

**PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN DISIPLIN DIRI SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 SUKASADA**

**A.A. I.A. Pradnyani¹, G.D. Setiawan¹, R.D. Nisaa¹, K.Y.F. Dewi¹, N.L. Yaniasti¹
I.G.N. Puger¹, I.N. Mudarya¹, D.Siswanti¹, P.A.Ursula¹**

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukasada dan bertujuan untuk menumbuhkan disiplin diri siswa yang kurang paham dalam manajemen diri. Individu harus menanamkan dalam diri bahwa jika ingin mencapai tujuan tersebut harus fokus terhadap perubahan diri. Salah satu manfaat dari memiliki disiplin diri adalah menjadi pribadi yang mampu melewati situasi apapun. Selain kurang disiplin, banyak siswa juga kurang dalam manajemen diri (*Self Management*) karena belum mengetahui jati diri yang sebenarnya. Manajemen diri bermanfaat untuk melepaskan stress, kecemasan, kemarahan, ketakutan, dendam, sakit hati. *Self Managemet* bisa dikatakan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam membuat proporsi prioritas, seperti menetapkan apa yang sekiranya dilakukan atau tidak dilakukan dan berkewajiban untuk menyelesaikan apa yang semestinya diselesaikan saat itu.

Kata kunci : Self Management, Meningkatkan Disiplin Diri Siswa

ABSTRACT

This research was conducted in SMA Negeri 1 Sukasada and aims to foster self-discipline in students who lack self-management skills. Individuals must instill in themselves that if they want to achieve these goals must focus on self-change. One of the benefits of having self-discipline is being a person who is able to get through any situation. In addition to a lack of discipline, many students also lack self-management because they do not know their true identity. Self-management is useful for releasing stress, anxiety, anger, fear, revenge, heartache. Self-management can be said to be the ability of individuals to control themselves in making priority proportions, such as determining what should be done or not done and being obliged to finish what should be done at that time.

Keywords: *Self Management*, Improve Self-Discipline

¹ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Panji Sakti

1. PENDAHULUAN

Dewasa ini disiplin hanyalah sebagai sebuah ungkapan yang sering terlihat dipandang baik berupa slogan dan nasihat khususnya di satuan Pendidikan. Banyak siswa yang merasa dikekang oleh aturan, merasa tidak menemukan jati diri jika terlalu mengikuti aturan padahal hal tersebut adalah hal terpenting bagi seorang siswa. Disiplin diri dalam kalangan siswa adalah siswa dapat membentuk tingkah laku yang baik. Peraturan-peraturan yang ada di sekolah dibuat agar siswa dapat mengikuti aturan tersebut sehingga siswa bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Disiplin diri penting bagi siswa untuk menghindarkan siswa dari hal-hal negatif. Memang pada dasarnya tindakan disiplin diri seseorang tidak muncul begitu saja, melainkan proses dari pembiasaan dan latihan.

Pembiasaan dan latihan yang dimaksud adalah membiasakan dan melatih diri untuk selalu tepat janji dan patuh terhadap peraturan atau ketentuan yang berlaku serta hal tersebut dilakukan secara konsisten sehingga akan membentuk pribadi yang disiplin diri setiap waktu. Terlepas daripada itu semuanya disiplin memberikan nilai positif kepada setiap orang untuk memperoleh cita-cita maupun keinginan yang akan diwujudkan.

Untuk menumbuhkan disiplin diri, siswa harus tahu tujuan apa yang ingin dicapai. Siswa harus menanamkan dalam benak bahwa siswa harus fokus mencapai titik yang ingin dicapai. Dalam mencapai suatu tujuan akan ada kendala yang mungkin terjadi. Siswa yang ingin memperbaiki disiplin diri harus siap dengan konsekuensi tersebut.

Menurut Ellen G White, disiplin mempunyai tujuan yaitu memerintah diri. Dimana individu menaklukkan kuasa kemauan, memperbaiki kebiasaan-kebiasaan yang kurang disiplin. Durkheim (1995) menyatakan disiplin memiliki dua tujuan, artinya mengembangkan aturan khusus untuk perilaku manusia, menetapkan tujuan tertentu, dan sekaligus membatasi ruang lingkungannya. Yahya (1992) mengemukakan bahwa tujuan disiplin adalah pengembangan diri dan pengendalian diri tanpa campur tangan dari orang lain.

Disiplin yaitu rasa taat dan rasa patuh terhadap nilai yang dipercayai serta yang menjadi tanggung jawabnya. Dengan kata lain disiplin merupakan rasa patuh terhadap peraturan atau tunduk dalam pengawasan dan juga pengendalian. Sedangkan pendisiplinan yaitu suatu usaha yang dilaksanakan guna menanamkan nilai atau pemaksaan agar subjek mentaati sebuah peraturan.

Menurut The Business Woman Media, salah satu manfaat dari memiliki disiplin diri adalah menjadi pribadi yang mampu melewati situasi apapun. Mulai dari mengawali hari dan pada saat menghadapi konflik. Selain itu jika memiliki disiplin diri yang baik hasil pekerjaan akan lebih baik karena disiplin diri berarti melatih fokus dalam kerja.

Untuk menumbuhkan disiplin diri, hal pertama yang harus dilakukan adalah harus tahu tujuan apa yang ingin dicapai. Individu harus menanamkan dalam diri bahwa jika ingin mencapai tujuan tersebut harus fokus terhadap perubahan diri. Dalam mencapai suatu tujuan, tentu saja ada kendala yang mungkin terjadi. Untuk mengetahui apakah siswa sudah termasuk orang yang disiplin diri sedikit demi sedikit bergerak pada tujuan, setiap perkembangan dan kendala yang ditemukan harus dicatat.

Selain kurangnya disiplin diri yang dimiliki oleh siswa, banyak juga siswa yang kurang dalam memajemen diri (Self Management) karena belum mengetahui jati diri yang sebenarnya. Memanajemen diri (Self Management) dimulai dari kesadaran diri, yakni kita harus menyadari apa yang terjadi di dalam diri kita, sebelum akhirnya pikiran dan emosi itu kita wujudkan menjadi sebuah perilaku. Manajemen diri (Self Management) bermanfaat untuk melepaskan stress, kecemasan, kemarahan, ketakutan, dendam, sakit hati. Self management juga sanggup menghilangkan rasa sakit dan penyakit serta penyembuhan sendiri., manajemen diri yang baik akan sanggup meningkatkan daya kreativitas seseorang.

Kemampuan self management sangat diperlukan oleh semua individu. Tak hanya dibutuhkan di lingkungan pekerjaan atau pendidikan, akan tetapi self management juga diperlukan oleh individu yang melakukan aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswa tidak menerapkan self management, siswa cenderung kebingungan dalam melakukan tugas dan kewajibannya. Self Management bisa dikatakan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri dalam membuat proporsi prioritas, seperti menetapkan apa yang sekiranya dilakukan atau tidak dilakukan dan berkewajiban untuk menyelesaikan apa yang semestinya diselesaikan saat itu.

Akibat dari pelanggaran aturan dan tata tertib yang dilakukan oleh para siswa, hal tersebut akan memberikan kebiasaan yang buruk karena sudah terbiasa melanggar aturan. Jika terus menerus melakukan pelanggaran siswa akan sangat susah dalam pembentukan karakter dan memajemen diri dan kemungkinan besar akan kehilangan jati diri.

Permasalahan akhir-akhir ini yang sangat menyita perhatian adalah permasalahan siswa mengaku pergi ke sekolah tetapi tidak sampai di sekolah sehingga orang tua selalu menganggap anaknya datang ke sekolah dan menjadi siswa yang rajin. Dengan melihat paradigma tersebut dapat diidentifikasi bahwa masih terdapat siswa yang tidak bisa mengatur disiplin diri dan manajemen diri yang dirasa sangat perlu untuk dilakukan pendampingan.

Melihat permasalahan siswa yang terjadi diatas maka perlu kiranya melakukan pelatihan yang bertujuan untuk mencegah dan menangani sikap non disiplin siswa. Dalam mencegah terjadinya non disiplin dan kurangnya manajemen diri siswa, maka pihak sekolah harus lebih teliti dalam mengidentifikasi siswa yang memiliki sikap non disiplin. Dalam hal ini guru Bimbingan dan Konseling juga berperan penting dalam kehidupan sehari-hari siswa. Banyak sekali siswa yang pintar dalam memanipulasi diri dan menyembunyikan masalahnya, sehingga masalah yang dihadapinya menjadi tidak terpecahkan dan akan timbul masalah baru dalam diri siswa dan akan membuat siswa semakin tidak bisa dalam memajemen diri.

Hal yang demikian merupakan sebuah peluang dan tantangan bagi guru bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan kepada siswa yang memiliki sikap non disiplin dan kurang dalam memajemen diri. Dengan memberikan pemahaman kepada siswa yang mempunyai sikap non disiplin dan kurang dalam memajemen diri, siswa sedikit demi sedikit akan memberikan perubahan. Guru bimbingan dan konseling di harapkan memberikan kuesioner atau angket tentang disiplin diri agar guru bimbingan dan konseling juga mengetahui seberapa tingkat sikap non disiplin siswa dan kurangnya manajemen diri.

2. METODE

Untuk dapat merealisasikan beberapa luaran di atas, beberapa metode telah dilaksanakan, diantaranya adalah:

1. Memberikan Pemahaman Tentang Self Management
Siswa diberikan materi mengenai *self management* dan diberikan lembar kerja siswa. Hal ini sangat penting dipahami karena kemampuan *self management* sangat diperlukan oleh semua individu. Oleh karena itu pemberian materi *self management* terkait peningkatan disiplin diri siswa perlu di sosialisasikan agar tidak ada lagi siswa yang melanggar aturan sekolah dan agar siswa bisa memantau diri lebih baik lagi.
2. Memberikan Pemahaman Tentang Disiplin Diri
Disiplin yaitu rasa taat dan rasa patuh terhadap nilai yang dipercaya serta yang menjadi tanggung jawabnya. Dengan kata lain disiplin merupakan rasa patuh terhadap peraturan atau tunduk dalam pengawasan dan juga pengendalian. Sedangkan pendisiplinan yaitu suatu usaha yang dilaksanakan guna menanamkan nilai atau pemaksaan agar subjek mentaati sebuah peraturan. Pengertian disiplin menurut James Drever adalah kemampuan mengendalikan perilaku yang berasal dari dalam diri seseorang sesuai dengan hal-hal yang telah diatur dari luar atau norma yang sudah ada. Dengan kata lain, disiplin dari segi psikologis adalah perilaku seseorang yang muncul dan mampu menyesuaikan diri dengan aturan yang telah ditetapkan.
3. Memberikan Presentasi Tiap Kelompok Pembuatan Stickman
Siswa yang kurang dalam disiplin diri diberikan kesempatan untuk mengisi tugas perkembangan berupa pengetahuannya tentang disiplin dan non disiplin melalui stickman disiplin diri. Salah satu faktor siswa kurang disiplin karena siswa tidak mengetahui apa saja yang termasuk dalam disiplin diri. Tugas perkembangan siswa di bagi menjadi 5 kelompok dan terdiri dari 7 anggota. Hasil pengisian stickman di tuangkan kedalam satu kertas manila dengan instruksi yang sudah diberikan.
4. Mengerjakan Lembar Kerja Self Management
Setelah melakukan presentasi tugas perkembangan siswa di masing-masing kelompok, kemudian setiap peserta didik di tiap kelompok melakukan pengisian lembar kerja tentang *self management*. Setelah pengisian lembar kerja siswa diminta untuk membaca dengan cermat apa yang di tulis agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pengelolaan diri dan siswa diminta untuk menuliskan kata atau kalimat positif untuk diri sendiri.
5. Rencana Tindak Lanjut
Setelah pengisian lembar kerja *Self Management* siswa diminta mengisi rencana tindak lanjut apa yang akan dilakukan untuk mengubah diri yang tadi non disiplin menjadi disiplin dan yang tadinya kurang dalam pengelolaan diri menjadi lebih memahami diri dan mampu menganalisis diri sendiri. Hasil rencana tindak lanjut di kumpulkan kepada guru bimbingan dan konseling yang ada sekolah untuk di follow up.

3. HASIL

Pengabdian kepada masyarakat yang mengambil tema “Pelatihan Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada” dilakukan dengan beberapa tahap. Tahap pertama dilakukan dengan melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling tentang masalah apa yang paling menonjol yang terjadi di sekolah tersebut. Tujuannya adalah untuk memudahkan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan disekolah dan siswa mendapatkan penanganan yang maksimal.

Pada tahap kedua dilakukan dengan memberikan pelatihan yang berkaitan dengan *self management* untuk meningkatkan disiplin diri siswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 03 Februari 2023 bertempat di SMA Negeri 1 Sukasada. Kegiatan ini dimulai pukul 10.00 wita diikuti oleh 36 siswa dengan tertib dan lancar. Siswa yang berjumlah 36 orang membuat 5 kelompok beranggotakan 7-8 orang anggota.

Setelah memberikan materi mengenai disiplin diri, ditahap ketiga para siswa diminta membuat stickman dengan memberikan contoh disiplin dan non disiplin. Tujuannya agar siswa lebih mengetahui bahwa disiplin diri itu sangat penting agar siswa tidak lagi melanggar aturan yang ada di sekolah. Pada tahap keempat, setelah siswa selesai membuat stickman, siswa diminta untuk melakukan presentasi berkelompok.

Pada tahap keempat siswa diberikan materi mengenai self management yang bertujuan agar siswa lebih mengetahui tujuan dalam mencapai target hidup sebagai seorang siswa. Setelah diberikan materi tentang *self management* siswa diberikan lembar kerja dan mengisi lembar tersebut sesuai dengan perilaku yang mencerminkan disiplin diri, serta kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri dalam merubah sikap disiplin.

Pada tahap kelima, setelah siswa menyelesaikan pengisian lembar kerja, siswa diminta mengumpulkan lembar kerja tersebut dan team pengabdian mereview lembar kerja diisi oleh siswa, lalu setelah di review lembar kerja tersebut diberikan juga kepada guru bimbingan dan konseling yang pada saat itu juga mendampingi kegiatan pengabdian ini untuk di follow up. Pada tahap keenam siswa diberikan selembar kertas yang berisikan rencana tindak lanjut untuk dibuat siswa dalam menjabarkan apa rencana siswa kedepannya dalam merubah disiplin dan manajemen diri.

Tahap berikutnya adalah melakukan pendampingan dan follow up di sekolah dengan mengatur waktu 2 kali seminggu untuk bertemu dengan guru bimbingan dan konseling terkait dengan rencana tindak lanjut yang dibuat oleh siswa. Menurut pihak sekolah terutama dari guru bimbingan dan konseling, siswa menjadi lebih disiplin dan mampu mengelola diri semenjak mengikuti pelatihan tentang *self manajemen* untuk meningkatkan disiplin siswa. Berikut tampilan foto kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 1 Sukasada.





4. KESIMPULAN

Berdasarkan atas hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Sukasada, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pada tahap pemberian materi para siswa kelas X terlihat antusias dan mudah dalam memahami materi.
2. Pada tahap bekerja dalam kelompok para siswa dengan tertib dan lancar dengan bantuan pendampingan oleh anggota pengabdian kepada masyarakat.
3. Pada tahap implementasi para siswa dapat mengisi lembar kerja dan rencana tindak lanjut dengan baik dan benar dan dapat berdiskusi secara aktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada: 1) Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya kegiatan ini dapat berlangsung dengan lancar; 2) Guru BK dan para siswa kelas X SMA Negeri 1 Sukasada; 3) Dekan, staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Panji Sakti Singaraja atas kerjasama dan kerja kerasnya dalam merealisasikan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Dreikurs, R. & Cassel, P. (1986). *Disiplin tanpa hukuman*. Bandung: Remaja Karya

Gie, T.L. (2000). *Manajemen dan Motivasi*. Jakarta: Balai Pustaka Aksara.

Hull, G. (2011). *Research in the teaching of English, Effects of Self-Management Strategies on Journal Writing*. Vol. 15, No.2.

Suhartini, H. (2002). *Psikologi Manajemen Diri*. Jakarta: Erlangga.

Prijodarminto, S. (1994). *Disiplin kiat menuju sukses*. Jakarta: Pradnya Paramita.

Prijosaksono, A & Mardianto, M. (2001). *12 Langkah Manajemen Diri: Self Management*: Jakarta. PT. Elexmedia Komputindo.

Prijosaksono, A. (2001). *Self Management*. Jakarta: PT. Elexmedia Komputindo

Tu'ut, T. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta: Grasindo.