



Penerapan Model Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa pada Pembelajaran Bimbingan Konseling

Any Setyaningsih

Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Klaten

Dyah Ayu Ita Purwitasari

Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Klaten

Suwito

Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Karanganyar

Istianatun Shofuro

Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Karanganyar

Indarwati

Madrasah Tsanawiyah Negeri 5 Karanganyar

Maftuhatus Sholihah

Madrasah Aliyah Negeri 1 Kebumen

Alamat: Jl. Raya Pedan-Juwiring No.Km. 3, Area Alas, Troketon, Kec. Pedan, Kabupaten
Klaten, Jawa Tengah 57468

Korespondensi penulis: anysetyaningsih123@gmail.com

Abstract. *Student discipline in learning plays a crucial role in establishing a strong academic foundation and fostering life skills that are beneficial in the future. One learning model that can foster these abilities is the Self-Management Technique model. This research uses a qualitative approach. The research subjects are teachers at MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar and MAN 1 Kebumen, with guidance and counseling teachers as the informants. Data collection techniques include interviews, observations, and documentation. The results of this study are: 1) The steps of the model include: self-monitoring stage, self-evaluation stage, self-reinforcement (including reinforcement, extinction, or punishment), and self-instruction stage; 2) The strengths of the Self-Management Technique model are its relatively simple implementation, the possibility to integrate it with other training methods, its direct impact on individual behavior through emotions and attitudes, and its flexibility to be conducted individually or in groups; 3) The weaknesses of the Self-Management Technique model include the lack of intrinsic motivation and commitment in individuals, behavior targets being personal and subjective, making them hard to define and evaluate, the surrounding environment and future conditions being unpredictable and complex, students being overly independent, teachers imposing programs on students, and the absence of environmental support. The conclusion of this research is that the Self-Management Technique model can be applied in the learning process as an effort to improve learning discipline at the school.*

Keywords: *Self-Management Technique, Learning Discipline, Guidance and Counseling Learning*

Abstrak. Kedisiplinan siswa dalam belajar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk dasar akademik yang kuat dan menumbuhkan keterampilan hidup yang berguna di masa depan. Salah satu model pembelajaran yang dapat menumbuhkan kemampuan tersebut adalah model *Teknik Self Management*. Teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini yaitu: 1) Langkah-langkah model Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri, Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*), Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*selfreinforcement*), Self-Instruction (Instruksi Diri) ; 2) Kelebihan model *Teknik Self Management* yaitu Pelaksanaannya yang cukup sederhana, Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain, Model *Teknik self management* dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya, Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok; 3) Kekurangan model *Teknik Self Management* adalah tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu, Target perilaku sering kali bersifat

pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi, lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks, Siswa bersifat independent, Guru memaksakan program pada siswa, Tidak ada dukungan dari lingkungan . Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa model *Teknik Self Management* dapat di terapkan dalam proses pembelajaran sebagai upaya untuk meningkatkan disiplin belajar selama proses pembelajaran di Tingkat Madrasah atau Sekolah.

Kata Kunci: *Teknik Self Management*, Disiplin Belajar, Pembelajaran Bimbingan Konseling

LATAR BELAKANG

Disiplin tidak hanya berkaitan dengan adanya aturan, melainkan juga mencakup kepatuhan terhadap ketentuan yang ditetapkan. Perilaku disiplin menuntut individu untuk mampu menjalankan tata tertib secara konsisten dan dengan kesadaran pribadi (Uno & Lamatenggo, 2016). Sedangkan pengertian disiplin menurut (Sastrohadiwirjo, 2002) adalah suatu sikap menghormati, menghargai, patuh dan taat kepada peraturan-peraturan yang berlaku baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis serta sanggup menjalankan dan tidak mengelak untuk menerima sanksi- sanksinya bila ia melanggar tugas dan wewenang yang diberikan kepadanya.

Pengertian belajar merupakan proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010). Sehingga pengertian disiplin belajar menurut (Imran, 2011) adalah suatu sikap yang taat dan patu terhadap suatu peraturan yang berlaku selama mengikuti proses belajar mengajar. Tanpa adanya peraturan maka tidak akan dicapai kedisiplinan, dengan adanya suatu peraturan akan melatih seseorang untuk disiplin dengan segala hal dan dengan sikap yang selalu disiplin yang membuat seseorang dengan apa yang seseorang itu impikan.

Menurut (Gie, 2000) model *Teknik Self Management* memiliki arti yaitu mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna, sehingga disiplin belajar siswa dapat meningkat. Sedangkan menurut Gantina Komalasari, (Komalasari et al., 2016) pengertian *self-management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.

Secara sederhana *teknik self management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi siswa dalam rangka mencapai tujuan. *Teknik self management* saat belajar merupakan kemampuan siswa untuk mengatur dirinya sendiri, termasuk bagaimana siswa merespon situasi dari dalam maupun luar dirinya, demi membentuk kebiasaan belajar yang lebih baik.

Menurut (Firmansyah, 2019) mengemukakan secara umum bahwa langkah-langkah dalam model pembelajaran *teknik self management* sebagai berikut: 1) Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri. Siswa mengamati dan mencatat perilaku mereka sendiri. Hal ini bertujuan Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang ingin diubah atau dikembangkan; 2) Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*). Siswa membandingkan perilaku aktual siswa dengan kriteria atau standar yang telah ditentukan. Hal ini bertujuan untuk memberikan penilaian terhadap hasil yang dicapai; 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*). Memberikan hadiah atau penguatan ketika berhasil mencapai tujuan tertentu; 4) Self-Instruction (Instruksi Diri), Memberikan arahan atau kata-kata motivasi kepada diri sendiri untuk mendukung perilaku positif. Dengan model ini, siswa tidak hanya belajar dari guru namun mendapatkan informasi dari rekan sejawat untuk membantu siswa dalam meningkatkan disiplin belajar.

Kelebihan pada model *Teknik self management* (Khotimah, 2017) yaitu: 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana; 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain; 3) Model *Teknik self management* dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya; 4) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

Sedangkan kelemahan model model *Teknik self management* (Khotimah, 2017) yaitu: 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu; 2) Target perilaku sering kali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi; 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks; 4) Siswa bersifat independent; 5) Guru memaksakan program pada siswa; 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

Menurut (Prayitno & Zamzami, 2004) bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk siswa, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan kegiatan untuk membantu peserta didik menemukan dirinya, lingkungannya, dan merencanakan masa depan sehingga diharapkan peserta didik dapat mencapai kesuksesan di bidang akademis, persiapan karier dan dalam hubungan social kemasyarakatan (Afnibar, 2001).

Berdasarkan data awal, model pembelajaran yang digunakan di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen masih didominasi oleh metode ceramah sebagai strategi utama dalam proses pembelajaran. Hal ini mengakibatkan siswa menjadi kurang aktif dalam pembelajaran, dan disiplin belajar siswa masih rendah. Sehingga, hasil evaluasi tidak memenuhi standar kompetensi dan menunjukkan siswa cenderung pasif serta tidak memahami materi pembelajaran. Selain itu, siswa tidak banyak berinteraksi satu sama lain saat mengerjakan tugas kelompok. Hal ini membuat siswa sulit untuk menyesuaikan diri dengan pendekatan pembelajaran baru. Namun, dengan bimbingan yang tepat, beberapa siswa mulai menunjukkan keinginan untuk bekerjasama dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, model pembelajaran *Teknik Self Management* dapat diterapkan sebagai alternatif untuk meningkatkan disiplin belajar siswa secara tepat.

Berdasarkan studi pendahuluan dan teori yang relevan, maka penelitian ini merumuskan permasalahan yaitu: 1) Bagaimana langkah-langkah penerapan model *Teknik self management* pada pembelajaran Bimbingan Konseling di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen?; 2) Bagaimana kelebihan dan kekurangan pada penerapan model *Teknik self management* pada pembelajaran Bimbingan Konseling di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen?

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti menggunakan teknik analisis kualitatif deskriptif dalam menganalisis data hasil penelitiannya yang diperoleh dari proses mencari

dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan telaah dokumen. (Sugiyono, 2022) menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif deskriptif, yang berbasis pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk menyelidiki kondisi objek alamiah dengan peneliti sebagai alat utama. Subjek penelitian yang digunakan adalah guru di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini teknik keabsahan data yang digunakan yaitu triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Diluar data itu untuk mengecek keperluan pengecekan atau sebagai perbandingan terhadap data. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data *reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah-Langkah Implementasi Model Teknik Self Management Pada Pembelajaran Bimbingan Konseling Di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen

MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen telah menggunakan model *Teknik Self Management* pada pembelajaran Bimbingan Konseling untuk meningkatkan disiplin belajar siswa dan mendorong partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling, model ini menggabungkan beberapa langkah strategis yang melibatkan siswa secara intensif dan bekerja sama.

Dalam pelaksanaan penerapan model *Teknik Self Management* pada pembelajaran di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen dilakukan dengan beberapa langkah. Langkah pertama yaitu tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri. Siswa mengamati dan mencatat perilaku mereka sendiri. Hal ini bertujuan Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang ingin diubah atau dikembangkan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan Konseling yang menyatakan bahwa:

"Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri merupakan proses di mana siswa secara aktif memperhatikan dan mencatat perilaku diri sendiri. Tujuan tahap ini yaitu agar siswa menjadi lebih sadar terhadap perilaku diri sendiri. Dengan kesadaran ini, siswa bisa lebih mudah mengidentifikasi mana perilaku yang perlu

diubah, mana yang perlu dipertahankan, dan mana yang perlu dikembangkan. Ini membantu membangun kemandirian dalam mengelola diri dan emosi." (Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling MTs N 4 Klaten).

Langkah kedua yaitu tahap evaluasi diri (*self-evaluation*). Siswa membandingkan perilaku aktual diri sendiri dengan kriteria atau standar yang telah ditentukan. Hal ini bertujuan untuk memberikan penilaian terhadap hasil yang dicapai. Hal ini sesuai dengan hasil Observasi menunjukan bahwa:

“ Dalam langkah kedua saya menjelaskan bahwa evaluasi diri merupakan kemampuan siswa untuk menilai perilaku atau hasil kerja mereka sendiri dengan membandingkannya terhadap kriteria atau standar tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Tujuannya adalah agar siswa memiliki kesadaran terhadap pencapaian diri sendiri. Sehingga, siswa tidak hanya bergantung pada penilaian guru, tetapi dapat secara mandiri menilai sejauh mana dapat memenuhi tujuan belajar atau sikap yang diharapkan, serta mengetahui apa yang perlu diperbaiki.” (Hasil observasi guru Bimbingan Konseling di MTs N 5 Karanganyar)”.

Langkah ketiga yaitu tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*). Memberikan hadiah atau penguatan ketika berhasil mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan hasil observasi menunjukan bahwa:

“Dalam langkah ketiga saya menjelaskan bahwa *self-reinforcement* merupakan memberi penghargaan kepada diri sendiri setelah berhasil mencapai tujuan tertentu. Tujuan utama dari tahap ini adalah melatih siswa untuk mengatur motivasi internal. Dengan belajar memberi penghargaan kepada diri sendiri saat berhasil, siswa akan merasa lebih dihargai, termotivasi untuk terus memperbaiki diri, dan tidak selalu bergantung pada pujian dari orang lain”. (Hasil wawancara guru Bimbingan Konseling di MAN 1 Kebumen)

Langkah keempat adalah *Self-Instruction* (Instruksi Diri), memberikan arahan atau kata-kata motivasi kepada diri sendiri untuk mendukung perilaku positif. Dari hasil wawancara menunjukan bahwa:

“Langkah keempat adalah *Self-instruction* kemampuan untuk memberi arahan atau motivasi kepada diri sendiri melalui ucapan atau pikiran positif. Saya menjelaskan kepada siswa bahwa *self instruction* sama dengan berbicara kepada diri sendiri untuk membantu fokus, mengatur emosi, dan tetap semangat, terutama saat menghadapi tantangan belajar.” (Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di MTs N 4 Klaten).

Menurut hasil wawancara, pelaksanaan model ini sangat bergantung pada dukungan guru Bimbingan Konseling. Selain memberikan instruksi dan petunjuk yang jelas kepada siswa, dukungan ini mencakup penyediaan sumber daya yang diperlukan dan pengaturan waktu yang efektif. Dengan demikian, penerapan model *Teknik Self Management* terbukti efektif dalam menunjang peningkatan kualitas pembelajaran.

Kelebihan Model Teknik Self Management Pada Pembelajaran Bimbingan Konseling di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen

Model *Teknik Self Management* memiliki beberapa kelebihan dalam pembelajaran yang signifikan yaitu:

1. Pelaksanaannya yang cukup sederhana. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara bahwa:

“Saya menerapkan model teknik self management secara sederhana. Tidak perlu alat atau sistem yang rumit. Misalnya, untuk *self-monitoring*, saya hanya minta siswa mencatat di kertas kecil bagaimana perilaku siswa selama pelajaran, apakah siswa fokus, aktif bertanya, atau justru kurang konsentrasi. Ini dilakukan 5 menit sebelum pelajaran selesai.” (Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di MTs N 4 Klaten).

2. Penerapan model *Teknik Self Management* dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain. Hal tersebut sesuai hasil wawancara sebagai berikut:

“Model *teknik self-management* digunakan sebagai bagian dari program pembentukan karakter dan kemandirian siswa. Guru mengajarkan kepada siswa mengenali perilaku, memantau, mengevaluasi, dan memperkuat diri sendiri. Namun, guru tidak menerapkan model tersebut sendirian, guru mengkombinasi dengan pelatihan lain seperti pelatihan pengendalian emosi, manajemen waktu, dan keterampilan komunikasi.” (Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di MTs N 5 Karanganyar).

3. Model *Teknik self management* dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi yang menjelaskan bahwa:

”Model *teknik self management* tidak hanya mengatur tindakan lahiriah siswa, tapi juga menyentuh bagian emosional dan sikap mereka terhadap pembelajaran dan kehidupan sosial. Saat siswa belajar mengenali dan mengelola perilaku sendiri, siswa juga mulai menyadari perubahan perasaan dan sikap mereka.” (Hasil observasi guru Bimbingan Konseling di MAN 1 Kebumen).

4. Model *Teknik self management* dapat dilaksanakan secara perorangan dan dapat dilaksanakan dalam kelompok. Hal serupa disampaikan oleh Guru Bimbingan Konseling di MTs N 4 Klaten yang menyatakan bahwa:

”Salah satu keunggulan dari model *teknik self-management* adalah fleksibilitasnya. Model *teknik self-management* bisa dilaksanakan secara perorangan ketika siswa ingin fokus pada perubahan perilaku pribadi. Tapi dalam beberapa kasus, pelaksanaan kelompok justru membuat siswa merasa lebih termotivasi karena bisa saling berbagi dan mendukung.” (Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di MTs N 4 Klaten).

Data menunjukkan bahwa model *teknik self-management* sangat efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa. Interaksi kelompok sangat penting untuk membangun hubungan yang positif dan menghargai kontribusi setiap anggota. Model ini berfungsi dengan baik untuk mencapai tujuan dan memberikan manfaat besar dalam proses pembelajaran.

Kekurangan Model Teknik Self Management Pada Pembelajaran Bimbingan Konseling Di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen

Kekurangan model *teknik self-management* yang pertama adalah tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi yang menjelaskan bahwa:

“Banyak siswa yang masih perlu mengubah kebiasaan tertentu, seperti lebih disiplin atau aktif belajar. Tapi ketika tidak ada motivasi yang kuat dari dalam diri siswa, dan tidak ada komitmen yang konsisten, perubahan itu sulit terjadi atau tidak bertahan lama.” (Hasil observasi guru Bimbingan Konseling di MTs N 4 Klaten).

Kelemahan model *teknik self-management* yang kedua adalah target perilaku sering kali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi. Hal tersebut sesuai dengan hasil Observasi yang mengatakan bahwa:

“Kesulitan yang sering dialami guru adalah bagaimana membuat target yang bisa dipahami secara objektif oleh semua pihak. Kadang-kadang, guru membuat target seperti 'menjadi lebih percaya diri', namun masih sulit diukur. Guru harus sangat jeli dalam membuat indikator yang bisa diobservasi, dan itu tidak mudah karena persepsi terhadap perilaku itu sangat subyektif.” (Hasil wawancara guru Bimbingan Konseling di MTs N 5 Karanganyar).

Kemudian, kelemahan model *teknik self-management* yang ketiga adalah lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi:

“Guru tidak bisa hanya mengandalkan pendekatan konvensional. Guru harus menanamkan nilai adaptabilitas, ketangguhan, dan keterbukaan terhadap perubahan kepada siswa. Karena lingkungan yang akan guru hadapi tidak bisa diatur dan sangat mungkin berbeda dengan yang dialami saat ini. Guru tidak bisa hanya mendorong siswa untuk menetapkan satu tujuan kaku, misalnya hanya mengejar satu jenis profesi. Sekarang, guru lebih mendorong mereka memiliki beberapa alternatif rencana dan memperkuat soft skill, seperti kemampuan komunikasi, berpikir kritis, dan bekerja sama. Karena dengan kondisi yang kompleks, mereka harus siap beradaptasi dengan berbagai kemungkinan” (Hasil wawancara guru Bimbingan Konseling di MAN 1 Kebumen).

Kemudian, kelemahan model *teknik self-management* yang keempat adalah siswa bersifat independent. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi:

“Menurut saya salah satu kelemahan yang paling umum yaitu kurangnya kemampuan untuk mengevaluasi diri secara objektif. Karena merasa mampu mengatur sendiri, siswa sering kali mengabaikan masukan dari orang lain. Padahal, evaluasi eksternal itu penting untuk mengetahui apakah strategi yang siswa gunakan sudah efektif atau belum” (Hasil wawancara guru Bimbingan Konseling di MTs N 4 Klaten).

Kelemahan model *teknik self-management* yang kelima adalah guru memaksakan program pada siswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi:

“Dalam praktik di kelas, kadang guru terlalu fokus pada target program, sampai lupa mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan siswa. Program pembelajaran seharusnya menjadi alat bantu, bukan beban. Ketika dipaksakan tanpa mempertimbangkan kesiapan siswa, justru bisa berdampak negatif” (Hasil wawancara guru Bimbingan Konseling di MTs N 5 Karanganyar)

Kelemahan model *teknik self-management* yang keenam adalah tidak ada dukungan dari lingkungan. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara:

“Model Teknik Self-management sebenarnya sangat penting untuk membentuk kemandirian siswa, mengatur waktu, menetapkan tujuan, dan mengendalikan diri. Namun kalau tidak ada dukungan dari lingkungan, terutama dari keluarga dan teman sebaya, maka penerapannya menjadi kurang maksimal. siswa bisa merasa berjalan sendiri.” (Hasil wawancara guru Bimbingan Konseling di MAN 1 Kebumen)

Pembahasan

MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen telah menggunakan model *teknik self management* pada pembelajaran Bimbingan Konseling untuk meningkatkan disiplin belajar di dalam kelas. Hal ini relevan dengan teori Gie, The Liang (2000) yang mengatakan bahwa penggunaan model *Teknik Self Management* memiliki arti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna, sehingga disiplin belajar siswa dapat meningkat. Sehingga model ini dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dan siswa dapat lebih mandiri dalam pembelajaran di kelas dengan membentuk kelompok, dan meningkatkan disiplin belajar siswa pada pembelajaran Bimbingan Konseling.

Dalam pelaksanaan penerapan model *Teknik Self Management* pada pembelajaran Bimbingan Konseling di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1

Kebumen dilakukan dengan beberapa langkah. Firmansyah (2019) mengemukakan secara umum bahwa langkah-langkah dalam model pembelajaran *teknik self management* sebagai berikut: 1) Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri. Siswa mengamati dan mencatat perilaku mereka sendiri. Hal ini bertujuan Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang ingin diubah atau dikembangkan; 2) Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*). Siswa membandingkan perilaku aktual siswa dengan kriteria atau standar yang telah ditentukan. Hal ini bertujuan untuk memberikan penilaian terhadap hasil yang dicapai; 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*). Memberikan hadiah atau penguatan ketika berhasil mencapai tujuan tertentu; 4) Self-Instruction (Instruksi Diri), memberikan arahan atau kata-kata motivasi kepada diri sendiri untuk mendukung perilaku positif.

Kelebihan pada model *Teknik self management* menurut Binti Khusnul Khotimah (2018) yaitu: 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana; 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain; 3) Model *Teknik self management* dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya; 4) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

Sedangkan kelemahan model *Teknik self management* menurut Binti Khusnul Khotimah (2018) yaitu: 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu; 2) Target perilaku sering kali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi; 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks; 4) Siswa bersifat independent; 5) Guru memaksakan program pada siswa; 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam pelaksanaan penerapan model *Teknik Self Management* pada pembelajaran Bimbingan Konseling di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen menerapkan beberapa langkah-langkah dalam model pembelajaran *teknik self management* sebagai berikut: 1) Tahap monitor diri (*self-monitoring*) atau observasi diri. Siswa mengamati dan mencatat perilaku mereka sendiri. Hal ini bertujuan Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang ingin diubah atau dikembangkan;

2) Tahap evaluasi diri (*self-evaluation*). Siswa membandingkan perilaku aktual siswa dengan kriteria atau standar yang telah ditentukan. Hal ini bertujuan untuk memberikan penilaian terhadap hasil yang dicapai; 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (*self reinforcement*). Memberikan hadiah atau penguatan ketika berhasil mencapai tujuan tertentu; 4) Self-Instruction (Instruksi Diri), memberikan arahan atau kata-kata motivasi kepada diri sendiri untuk mendukung perilaku positif.

Kelebihan Model *Teknik Self Management* Pada Mata Pembelajaran Bimbingan Konseling Di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen yaitu: 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana; 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain; 3) Model *Teknik self management* dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya; 4) Dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok. Kekurangan Model *Teknik Self Management* Pada Pembelajaran Bimbingan Konseling di MTs Negeri 4 Klaten, MTs Negeri 5 Karanganyar dan MAN 1 Kebumen yaitu: 1) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu; 2) Target perilaku sering kali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi; 3) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks; 4) Siswa bersifat independent; 5) Guru memaksakan program pada siswa; 6) Tidak ada dukungan dari lingkungan

DAFTAR REFERENSI

- Afnibar. (2001). *Kinerja Guru Pembimbing dan Faktor yang Memengaruhinya*. The Minangkabau Foundation.
- Firmansyah, D. (2019). *Peran Hukuman Edukatif dalam Membentuk Self Management Siswa (Studi Kasus di Madrasah Diniyah Mambaul Hisan Kadipaten Babadan Ponorogo)*. IAIN Ponorogo.
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Gadjah Mada University Press.
- Imran, A. (2011). *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*. Bumi Aksara.
- Khotimah, B. K. (2017). *Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Self Management terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung*

Tahun Ajaran 2017/2018. Universitas Islam Negeri Raden In.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan teknik konseling.*

Prayitno, & Zamzami, A. (2004). *Pedoman Khusus Bimbingan dan Konseling.*
Depdiknas.

Sastrohadiwirjo, S. (2002). *Manajemen Tenaga Kerja Indonesia Pendekatan
Administrasi dan Operasional.* Bumi Aksara.

Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.* Rineka Cipta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Alfabeta.

Uno, H. B., & Lamatenggo, N. (2016). *Tugas Guru dalam Pembelajaran: Aspek yang
Mempengaruhi.* Bumi Aksara.