

## **PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI DAN XII DI SMA NEGERI 12 SIJUNJUNG**

**Yuli Andini, Rila Rahma Mulyani, Citra Imelda Usman**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Sumatera Barat  
*yulianidini2710@gmail.com*

### **Abstrak**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menerapkan analisis regresi linier sederhana. Populasi penelitian melibatkan 267 peserta didik, dengan 67 peserta didik dipilih sebagai sampel secara acak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, dan data yang diperoleh dianalisis melalui uji prasyarat data, statistik deskriptif, serta analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menyajikan temuan berikut: 1). Kemampuan Pengaturan Diri Peserta Didik: Peserta didik kelas XI dan XII di SMA Negeri 12 Sijunjung memiliki kemampuan pengaturan diri yang relatif baik. Ini menandakan bahwa mereka memiliki kapasitas dalam mengendalikan aspek-aspek seperti perencanaan, manajemen waktu, dan kontrol diri. 2). Tingkat Disiplin Belajar Peserta Didik: Peserta didik di kelas XI dan XII di SMA Negeri 12 Sijunjung menunjukkan tingkat disiplin belajar yang memadai. Ini mencerminkan kedisiplinan mereka dalam mengikuti aturan sekolah dan norma-norma yang berlaku di lingkungan pendidikan. 3). Pengaruh Kemampuan Pengaturan Diri terhadap Disiplin Belajar: Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan pengaturan diri peserta didik dan tingkat disiplin belajar mereka. Meskipun pengaruh ini tergolong lemah, hasil penelitian menegaskan bahwa kemampuan pengaturan diri berpengaruh terhadap tingkat disiplin belajar peserta didik. Dengan kata lain, peserta didik dengan kemampuan pengaturan diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat disiplin belajar yang lebih tinggi. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan agar peserta didik menggunakan hasil penelitian ini sebagai panduan untuk meningkatkan disiplin belajar mereka. Fokus utama dalam upaya perbaikan ini harus ditujukan pada pengembangan kemampuan pengaturan diri. Semoga hasil penelitian ini dapat membantu peserta didik, sekolah, dan pihak terkait dalam memahami dan mengatasi masalah disiplin belajar di SMA Negeri 12 Sijunjung.

*Kata kunci: Self Management, Kedisiplinan Belajar.*

### **Abstract**

This study uses a quantitative method by applying a simple linear regression analysis. The study population involved 267 students, with 67 students selected as a random sample. The instrument used in this research was a questionnaire, and the data obtained was analyzed through data prerequisite tests, descriptive statistics, and simple linear regression analysis. The research results present the following findings: 1). Students' Self-Regulation Abilities: Class XI and XII students at SMA Negeri 12 Sijunjung have relatively good self-regulation abilities. This indicates that they have the capacity to control aspects such as planning, time management, and self-control. 2). Level of Student Learning Discipline: Students in classes XI and XII at SMA Negeri 12 Sijunjung show an adequate level of learning discipline. This reflects their discipline in following school rules and norms that apply in the educational environment. 3). Influence of Self-Regulation Ability on Learning Discipline: There is a significant relationship between students' self-regulation ability and their level of learning discipline. Even though this influence is relatively weak, the research results confirm that self-regulation abilities influence students' level of learning discipline. In other words, students with better self-regulation abilities tend to have a higher level of learning discipline. Based on these findings, it is recommended that students use the results of this research as a guide to improve their learning discipline. The main focus in this improvement effort should

be aimed at developing self-regulation abilities. Hopefully the results of this research can help students, schools and related parties in understanding and overcoming learning discipline problems at SMA Negeri 12 Sijunjung.

*Keywords: Self Management, Learning Dicipline.*

## PENDAHULUAN

Pentingnya pendidikan bagi setiap individu terletak pada maksudnya untuk memperluas cakrawala pengetahuan serta menggali potensi yang terpendam dalam diri. Menurut Hendriana (2016:26) Pendidikan adalah upaya yang sadar untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang telah direncanakan, dengan tujuan mengembangkan potensi individu. Fokus utamanya adalah pada aspek agama, pengendalian diri, perkembangan kepribadian, peningkatan pengetahuan, dan penguatan akhlak yang luhur. Dalam melaksanakan proses pendidikan, peserta didik diharapkan menerapkan sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah.

Menurut Suharyanto (2015:163) Pendidikan adalah suatu proses di mana pembelajaran, pemberian pengetahuan, keterampilan, dan sikap terjadi melalui pemahaman pikiran dan karakter seseorang, dengan mengikuti pedoman dan aturan tertentu untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Pendidikan dapat diperoleh melalui dua jalur yaitu pendidikan formal dan pendidikan nonformal. Pendidikan formal Mengacu pada rangkaian pendidikan yang mempunyai struktur berjenjang, mulai dari Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, hingga Perguruan Tinggi. Di sisi lain, pendidikan nonformal mengacu pada jalur pendidikan yang diselenggarakan

di luar kerangka formal dan dapat diselenggarakan secara terstruktur. Menurut Darmiah (2021:88) Peserta didik merupakan individu yang sedang mengalami tahap perkembangan dan oleh karena itu, memerlukan panduan dan bimbingan dalam membentuk karakternya. Mereka memiliki potensi, bakat, serta minat yang perlu diarahkan dan dikelola melalui pendidikan. Pengelolaan diri, terutama dalam hal belajar, sangat penting bagi peserta didik. Dalam proses belajar, memiliki kemampuan self management yang baik menjadi kunci agar tujuan pembelajaran tercapai dan hasil yang diharapkan dapat dicapai. Namun, pada kenyataannya, masih ada banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengelola diri mereka. Untuk mengatasi tantangan ini, salah satu solusinya adalah dengan menerapkan prinsip-prinsip konsep self management.

Menurut Depie & Fatchurahman (2017:20) Self management merujuk pada kemampuan untuk mendorong diri sendiri menuju pencapaian yang lebih baik, merencanakan serta mengorganisir kemampuan individu, mengawasi dan mengendalikan diri untuk mencapai tujuan yang positif, dan mengembangkan aspek-aspek pribadi yang berpotensi. Tujuan dari self management adalah memberikan peserta didik peran yang lebih aktif dalam proses pembelajaran. Dengan menerapkan konsep self management, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan belajar yang sesuai dengan harapan dan memiliki kemampuan

untuk mengendalikan perilaku, pemikiran, serta emosi yang mendukung pencapaian hasil yang diinginkan dalam pembelajaran.

Achmadi & Lianawati (2021:72) Penggunaan teknik self management memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Teknik ini melibatkan upaya sadar peserta didik untuk mengontrol dan mengatur diri mereka sendiri dalam berbagai aspek pembelajaran, seperti ketepatan waktu hadir di sekolah, partisipasi aktif dalam proses pembelajaran, serta penyelesaian tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Jika peserta didik gagal meningkatkan kedisiplinan belajar, dampak negatif dapat terjadi. Mereka mungkin kehilangan kendali atas diri sendiri, kurang memiliki kesadaran terhadap tanggung jawab belajar, dan cenderung menjadi malas. Semua ini berdampak pada penurunan prestasi belajar mereka. Namun, penerapan self management memiliki dampak positif yang signifikan pada kedisiplinan belajar peserta didik. Mereka akan memiliki motivasi lebih besar untuk mengikuti pembelajaran dan menyelesaikan tugas-tugas, serta cenderung mengatur waktu belajar bahkan di luar jam pelajaran. Dengan mengelola diri secara efektif, peserta didik akan dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang teratur dan lebih fokus pada tujuan akademik. Kedisiplinan belajar akan tercapai dengan lebih baik jika peserta didik memiliki keterampilan self management yang baik. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mengatur waktu, mengendalikan diri, serta mengarahkan energi mereka ke arah yang produktif. Dengan demikian, self management menjadi kunci utama dalam mendorong peserta didik menjadi lebih bertanggung jawab, berkomitmen,

dan sukses dalam perjalanan pendidikan mereka.

Menurut Siahaan & Pramusinto (2018:280) Kedisiplinan belajar adalah perilaku atau sikap yang menunjukkan ketaatan dan patuh dalam menyelesaikan tugas-tugas serta kewajiban yang timbul dari kesadaran terhadap tujuan pembelajaran. Hal ini melibatkan kemampuan dan tekad peserta didik untuk menjalankan tugas-tugas pembelajaran sesuai dengan peraturan dan tanggung jawab yang telah ditetapkan. Kedisiplinan belajar dapat dijelaskan sebagai kondisi belajar yang terbentuk melalui rangkaian perilaku peserta didik yang mencerminkan nilai-nilai ketaatan, patuh, dan tatanan.

Sugiarto (2019:235) Disiplin belajar memiliki dampak yang signifikan dalam menciptakan apresiasi terhadap nilai waktu. Dengan mengamalkan disiplin belajar, peserta didik mengembangkan semangat untuk menghargai waktu yang dimiliki, menghindari pemborosan waktu yang sia-sia. Tindakan ini mendorong mereka untuk memanfaatkan setiap momen dengan produktif. Selain itu, disiplin belajar membantu peserta didik dalam mempersiapkan diri dengan lebih matang dalam berbagai konteks. Ini terutama berlaku pada situasi yang membutuhkan persiapan mendalam, seperti pergi ke sekolah atau menghadapi ujian. Dengan memiliki kerangka kerja yang teratur dan terdisiplin, peserta didik akan cenderung memiliki kebiasaan persiapan yang lebih baik dan merasa lebih siap menghadapi tantangan. Disiplin adalah aspek penting dalam kehidupan setiap individu, termasuk peserta didik. Ketika disiplin diabaikan, individu cenderung menghadapi berbagai masalah dalam rutinitas sehari-hari. Bagi peserta didik, disiplin

menandakan ketaatan terhadap aturan dan norma yang berlaku di sekolah. Dalam usaha untuk membentuk karakter yang kokoh pada peserta didik, penting untuk menciptakan suasana yang mendorong praktik disiplin yang baik. Ini akan membantu peserta didik dalam melatih diri menjadi individu yang patuh dan bertanggung jawab, serta membangun fondasi kepribadian yang positif.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada Tanggal 01 Februari 2023 di SMA Negeri 12 Sijunjung, maka ditemukan bentuk-bentuk permasalahan peserta didik dalam belajar. Permasalahan tersebut, antara lain: Ditemukan bahwa beberapa peserta didik memiliki kebiasaan berkeliraran di dalam kelas, yang mengakibatkan gangguan terhadap teman-teman sekelasnya selama proses belajar, peserta didik tidak melaksanakan piket kelas, adanya peserta didik perempuan tidak mematuhi aturan memakai anak jilbab sehingga membuat rambutnya kelihatan, sedangkan peserta didik laki-laki yang memanjangkan rambutnya, Terdapat peserta didik yang tidak mematuhi peraturan mengenai pemakaian atribut sekolah secara lengkap, ada yang tidak mengajukan surat izin ketika mereka absen di sekolah, dan beberapa siswa berpura-pura sakit untuk menghindari pelajaran yang tidak mereka sukai.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 1 Februari 2023 dengan seorang guru BK di SMA Negeri 12 Sijunjung, diperoleh informasi bahwa terdapat masalah terkait kurangnya kemampuan peserta didik dalam mengendalikan diri dan kurangnya disiplin. Beberapa contoh masalah yang diidentifikasi melalui wawancara tersebut adalah: Sebagian peserta didik hanya aktif

dalam belajar saat mendekati ulangan atau ujian, tanpa konsisten belajar secara rutin, Beberapa peserta didik yang memiliki bakat di bidang tertentu tidak mengikuti ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi mereka, Peserta didik menunjukkan kurangnya keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran di sekolah. Ada peserta didik yang tidak mencatat materi yang disampaikan oleh guru, sehingga sulit untuk mengulangnya di kemudian hari. Beberapa peserta didik tidak membawa peralatan belajar yang diperlukan, yang dapat mengganggu proses pembelajaran, Peserta didik juga tidak konsisten dalam menerapkan jadwal belajar di rumah yang telah mereka buat sebelumnya. Dengan kata lain, wawancara dengan guru BK mengidentifikasi sejumlah permasalahan yang berkaitan dengan disiplin belajar peserta didik, seperti kurangnya kemandirian dan ketidakkonsistenan dalam berbagai aspek pembelajaran

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 01 Februari 2023 dengan peserta didik SMA Negeri 12 Sijunjung didapatkan informasi bahwa : adanya peserta didik yang masih memilih-milih teman, peserta didik yang menggunakan kata-kata kasar di lingkungan sekolah, peserta didik yang tidak dapat menahan amarah saat ada yang mengejek, masih adanya peserta didik yang tidak berani bertanya saat belajar sehingga tidak mampu menjawab soal saat ulangan, peserta didik tidak dapat bekerja sama dengan temannya saat diskusi kelompok, dan peserta didik yang tidur saat jam pelajaran berlangsung.

## **METODE**

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah

pendekatan kuantitatif yang menggunakan analisis regresi linier sederhana. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data berupa angka atau data kuantitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur dan mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian. Dalam konteks analisis regresi linier sederhana, pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur hubungan fungsional antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Ini mengacu pada kemampuan untuk memprediksi atau menjelaskan bagaimana perubahan dalam variabel independen dapat memengaruhi variabel dependen.

Dengan demikian, regresi linier sederhana digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen dan dalam arah apa.

Dengan merujuk pada penjelasan sebelumnya, penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan fenomena tertentu menggunakan data dalam bentuk angka. Pendekatan ini memungkinkan data yang terkumpul untuk diolah dan dianalisis secara sistematis dan akurat, sehingga hasil penelitian dapat dipresentasikan dengan baik.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI dan XII SMA Negeri 12 Sijunjung. Secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Populasi peserta didik kelas X dan XI SMA Negeri 12 Sijunjung

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1.	X	130
2.	XI	137
Total		267

Sumber : Tata Usaha SMA Negeri 12 Sijunjung Tahun 2023

Pendekatan yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel dalam penelitian Anda adalah berdasarkan pandangan Arikunto yang disampaikan dalam referensi yang Anda berikan. Dalam konteks jumlah populasi sebanyak 267 peserta didik, Anda memutuskan untuk mengambil sampel sekitar 25% dari total populasi sebagai ukuran sampel yang tepat. Pendekatan ini sesuai dengan pedoman yang sering digunakan dalam penelitian, terutama ketika jumlah populasi cukup besar. Mengambil sampel sekitar 25% dari populasi dapat memberikan representasi yang cukup baik dari populasi keseluruhan dan secara statistik dapat dianggap cukup signifikan. Penting untuk memastikan bahwa proses

pengambilan sampel dilakukan secara acak atau dengan metode yang memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Ini akan membantu meminimalkan bias dan menghasilkan hasil penelitian yang lebih representatif. Selain itu, pastikan juga bahwa ukuran sampel yang Anda pilih memadai untuk menguji hipotesis atau tujuan penelitian Anda. Semakin besar ukuran sampel, semakin besar kekuatan statistik penelitian Anda, tetapi juga mungkin memerlukan lebih banyak sumber daya dan waktu untuk pengumpulan data. Sebaliknya, ukuran sampel yang terlalu kecil dapat mengurangi validitas dan generalisasi hasil penelitian Anda. Dengan

pendekatan ini, Anda dapat melanjutkan dengan mengambil sampel sekitar 25% dari total populasi 267 peserta didik

sebagai ukuran sampel yang sesuai untuk penelitian Anda

Tabel 2. Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Peserta Didik	Proporsi 25%
1.	X	130	32
2.	XI	137	35
Total		267	67

Sumber : Tata Usaha SMA Negeri 12 Sijunjung Tahun 2023

Keputusan Anda untuk mengambil sampel sebanyak 25% dari total jumlah peserta didik di SMA Negeri 12 Sijunjung, yaitu 67 peserta didik, adalah langkah yang baik dalam merancang penelitian Anda. Teknik yang Anda pilih, yaitu simple random sampling, adalah salah satu metode pengambilan sampel yang umum digunakan dalam penelitian. Metode ini memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel, sehingga meminimalkan bias dan memberikan hasil yang lebih representatif, Penerapan simple random sampling dengan menggunakan metode undian merupakan pendekatan praktis dan adil untuk memilih sampel. Ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan nama-nama atau nomor identifikasi dari seluruh peserta didik dalam populasi Anda, kemudian mengambil secara acak jumlah sampel yang sesuai, yaitu 67 peserta didik, dari daftar tersebut. Dengan cara ini, Anda memastikan bahwa setiap peserta didik memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian dari sampel Anda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian berikut ini akan menguraikan pembahasan yang didasarkan pada analisis dan penafsiran temuan penelitian mengenai pengaruh self management terhadap kedisiplinan

belajar pada peserta didik kelas XI dan XII di SMA Negeri 12 Sijunjung.

### A. Self Management

Hasil penelitian Anda telah menggambarkan distribusi kemampuan pengaturan diri (self management) peserta didik dalam kategori-kategori yang berbeda. Berikut adalah ringkasan distribusi tersebut: Sangat Baik: Terdapat 5 peserta didik (7,46%) yang memiliki kemampuan pengaturan diri yang sangat baik, Baik: Sebanyak 12 peserta didik (17,91%) memiliki kemampuan pengaturan diri yang baik, Cukup Baik: Sebanyak 28 peserta didik (41,79%) berada dalam kategori cukup baik dalam kemampuan pengaturan diri, Kurang Baik: Ada 16 peserta didik (23,88%) yang memiliki kemampuan pengaturan diri yang kurang baik, Sangat Kurang Baik: Sementara itu, 6 peserta didik (8,96%) berada dalam kategori sangat kurang baik dalam kemampuan pengaturan diri.

Menurut Elvina (2019:125) Self management merujuk pada usaha individu untuk merencanakan, mengarahkan fokus, dan mengevaluasi aktivitas-aktivitas yang mereka lakukan. Konsep self management juga melibatkan aspek kekuatan psikologis yang memandu individu dalam mengambil keputusan, memilih jalan yang diambil, serta merancang strategi yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Self management erat kaitannya dengan tingkat kesadaran diri

individu dan kemampuan mereka dalam mengatur faktor-faktor di lingkungan sekitar yang dapat mempengaruhi perilaku mereka. Dengan kata lain, self management melibatkan aspek kontrol diri, kesadaran situasional, serta keterampilan dalam mengelola pengaruh dari lingkungan sekitarnya, yang semuanya berperan dalam membentuk perilaku individu secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa self management (kemampuan pengaturan diri) adalah upaya yang dilakukan oleh peserta didik untuk merencanakan, mengarahkan perhatian, dan mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan dalam proses belajar. Kemampuan ini mencakup berbagai aspek, termasuk kemampuan merencanakan jadwal belajar, memprioritaskan tugas, mengendalikan diri untuk tetap fokus, serta kemampuan untuk mengevaluasi dan memperbaiki hasil belajar mereka.

### **1) Mendorong diri sendiri untuk maju**

Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel hasil penelitian, dapat diperoleh pemahaman tentang sejauh mana tingkat self management dari perspektif mendorong diri sendiri untuk maju pada peserta didik. Hasil tersebut menggambarkan sebagai berikut: Sebanyak 4 peserta didik (5,97%) tergolong dalam kategori sangat baik dalam hal mendorong diri sendiri untuk maju, Sejumlah 14 peserta didik (20,90%) berada dalam kategori baik dalam aspek mendorong diri sendiri untuk maju, Terdapat 27 peserta didik (40,30%) yang tergolong dalam kategori cukup baik dalam hal mendorong diri sendiri untuk maju, Jumlah peserta didik sebanyak 16 orang (23,88%) berada dalam kategori kurang baik

dalam aspek ini, Selanjutnya, 6 peserta didik (8,96%) berada dalam kategori sangat kurang baik dalam hal mendorong diri sendiri untuk maju.

Menurut Ulfa (2018:123) Mendorong diri sendiri untuk maju adalah hasil dari usaha individu untuk mengilhami dan memotivasi diri sendiri, serta melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Konsep ini melibatkan upaya individu dalam mengarahkan diri mereka menuju perubahan yang lebih baik. Rismato (2016:33) menjelaskan bahwa kemampuan mendorong diri sendiri untuk maju berkaitan dengan bagaimana individu mengarahkan diri mereka sendiri untuk meningkatkan perilaku belajar mereka.

Dari penjelasan yang diberikan, dapat diambil kesimpulan bahwa dalam konteks self management, aspek mendorong diri sendiri untuk maju mengacu pada kemampuan peserta didik untuk membangun semangat internal yang akan mendorong mereka mencapai prestasi dan tujuan yang diinginkan. Ini melibatkan kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri, mengatasi hambatan, dan mengarahkan usaha menuju hasil yang diharapkan. Dengan kata lain, mendorong diri sendiri untuk maju adalah bagaimana peserta didik menggerakkan energi positif dalam diri mereka untuk mencapai prestasi dan aspirasi pribadi dalam konteks pembelajaran

### **2) Menyusun dan mengatur kemampuan diri**

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan, terlihat bahwa self management, ketika dinilai dari kemampuan individu dalam menyusun dan mengatur diri, dapat

dijabarkan sebagai berikut: Terdapat 3 peserta didik (4,48%) yang termasuk dalam kategori sangat baik dalam hal kemampuan menyusun dan mengatur diri, Sebanyak 17 peserta didik (25,37%) memiliki kemampuan yang baik dalam aspek ini, Terdapat 19 peserta didik (28,36%) yang berada dalam kategori cukup baik dalam kemampuan menyusun dan mengatur diri, Sejumlah 22 peserta didik (32,84%) ditempatkan dalam kategori kurang baik dalam hal ini, Sementara itu, 6 peserta didik (8,96%) berada dalam kategori sangat kurang baik dalam kemampuan menyusun dan mengatur diri.

Menurut Depie & Fatchurahman (2017:21) Dari penjelasan yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa self management, yang mencakup kemampuan untuk menyusun dan mengatur diri, adalah kemampuan individu untuk mengatur berbagai aspek dalam dirinya, seperti perasaan, pikiran, dan perilaku, dengan tujuan mencapai hasil yang baik dan mengembangkan berbagai aspek dalam kehidupan pribadi. Ini merupakan strategi yang digunakan oleh peserta didik untuk mengendalikan perilaku mereka secara sadar, dengan fokus pada mengontrol faktor-faktor perilaku yang ingin mereka ubah demi mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan, serta merencanakan langkah-langkah konkret untuk mencapainya.

### **3) Mengendalikan kemampuan diri untuk mencapai hal-hal yang baik**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diungkapkan, dapat diidentifikasi bahwa dalam konteks self management, evaluasi terhadap kemampuan individu dalam

mengendalikan diri untuk mencapai hal-hal yang positif memiliki pola distribusi sebagai berikut: Sebanyak 5 peserta didik (7,46%) mampu menunjukkan kemampuan sangat baik dalam mengendalikan diri untuk mencapai hal-hal yang baik. Sejumlah 15 peserta didik (22,39%) memiliki kemampuan yang baik dalam aspek ini, Terdapat 19 peserta didik (28,36%) yang berada dalam kategori cukup baik dalam kemampuan mengendalikan diri, Sebanyak 18 peserta didik (26,87%) mengalami keterbatasan dalam kemampuan mengendalikan diri, yang tergolong dalam kategori kurang baik, Selanjutnya, 10 peserta didik (14,93%) berada dalam kategori sangat kurang baik dalam mengendalikan diri untuk mencapai hal-hal yang baik.

Menurut Supriyati (2013:16) Mengendalikan kemampuan diri untuk mencapai hal-hal yang baik mengacu pada usaha individu untuk secara efektif mengarahkan energi dan usaha mereka menuju pelaksanaan tugas-tugas yang penting dan berkaitan dengan peran mereka sebagai pelajar. Ini melibatkan kemampuan untuk menghindari distraksi atau hal-hal yang tidak relevan dengan tujuan pembelajaran, serta memberikan prioritas pada tugas-tugas yang memiliki dampak positif dalam pengembangan diri dan prestasi belajar.. Anjani (2020:45) Self management memiliki potensi untuk mengubah individu menjadi sosok yang lebih berdaya guna dan memiliki kualitas yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan memiliki kemampuan self management, individu dapat mengarahkan perilakunya menuju hal-hal yang positif dan konstruktif.



Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa self management dalam konteks mengendalikan kemampuan diri untuk mencapai hal-hal yang baik memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk individu menjadi pribadi yang baik dan berkualitas. Dengan kemampuan ini, individu mampu mengarahkan setiap tindakan dan keputusan mereka menuju arah yang lebih positif dan konstruktif. Self management membantu individu untuk menghindari perilaku yang merugikan, memprioritaskan tujuan-tujuan yang bermanfaat, dan mengatasi hambatan dengan efektif. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa self management dilihat dari mengembangkan kemampuan pribadi adalah bagaimana individu meningkatkan hal-hal yang baik pada dirinya dalam berbagai hal.

## **B. Kedisiplinan Belajar**

Hasil penelitian Anda memberikan gambaran yang jelas tentang tingkat kedisiplinan belajar peserta didik di SMA Negeri 12 Sijunjung. Berikut adalah ringkasan distribusi kedisiplinan belajar berdasarkan hasil penelitian: Sangat Disiplin: Terdapat 8 peserta didik (11,94%) yang termasuk dalam kategori sangat disiplin dalam belajar. Disiplin: Sebanyak 19 peserta didik (28,36%) berada dalam kategori disiplin dalam belajar. Cukup Disiplin: Sebanyak 22 peserta didik (32,84%) dikategorikan sebagai cukup disiplin dalam belajar. Kurang Disiplin: Terdapat 14 peserta didik (20,90%) yang memiliki tingkat kedisiplinan belajar yang kurang baik. Sangat Kurang Disiplin: Selanjutnya, 4 peserta didik (5,97%) masuk dalam kategori sangat kurang disiplin dalam belajar.

Menurut Sugiarto (2019:234) Kedisiplinan belajar merujuk pada tingkat kepatuhan peserta didik terhadap aturan yang ditetapkan, baik yang tertera secara tertulis maupun yang bersifat tidak tertulis, dalam konteks proses perubahan perilaku belajar. Dengan memiliki kedisiplinan belajar, peserta didik mampu mengadaptasi pola belajar yang efektif dan bermanfaat. Manshur (2019:20) mengungkapkan bahwa disiplin merupakan perubahan perilaku yang termanifestasi dalam pelaksanaan tugas-tugas dengan tetap mematuhi peraturan yang telah disetujui bersama. Oleh karena itu, sikap disiplin harus dijalankan dengan komitmen dan kesungguhan.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar merujuk pada bentuk ketaatan yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam mematuhi tata tertib sekolah. Melalui kedisiplinan belajar, peserta didik mengalami perubahan dalam perilaku dan tindakan mereka, baik dalam hal sikap maupun perbuatan, selama proses belajar. Kedisiplinan belajar melibatkan komitmen untuk mengikuti norma dan aturan yang telah ditetapkan di lingkungan belajar.

### **1) Kedisiplinan di dalam kelas**

Hasil penelitian Anda memberikan gambaran yang lebih khusus tentang kedisiplinan belajar peserta didik di dalam kelas. Berikut adalah ringkasan distribusi kedisiplinan belajar di dalam kelas berdasarkan hasil penelitian: Sangat Disiplin di dalam Kelas: Terdapat 1 peserta didik (1,49%) yang masuk dalam kategori sangat disiplin di dalam kelas, Disiplin di dalam Kelas: Sebanyak 15 peserta didik (22,39%) dikategorikan sebagai disiplin di dalam kelas, Cukup Disiplin di dalam Kelas: Sebanyak 24 peserta didik (35,82%) berada dalam

kategori cukup disiplin di dalam kelas, Kurang Disiplin di dalam Kelas: Terdapat 19 peserta didik (28,36%) yang memiliki tingkat kedisiplinan di dalam kelas yang kurang baik, Sangat Kurang Disiplin di dalam Kelas: Selanjutnya, 8 peserta didik (11,94%) berada dalam kategori sangat kurang disiplin di dalam kelas, Dengan informasi ini, Anda dapat melihat bahwa tingkat kedisiplinan belajar peserta didik di dalam kelas mungkin berbeda dari tingkat kedisiplinan belajar secara umum. Beberapa peserta didik mungkin lebih disiplin di dalam kelas, tetapi perlu diingat bahwa masih ada yang memiliki tingkat kedisiplinan yang kurang baik. Dengan pemahaman ini, sekolah dan guru dapat lebih fokus dalam upaya meningkatkan kedisiplinan di dalam kelas guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih efisien dan kondusif.

Menurut Akmaluddin (2019:6) Kedisiplinan di dalam kelas adalah usaha yang dilakukan oleh peserta didik untuk mengubah perilaku mereka melalui pengalaman yang terkait dengan pengetahuan dan tindakan selama proses pembelajaran. Menurut Makurius (2020:2), peserta didik yang memiliki kedisiplinan belajar akan menunjukkan kesiapannya untuk mengikuti segala kegiatan belajar mengajar yang terjadi di dalam kelas. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan di dalam kelas mengacu pada ketaatan peserta didik dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif selama proses belajar mengajar berlangsung. Dalam konteks ini, peserta didik berusaha untuk menjaga keadaan kelas agar tetap

tertib, teratur, dan berfokus pada pembelajaran.

## 2) Kedisiplinan di luar kelas dalam lingkungan sekolah

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diamati bahwa kedisiplinan belajar yang dilihat dari aspek kedisiplinan di luar kelas, terbagi ke dalam kelompok-kelompok berikut: Terdapat 4 peserta didik (5,97%) yang masuk dalam kategori sangat disiplin dalam lingkungan sekolah, Sejumlah 11 peserta didik (16,42%) termasuk dalam kategori disiplin di lingkungan sekolah, Sebanyak 30 peserta didik (44,78%) berada dalam kategori cukup disiplin di lingkungan sekolah, Terdapat 16 peserta didik (23,88%) yang termasuk dalam kategori kurang disiplin di lingkungan sekolah, Sementara itu, 6 peserta didik (8,96%) berada dalam kategori sangat kurang disiplin di lingkungan sekolah.

Menurut Tarigan (2018:273) Kedisiplinan di luar kelas dalam lingkungan sekolah mengacu pada usaha yang dapat membangun kolaborasi yang baik antara peserta didik di sekolah, peserta didik dengan para guru, dan peserta didik dengan lingkungan sekitarnya. Melalui kedisiplinan ini, peserta didik diajarkan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi yang mungkin tidak selalu menyenangkan dalam proses pembelajaran. Sholihah (2013:2) Disiplin dalam lingkungan sekolah mencakup berbagai aspek, termasuk kedisiplinan terhadap waktu, berpakaian, mengikuti proses pembelajaran, dan mengikuti aturan-aturan sekolah. peserta didik diajarkan untuk hadir secara tepat waktu, menggunakan seragam yang sesuai, serta mengikuti tata tertib selama jam pelajaran. Dengan demikian, disiplin ini membantu

menciptakan suasana belajar yang kondusif dan tertib di sekolah. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki kesadaran disiplin di luar kelas dalam lingkungan sekolah secara tidak langsung merasa bahwa disiplin belajar itu penting untuk dilaksanakan dengan baik.

Pernyataan di atas lebih merupakan suatu penjelasan atau argumen yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara disiplin di luar kelas dan pentingnya disiplin dalam belajar. Legalisir umumnya berkaitan dengan proses hukum atau administratif, bukan untuk pernyataan semacam ini.

### 3) **Kedisiplinan di rumah**

Dari hasil penelitian, terlihat bahwa tidak ada peserta didik yang berada pada kategori sangat disiplin dalam hal kedisiplinan di rumah dengan persentase 0,00%. Namun, ada beberapa peserta didik yang berada pada kategori disiplin (1,49%), yang menunjukkan adanya upaya untuk mematuhi aturan dan tanggung jawab di rumah. Sebagian besar peserta didik berada pada kategori cukup disiplin (35,82%) dan kurang disiplin (35,82%) dalam kedisiplinan di rumah. Hal ini menandakan variasi dalam tingkat kedisiplinan peserta didik dalam menjalankan tugas-tugas dan kewajiban di rumah. Beberapa peserta didik mungkin telah mengembangkan kebiasaan dan pola perilaku yang cukup teratur, sementara yang lain mungkin masih memerlukan peningkatan dalam hal ini. Selanjutnya, sekitar 26,87% peserta didik berada pada kategori sangat kurang disiplin.

Menurut Safitri (2019:236) kedisiplinan belajar dapat dilakukan pertama kali di rumah, karena rumah merupakan madrasah atau tempat

awal pembentukan karakter bagi individu. Orang tua yang berperan penting dalam pembentukan kedisiplinan anak dalam belajar. Safitri (2019:236) menjelaskan bahwa kedisiplinan belajar peserta didik dilakukan pertama kali saat berada di rumah, karena rumah merupakan lingkungan pertama pembentukan karakter anak.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan di rumah dapat membentuk sikap disiplin peserta didik dengan bantuan orang tua yang selalu mendampingi dan mengingatkan peserta didik untuk belajar dan berbuat baik.

### **C. Pengaruh Self Management terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik.**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa variabel self management teridentifikasi mempunyai pengaruh yaitu  $0,692 \times 100\%$  maka pengaruh X terhadap Y adalah sebesar 69,2%, dan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terlihat dan terdeteksi oleh penelitian yang peneliti lakukan ini.

Berdasarkan hasil analisis statistik, didapatkan nilai t hitung sebesar 12,088, yang jauh melebihi nilai t tabel sebesar 1,668 pada tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Nilai t tabel diambil dari tabel distribusi t. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa koefisien regresi antara variabel X (self management) dan variabel Y (kedisiplinan belajar) memiliki signifikansi yang kuat.

Secara lebih rinci, karena nilai t hitung (12,088) jauh melebihi nilai t tabel (1,668), dan mengingat tingkat signifikansi yang telah ditetapkan (0,05), dapat diartikan bahwa hubungan antara self management dan kedisiplinan belajar peserta didik kelas

XI dan XII di SMA Negeri 12 Sijunjung bersifat signifikan. Dengan kata lain, hasil ini mengindikasikan bahwa self management memiliki pengaruh yang penting dan bermakna terhadap kedisiplinan belajar peserta didik dalam tingkat yang signifikan.

Menurut Fatimah (2019:27) Dengan menerapkan self management, peserta didik memiliki potensi untuk mengembangkan konsep diri yang positif. Ini terutama tercermin dalam tanggung jawab mereka sebagai pelajar, baik dalam hal kedisiplinan dalam proses belajar maupun dalam patuh terhadap aturan-aturan sekolah. Peserta didik yang memiliki kebiasaan belajar teratur cenderung menunjukkan perilaku yang patuh terhadap peraturan sekolah dan memiliki keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Dengan cara ini, self management berperan dalam membentuk konsep diri yang kuat dan memberikan dampak positif pada interaksi peserta didik dengan lingkungannya, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

Anjani (2020:4) Penerapan self management terbukti efektif dalam mendukung peningkatan kedisiplinan belajar peserta didik, serta mengatasi berbagai masalah lainnya yang termasuk kemandirian belajar, manajemen waktu, dan mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah. Dengan mengembangkan kemampuan self management, peserta didik dapat menjadi lebih teratur dan berfokus dalam proses pembelajaran, sehingga mampu mengatasi kendala dalam mengatur waktu dan belajar secara mandiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan mengelola diri dengan baik dan didukung oleh tingkat kedisiplinan belajar yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat

untuk belajar secara konsisten dan teratur. Kemampuan mengelola diri memungkinkan mereka untuk mengatur waktu belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, sehingga mereka dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dengan memiliki manajemen diri yang baik, peserta didik mampu menghindari gangguan dan tugas-tugas yang tidak produktif, serta meningkatkan efisiensi belajar mereka. Keseluruhan, hal ini membuktikan bahwa hubungan antara kemampuan mengelola diri dan kedisiplinan belajar memberikan dampak positif terhadap semangat dan hasil belajar peserta didik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh manajemen diri terhadap disiplin belajar siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 12 Sijunjung, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) Manajemen diri siswa kelas XI dan XII di SMA Negeri 12 Sijunjung dinilai berada pada kategori cukup baik. (2) Kedisiplinan belajar peserta didik kelas XI dan XII di SMA Negeri 12 Sijunjung juga dinilai berada pada kategori cukup disiplin. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan self management dan tingkat kedisiplinan belajar peserta didik kelas XI dan XII di SMA Negeri 12 Sijunjung. Dengan kata lain, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh self management terhadap kedisiplinan belajar peserta didik tergolong dalam kategori lemah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing I, Rila Rahma

Mulyani, M.Psi., Psikolog, dan Dosen Pembimbing II, Ibu Citra Imelda Usman, M.Pd., Kons, yang telah dengan sabar dan penuh pengertian membimbing peneliti dari awal hingga akhir penelitian ini. Peneliti berdoa kepada Allah SWT agar memberkahi semua pihak yang telah berperan dalam penelitian ini, dan semoga jasa baik mereka dibalas dengan pahala yang berlipat ganda dan dianggap sebagai amal jariah di sisi-Nya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, Adam dan Ayong Lianawati. 2021. Penggunaan Teknik Self Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya. Tambahan: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 38(2), 69–78.
- Anjani, Wulan Saputri. dkk. 2020. Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. Jurnal Konseling Inovatif: Teori, Praktek & Penelitian, 4(1), 41–56.
- Darmiah. 2021. Hakikat Peserta Didik dalam Pendidikan Islam. Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa, 1(3), 87-98
- Depie and Fatchurahman. 2017. Gestalt Group Counseling with Reversal Technique to Increase Understanding of Self Management in Learning for Class VIII Students in Middle School. Suluh Journal of Guidance and Counseling, 3(1), 18-25.
- Elvina, Siska Novra. 2019. Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 3(2), 123-138.
- Fatimah, Annisa Nurul. dkk. 2019. Efektivitas Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA. Fokus, 2(1), 24–29.
- Hendriana, Evinna Cinda dan Arnold Jacobus. 2016. Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa. Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapan, 1(1), 25–29.
- Imran, Nur Azizah. 2020. Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial pada Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. Konseling: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya, 1(1), 25–29. Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application, 7(3), 30–35.
- Rismanto. 2016. Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling. Jurnal Penelitian Tindakan, 2(1), 32-37.
- Sholihah, Nikmatus. 2013. Penerapan Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya. Jurnal BK Unesa, 3(1), 1–13.
- Siahaan, Chrisman Darianto dan Hengky Pramusinto. 2018. Pengaruh Disiplin Belajar, Lingkungan Sekolah, dan Fasilitas Belajar terhadap Hasil Belajar. Economic Education Analysis Journal, 7(1), 279–285.
- Sinambela. Lijan P. 2022. Metode Penelitian Kuantitatif (Teoretik dan Praktik). Depok: PT Grafindo Persada
- Sugiarto, Ahmad Pujo. dkk. 2019. Faktor Disiplin Belajar Siswa

- Kelas X SMK Larenda Brebes. *Mimbar Sains*, 24(2), 232-238.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabet.
- Suharyanto, Agung. 2015. Pendidikan dan Proses Budidaya Dalam Keluarga. *Jupis: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(1), 162-165.
- Suwanto, manusia. 2016. *Konseling Perilaku dengan Teknik Self Management untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1-5.
- Usman, Citra Imelda. 2017. Penerapan Teknik Layanan Konseling Individual Oleh Guru BK Dalam Membentuk Karakter Disiplin Siswa. *Jurnal Konseling Keperawatan*, 1(1), 36-49.