adalah -15.80 yang menunjukkan adanya peningkatan skor kedisiplinan siswa setelah intervensi diberikan. Nilai *Confidence Interval* 95% menunjukkan rentang antara -22.90 hingga -8.70 yang seluruhnya berada di bawah angka nol. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan yang terjadi bersifat konsisten dan tidak disebabkan oleh faktor kebetulan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diterapkan efektif dalam membantu siswa meningkatkan kedisiplinan dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Dengan kata lain, Teknik *Self Management* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kedisiplinan siswa SMK Islamic Qon.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self management memiliki efektifitas yang signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan waktu siswa yang sebelumnya memiliki tingkat keterlambatan paling tinggi. Temuan ini membuktikan bahwa kemampuan mengatur diri merupakan kompetensi penting pada masa remaja, yang dapat ditingkatkan melalui intervensi terstruktur. Peningkatan skor kedisiplinan dari 77 pada *pretest* menjadi 156 pada *posttest*, serta uji statistik yang menunjukkan nilai $p = 0.0003$ ($p < 0.05$), membuktikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi bukan bersifat kebetulan, melainkan hasil dari intervensi yang dijalankan secara sistematis.

Perubahan perilaku siswa setelah intervensi mencerminkan prinsip dasar *self management*, yakni bahwa individu dapat mengendalikan perilakunya melalui mekanisme pemantauan diri, pengaturan lingkungan, evaluasi diri, serta pemberian penguatan (Cormier & Cormier, 2009). Pada tahap *self-monitoring*, siswa mulai menyadari pola kebiasaan yang berkontribusi pada keterlambatan, seperti kegiatan malam hari, kurangnya manajemen waktu, dan minimnya kontrol diri. Tahap ini menjadi fondasi penting karena kesadaran diri terbukti merupakan faktor utama yang mendorong perubahan perilaku.

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

Pengaturan lingkungan, yang meliputi pembentukan rutinitas positif seperti jadwal tidur, pembatasan aktivitas berisiko, serta pengaturan waktu bangun, membantu siswa menciptakan konteks yang kondusif untuk perilaku disiplin. Hal ini sejalan dengan konsep *stimulus control*, di mana perilaku dapat dimodifikasi dengan mengeliminasi pemicu perilaku negatif dan memperkuat situasi yang mendukung perilaku adaptif. Intervensi tersebut terbukti efektif karena seluruh peserta studi menunjukkan penurunan frekuensi keterlambatan dan peningkatan konsistensi dalam mematuhi waktu masuk sekolah.

Tahap evaluasi diri juga berkontribusi signifikan dalam keberhasilan intervensi. Melalui proses ini siswa melakukan refleksi terhadap progres yang dicapai, hambatan yang muncul, serta strategi perbaikan. Kemampuan reflektif seperti ini merupakan indikator berkembangnya regulasi diri, yang secara teoritis menjadi inti dari pendekatan *self management*. Sebagaimana dinyatakan oleh Nursalim (2005), evaluasi diri dapat memperkuat kesadaran kontrol internal dan meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam mempertahankan perilaku yang lebih adaptif.

Pemberian penguatan berupa reward ketika target tercapai juga turut memberikan efek positif pada peningkatan motivasi. Mekanisme ini sejalan dengan teori penguatan Skinner yang menekankan bahwa perilaku akan semakin kuat ketika diikuti oleh konsekuensi positif. Dalam konteks penelitian ini, reward yang sederhana tetapi bermakna mampu meningkatkan komitmen siswa dalam menjalankan kesepakatan perilaku. Sebaliknya, penerapan konsekuensi ketika target tidak tercapai membantu siswa mempertahankan konsistensi terhadap kontrak perilaku yang telah disusun.

Selain bukti kuantitatif, temuan kualitatif yang diperoleh melalui refleksi siswa menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pemahaman, sikap, dan nilai kedisiplinan. Siswa melaporkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya keseimbangan pola tidur, tanggung jawab akademik, serta dampak positif kedisiplinan terhadap aktivitas sehari-hari. Hal ini menandakan bahwa intervensi tidak hanya menghasilkan perubahan perilaku jangka pendek, tetapi juga berpotensi mendorong pembentukan karakter disiplin yang lebih berkelanjutan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas *self management* dalam meningkatkan perilaku positif siswa, termasuk kedisiplinan belajar, motivasi akademik, dan pengurangan perilaku bermasalah (Sholihah et al., 2013; Febrianti, 2018; Asim, 2016). Konsistensi temuan ini memperkuat argumentasi bahwa *self management* merupakan pendekatan intervensi yang relevan dan dapat diimplementasikan dalam konteks bimbingan dan konseling sekolah.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa teknik *self management* dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa, terutama yang berkaitan dengan manajemen waktu dan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Keberhasilan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kemandirian lebih adaptif diterapkan pada siswa usia remaja yang sedang berkembang menuju tahap regulasi diri yang lebih matang. Dengan demikian, implementasi *self management* dapat direkomendasikan sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk menangani permasalahan kedisiplinan maupun perilaku lainnya yang terkait pengelolaan diri.

Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities Internasional Conference (UMGCINMATIC)

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self management efektif dalam meningkatkan kedisiplinan waktu siswa yang memiliki tingkat keterlambatan tinggi. Intervensi yang dilakukan melalui tahapan self monitoring, pengaturan lingkungan, evaluasi diri dan pemberian penguatan terbukti mampu membantu siswa mengidentifikasi sumber masalah, memperbaiki kebiasaan dan membentuk perilaku disiplin yang lebih konsisten. Peningkatan skor kedisiplinan dari pretest ke posttest yang signifikan secara statistik ($p = 0.003$) memperkuat bahwa perubahan perilaku tersebut merupakan hasil langsung dari intervensi yang diberikan. Selain perubahan perilaku, intervensi juga menghasilkan peningkatan kesadaran, motivasi, dan tanggung jawab diri pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan *self management* tidak hanya berdampak pada perilaku jangka pendek, tetapi juga mendukung pembentukan regulasi diri dan sikap disiplin yang lebih berkelanjutan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik self management yang dilaksanakan efektif dalam membantu siswa meningkatkan kedisiplinan siswa SMK Islamic Qon.

SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu jumlah subjek yang kecil, durasi intervensi yang relatif singkat, serta tidak adanya kelompok kontrol sehingga generalisasi temuan menjadi terbatas. Selain itu, pengukuran kedisiplinan sebagian besar bergantung pada laporan diri dan observasi sekolah yang berpotensi menimbulkan bias. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan peserta yang lebih besar, menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta memperpanjang durasi intervensi untuk melihat keberlanjutan perubahan perilaku. Sekolah juga dianjurkan mengintegrasikan teknik *self management* dalam layanan bimbingan dan konseling serta melibatkan dukungan orang tua untuk memperkuat pembentukan kebiasaan disiplin siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Febrianti, R. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas Xi Administrasi Perkantoran Bandara Di Smk Penerbangan Raden Intan Bandar Lampung. Ta 2017/2018 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nursalim, H. 2005. *Self Management: Teori dan Praktik*: Jakarta: Kencana
- Ovalia, I. & Hartono.(2011). Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X Smk Al-Islah Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling FKIP UNIPA*, 59-70. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/download/605/438>
- Partanto, P.A., Barry, M.D.A., 2001. *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola
- Rahmawati, G. A. (2019). Efektifitas Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas X TPM SMK Muhammadiyah 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.
- Sholihah. N., Hariastuti. R. T., Setiawati. D.. et al. (2013). Penerapan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-DYPAC Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 1-13. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/article/5256/13/article>. Ugurlu, C. T., Beycioglu, K., Kondakci, Y., Sincar, M., Yildirim, M. C., Ozerf, N., & Oncel, A. (2015). The Views Of Teachers Towards Perception Of Discipline In Schools. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197, 120 – 125. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

**Proceeding Universitas Muhammadiyah Gresik Social Science and Humanities
Internasional Conference (UMGCINMATIC)**

- Wahyuningsih, Yayuk Sri. "Melalui Konseling Kelompok Teknik Self Manajemen Pada Peserta Didik SMP Negeri 3 Pacitan Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020," no. 3 (2020).
- Widiyanto, T., & Setyawasih, R. (2019). Pengaruh Kompensasi dan Disiplin Kerja terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *Optimal: Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*, 13(2), 111-125.
- Yang, H. K. H. (2016). An Online Self-Adaptive System Management Technique for Multi-Core Systems. *Procedia Computer Science*, 83, 417 – 424.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.