

PENDAMPINGAN *SELF-MANAGEMENT STRATEGY* BAGI PESERTA DIDIK DI SMA A. WAHID HASYIM PESANTREN TEBUIRENG JOMBANG

Wiwin Yulianingsih¹, Meita Santi Budian², Rofik Jalal Rosyanafi³,
Rivo Nugroho⁴, Alfina Nelish Zharfana⁵

^{1,3,4,5} Pendidikan Luar Sekolah, Universitas Negeri Surabaya

²Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

wiwinyulianingsih@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dilakukannya pengabdian ini adalah untuk mendampingi penerapan *self-management strategy* pada santri di SMA A. Wahid Hasyim, Pesantren Tebuireng Jombang. Hal ini sebagai bentuk kontribusi kepada lembaga pendidikan di jenjang SMA terutama untuk memberikan pendampingan dalam melatih manajemen diri siswa yang berada di kelas tingkat akhir. Sasaran pengabdian kepada masyarakat ini adalah peserta didik dan wali kelas XII SMA A. Wahid Hasyim Pesantren Tebuireng. Adapun metode yang diterapkan adalah pelatihan kepada siswa dan guru. Metode pelatihan yang dilakukan ini terdiri dari tiga tahap yaitu identifikasi, sosialisasi dan evaluasi. Tindak lanjut dari hasil kegiatan pengabdian di SMA A. Wahid Hasyim Tebuireng ini adalah pengukuran keberhasilan siswa yang mampu untuk mengelola diri adalah dengan tes potensi akademik, yang selanjutnya diharapkan peserta didik mampu meningkatkan efisiensi waktu dan persiapan diri dalam membentuk manajemen diri yang baik.

Kata Kunci: Pendampingan, *Self-Management*, Peserta Didik

Abstract

The purpose of this service is to help implement self-management strategies for students at SMA A. Wahid Hasyim, Tebuireng Islamic Boarding School, Jombang. This is a form of contribution to educational institutions at the high school level, in particular providing self-management training assistance for students who are in the final grade. The targets of this community service are students and homeroom teachers for class XII SMA A. Wahid Hasyim Tebuireng Islamic Boarding School. The method used is training. The training method used consists of three stages, namely identification, socialization and evaluation. Follow-up in community service activities at SMA A. Wahid Hasyim Tebuireng is a measure of the success of students who are able to self-manage through academic potential tests, which in turn are expected to allow students to be able to improve time efficiency and self-preparation in forming good self-management.

Keywords: Assistance, *Self-Management*, Learners

PENDAHULUAN

Generasi muda adalah generasi penerus bangsa dalam menghadapi arus politik, ekonomi, dan sosial masyarakat dan negara, sehingga harus diimbangi dengan kesiapan dan kemauan yang tinggi untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Pendidikan sebagai wadah anak bangsa dalam memperbaiki tatanan sumber daya manusia yang potensial untuk menuju sumber daya yang unggul. Tuntutan ekonomi, pekerjaan, pendidikan, sosial, dan globalisasi teknologi harus disetarai oleh pengetahuan dan kemampuan generasi muda dengan menempuh jenjang pendidikan. Masa remaja adalah masa peralihan, yakni peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Di masa remaja inilah banyak sekali terjadi perubahan pada diri anak. Mulai dari segi yang dapat dilihat secara fisik, emosional dan cara berpikir terhadap sesuatu (kognitif). Perubahan-perubahan itu

mempengaruhi hakikat relasi orang tua dan remaja itu sendiri. Oleh karena itu, masa remaja seringkali menjadi masa-masa yang kritis. Karena pada masa inilah seorang individu mencari identitas atau jati dirinya (Judiyah et al., 2020).

Pendidikan menerapkan sistem perjenjangan melihat kemampuan siswa, usia, perkembangan, dan penjurusan yang akan dipilihnya sebagai titik penentu menuju pendidikan yang lebih lanjut. Pendidikan di Indonesia terbagi dalam tiga jalur, yakni pendidikan formal persekolahan, pendidikan nonformal di luar sistem pendidikan persekolahan serta pendidikan informal yang dilakukan di dalam lingkungan keluarga. Kemudian terjenjangnya Pendidikan ini terdiri atas pendidikan usia dini (PAUD), pendidikan dasar sederajat (SD/MI), pendidikan menengah sederajat (SMP/MTs, SMA/MA/SMK), dan pendidikan tinggi.

Komalasari dalam Pravesti (2015), menuturkan bahwa kemampuan *self-management strategy* mampu membentuk kebiasaan belajar siswa dalam kesehariannya. Hal ini menurutnya, dengan strategi *self-management* (pengelolaan diri) yang dimiliki, peserta didik akan memiliki rasa tanggung jawab atas tugas-tugasnya baik tugas sekolah maupun tugas dalam melakukan hidup (Pravesti, 2015). Wujud dari adanya *self-management* dalam meningkatkan kebiasaan belajar yaitu dengan melakukan perencanaan, yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward*. Artinya, dalam kasus kemalasan siswa dalam belajar dapat diubah bentuk menjadi pembiasaan-pembiasaan yang dapat dikerjakan dengan menjadikan belajar sebagai kewajiban dengan strategi pengelolaan diri, yakni dengan perencanaan belajar yang terdiri dari 3 tahapan, yaitu pemantauan diri digunakan untuk memberikan catatan seluruh aktivitas dalam melaksanakan rencana dan jadwal waktu yang belum ditepati, kedua adalah pengendalian rangsangan digunakan untuk mengatasi adanya kegagalan dalam menjalankan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, sedangkan yang terakhir adalah penghargaan diri yang digunakan untuk memberikan penguatan positif setelah berhasil melaksanakan aktivitas belajar dengan jadwal yang telah ditentukan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Monica & Abdul Gani, 2016), menyebutkan bahwa dengan strategi pengelolaan diri (*self-management*) dapat mengurangi tingkat kenakalan remaja selaku korban *broken home*, yang dilakukan dengan menerapkan pendekatan melalui tiga tahapan *self-management*, yakni *self-monitoring*, *self-control* dan *self-reward*. Adanya hal ini konselor selaku pendamping dapat menemukan perubahan perilaku yang sesuai hingga dirasa tercapai dengan pemberian *reinforcement* melalui penerapan teknik *shaping* (membentuk tingkah laku). Maksud dari penelitian ini adalah bahwa strategi pengelolaan diri individu yang mengalami tekanan mental dan psikis sebagai korban *broken home* dapat mengurangi kenakalan remaja konotasi non kekerasan.

Penelitian terakhir oleh Yulianingsih (2021) didapatkan hasil bahwa *self-management* dapat meningkatkan *professional behaviors* pada seorang perawat, dimana terdapat tiga aspek yang mempengaruhinya yakni kognitif, psikomotor dan *soft skill / professional*

behaviors sebagai aktivitas profesional (Yulianingsih et al., 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa dalam membentuk *professional behaviors* dapat dicapai dengan penggunaan strategi *self-management*.

Sehingga berdasarkan ketiga kasus yang telah disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-management* sangat efektif untuk diterapkan terutama dalam membentuk, membangun, menciptakan kebiasaan, meningkatkan kompetensi hingga menurunkan perilaku buruk (*healing*). Di SMA A. Wahid Hasyim terkhusus bagi anak kelas XII yang akan mengikuti serangkaian ujian dan dihadapkan dengan pilihan untuk masa depan yakni berkarir dan studi lanjut.

Adapun *self-management* sendiri merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Cormier & cormier dalam Monica (2016) menyatakan bahwa "*Self-management is a process which client direct their own behavior change with any one therapeutic strategy or a combination of strategies*", (Monica & Abdul Gani, 2016).

Pandangan terkait dengan *self-management* merupakan sebuah teknik kognitif behavioral, yakni teknik yang dapat diterapkan pada setiap perilaku manusia termasuk para siswa. Hal ini merupakan hasil dari semua proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya terkhusus dalam lingkup sekolah. Kate dan halsted dalam Astuti menyebutkan bahwa setiap individu sangat responsif terhadap pengelolaan dirinya pada setiap proses hidupnya. Adanya pendapat ini dapat dilihat bahwa manajemen diri adalah tanggungjawab untuk memajemen dirinya dalam kehidupan sehari-hari (Astuti & Lestari, 2020). Jika seseorang sakit maka ia harus bertanggungjawab atas dirinya hingga ia sembuh, karena manajemen adalah tugas seumur hidup atas dirinya. Prijosaksono dalam Ulfa (2018) mendefinisikan *self-management* sebagai "kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola dirinya sehingga ia mampu menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya" (Ulfa & Suarningsih, 2018).

Gambar 1. Serangkaian proses *self-management*

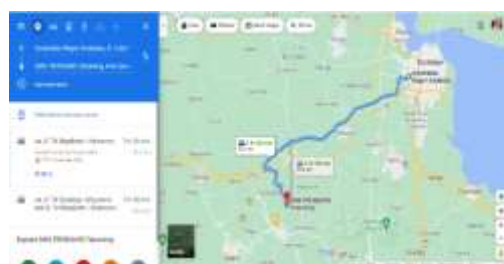
Self-management merupakan teknik yang berakar dari teori pengkondisian operan yang sering disebut dengan teknik perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan individu untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan hingga kemampuan untuk memanipulasi atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang diinginkan (Mahmudah et al., 2022). Adapun tujuan dari perlunya penerapan *self-management* adalah sebagai upaya bagi individu untuk menumbuhkan kemampuan adaptasi dalam berbagai situasi yang dapat menghambat tingkah laku serta untuk mencegah timbulnya masalah yang tidak dikehendaki. Dengan demikian, *self-management* dapat diartikan sebagai serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan.

Kehadiran *self-management* dalam lingkup siswa SMA juga tidak dapat dipisahkan sebagai upaya untuk membina dari sisi karir kedepannya atau manajemen karir. Hurlock; Havighurst; serta Winkel dalam Barida & Prasetiawan (2018), menyatakan bahwa ketika seorang individu memasuki masa remaja, maka disitu pula mereka akan mulai



muncul pemikiran akan masa depannya serta karir seperti apa yang akan mereka pilih karena hal tersebut merupakan tugas perkembangan yang harus mereka lakukan. Selain itu, dalam penelitian Setiawan (2011) dan Budiman (2012) juga menyebutkan bahwa sering terjadi kecenderungan terhadap siswa seperti belum percaya diri, sifat ragu, sering merasa kebingungan terutama dalam menentukan karirnya yang pada akhirnya menjadi kurang peduli terhadap karir dan bahkan cenderung menetapkan pilihan karir dengan asal ikut pilihan teman yang tidak didasari berdasarkan potensi dirinya sendiri. Pastinya dengan adanya hal tersebut juga berdampak pada terhambat bahkan gagalnya karir seorang remaja dimasa depannya. Kondisi ini juga memberikan gambaran bahwa mereka secara teknik pemecahan masalah atau *problem solving* juga belum matang.

SMA A. Wahid Hasyim menjadi salah satu unit pendidikan di lingkungan pondok pesantren Tebuireng yang bergerak dalam bidang ilmu pengetahuan alam berbasis Quran yang dilatarbelakangi adanya keinginan untuk mencetak generasi unggul yang dapat menjadikan Al-Quran sebagai basis epistemologi dalam pengembangan sains, dan juga generasi yang memiliki kedalaman filosofis serta keluhuran akhlak sebagai pengembangan islamisasi ilmu kontemporer yang tercermin dalam pelaksanaan dan implementasi dalam kurikulum yang digunakan. Lokasi SMA A. Wahid Hasyim dapat dilihat dari sebaran peta geografi sebagai berikut:



Gambar 2. Jarak tempuh Unesa-SMA A. Wahid Hasyim

Jarak tempuh yang diperlukan dari titik awal di Universitas Negeri Surabaya menuju SMA A. Wahid Hasyim Tebuireng adalah sekitar lebih kurang 84,6 Km dan ditempuh dalam waktu 96 menit jika mengendarai mobil dengan melintasi via jalan tol Mojokerto-Kertosono dan jalan tol Surabaya-Mojokerto.

Keberadaan strategi manajemen diri bagi siswa kelas 12 di SMA A. Wahid Hasyim Tebuireng diantaranya bertujuan untuk membantu siswa siswinya terutama dalam menumbuhkan kemampuan *self-management*, mempersiapkan dan mengelola perencanaan karir, serta membantu dalam memecahkan masalah dalam fase sekolah puncak menuju perencanaan diluar masa sekolah. Permasalahan mitra yang ada di SMA Wahid Hasyim di Tebuireng Jombang masa jenjang kelas XII akan dihadapkan dengan manajemen peminatan pendidikan atas atau studi lanjut. Berbagai fasilitas yang disediakan sekolah dalam membantu siswa untuk menentukan bidang peminatan dan

bakat yang akan ditekuni, mulai dari guru BK hingga konsultan ahli yang berkompeten.

Gambar 3. Tampak SMA A. Wahid Hasyim

Adapun permasalahan yang ditemukan oleh peneliti saat berada di lapangan, siswa kerap kali mengalami kebingungan terlebih dalam menentukan pilihan atau menentukan keputusan dalam hidupnya, dimana pilihan dan keputusan ini akan mempengaruhi karir kedepannya, sehingga siswa dituntut untuk berfikir kritis dan berhati-hati dalam menentukan pilihan dan keminatannya. Seringnya terjadi kebingungan, kekosongan, hampa, ikut-ikutan, tidak tahu bakat dan minat hingga malu untuk berkonsultasi menjadi masalah umum yang dihadapi oleh siswa dalam memilih keputusan tersebut, mereka



menjadi ragu-ragu, tidak yakin, tidak pasti dan takut gagal akan keputusan yang akan mereka pilih. *Self-management* merupakan pengelolaan diri untuk mengatur perilaku oleh individu itu sendiri, mencakup komponen fisik, mental, sosial, dan spiritual. Strategi *self-management* yang diterapkan pada siswa kelas 12 di SMA A. Wahid Hasyim Tebuireng, akan dapat membantu siswa dalam memajemen diri untuk sekolah lanjut, kerja, dan strategi dalam merumuskan pemecahan masalah.

METODE

Metode yang diterapkan dalam pelaksanaan pengabdian di SMA A. Wahid Hasyim ini adalah dengan melakukan pelatihan yang terdiri dari beberapa tahapan, berikut:

1. Identifikasi dan survei

Tahap identifikasi merupakan tahap pertama dan awal tim PKM melakukan survei, menganalisis dan mengidentifikasi kebutuhan santri. Dalam tahap identifikasi akan ditarik kesimpulan materi pengelolaan diri (*self-management*) yang dibutuhkan oleh santri. Tahap identifikasi akan menentukan tempat, waktu, materi, dan tes.

2. Sosialisasi dan pelaksanaan

Tahap sosialisasi adalah tahap pengenalan tim PKM kepada siswa kelas XII di SMA A. Wahid Hasyim sebagai tim yang akan memberikan pelatihan dan *treatment* untuk membuat strategi dalam memajemen diri yang akan dijabarkan dalam bagan berikut:



Gambar 4. Strategi *self-management*

TPA digunakan sebagai upaya mengukur kemampuan berpikir siswa. Dimana kemampuan berpikir ini terdiri dari aspek verbal, numerikal, dan figural. Tes verbal dilakukan untuk mengukur kecepatan dan ketangkasan mental seseorang di bidang kata dan bahasa. Tes verbal ini dilakukan meliputi tes sinonim, tes antonim, tes padanan hubungan kata, tes pengelompokan kata, tes logika umum, tes analisa pernyataan dan silogisme, serta tes logika dalam bentuk cerita.

Adapun tes potensi akademik yang dilaksanakan oleh tim PKM kepada siswa kelas XII di SMA A. Wahid Hasyim adalah untuk mengukur kemampuan siswa dalam pengelolaan diri (*self-management*). Tes potensi akademik dalam bentuk pre-test dan post-test yang dilakukan setelah pendampingan ini bertujuan untuk mengetahui hasil sekaligus sebagai bahan evaluasi materi yang telah diberikan oleh tim PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan *Self-Management Strategy* Bagi Peserta Didik di SMA A. Wahid Hasyim Pesantren Tebuireng Jombang

- 1) Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat melalui program pendampingan *self-management strategies* di SMA A. Wahid Hasyim untuk Pesantren Tebuireng Jombang dilakukan untuk mencapai beberapa aspek keberhasilan program, diantaranya yaitu: (a) target jumlah peserta; (b) tujuan kegiatan; (c) target materi yang telah direncanakan; serta (d) kemampuan peserta dalam penguasaan materi. Adapun dalam proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh Meita Santi Budiani, S.Psi., M.Psi, dan menambah satu narasumber

lagi dari Jurusan Psikologi, yaitu Ibu Satiningsih, S.Psi, M.Psi, selaku dosen psikologi Universitas Negeri Surabaya. Keberhasilan dalam pencapaian jumlah peserta pendampingan yang semula direncanakan sekitar 260 peserta didik SMA A. Wahid Hasyim Pesantren Tebuireng Jombang, tetapi dalam kegiatan pelaksanaan kegiatan pendampingan dihadiri oleh 260 siswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa target peserta pendampingan ini tercapai 99-100%. Dari kuesioner yang disebar setelah proses pendampingan, menunjukkan hasil bahwa dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dan mampu mencapai aspek sebagai indikator keberhasilan pelaksanaan pendampingan. Pemahaman serta wawasan peserta pendampingan terkait dengan materi *self-management* yang disampaikan oleh narasumber juga meningkat. Selama pelaksanaan kegiatan pendampingan ini, peserta sangat antusias, hal ini ditunjukkan saat sesi tanya jawab yang dilakukan oleh pemateri setelah penyampaian materi dilaksanakan. Pendampingan ini selain disasarkan kepada siswa, pendampingan juga dilakukan kepada wali kelas tepatnya untuk kelas 12 yang berjumlah 25 guru.

Kemudian setelah pelaksanaan *self-management* dilakukan, pelaksana pengabdian juga melakukan tes bakat verbal, numerikal dan figural. Hal ini ditujukan untuk melihat kemampuan verbal dan numerik peserta didik. Adapun kemampuan numerical merupakan kemampuan akan bagaimana memahami atau kemampuan bernalar dengan menggunakan angka secara kalimat matematika. Selanjutnya tes bakat kemampuan figural juga dilakukan untuk melihat kemampuan melalui proses pemahaman dan bernalar dengan menggunakan bentuk gambar. Seperti dengan namanya, jenis tes ini berfungsi untuk mengukur kecerdasan seseorang dalam bidang angka. Tes ini akan mengukur kemampuan siswa dalam berpikir secara sistematis dan logis matematis yang dilakukan dalam beberapa bentuk soal tes, seperti aritmetik (hitungan), seri angka, seri huruf, logika angka, dan angka dalam soal cerita. Selanjutnya tes kemampuan figural juga dilakukan untuk mengukur kemampuan kecepatan mental seseorang dalam menganalisa sebuah data dalam bentuk

gambar, simbol, dan diagram. Adapun pada jenis tes ini meliputi tes logika diagram.



Gambar 5. Pemaparan Materi Kepada Siswa



Gambar 6. Pemaparan Materi Kepada Guru dan Wali Kelas

- 2) Capaian kemampuan peserta terutama siswa dalam penguasaan materi yang diberikan oleh pemateri sudah baik, walaupun masih belum sepenuhnya sempurna. Alasan mengapa masih belum dapat mencapai secara sempurna dikarenakan oleh waktu yang terbatas terlebih dalam sesi penyampaian materi dengan jumlah materi yang cukup banyak. Dapat disimpulkan secara keseluruhan dalam proses pelaksanaan pendampingan sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat mengenai *self-management* dapat dikatakan sukses. Keberhasilan ini diukur dari 4 komponen yang telah disebutkan yang salah satu indikatornya merupakan kepuasan peserta pendampingan.
- 3) Manfaat yang didapatkan peserta SMA A. Wahid Hasyim Pesantren Tebuireng Jombang setelah mengikuti kegiatan ini adalah mampu membentuk planning, merumuskan, mengetahui metode dalam menyusun perencanaan karir secara matang terlebih setelah menyelesaikan Pendidikan menengah atas serta mampu menumbuhkan *problem solving skills*.

- 4) *Pre-test* dan *post-test* dilakukan setelah pelaksanaan pendampingan kepada peserta didik SMA A. Wahid Hasyim Pesantren Tebuireng Jombang. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauh mana peserta pendampingan dalam menguasai materi. Adapun hasil pretest dan post-test dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 7. Hasil Pelaksanaan Kegiatan *Self-Management Strategies* pada Peserta Didik di SMA A.W.H Tebuireng Jombang

- 5) Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan melalui program pendampingan *self-management strategy* ini sangat efektif bagi peserta didik SMA A. Wahid Hasyim Pesantren Tebuireng Jombang. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan dan terdapat perbedaan rata-rata hasil pada kegiatan *self-management strategies* pada siswa di SMA A. Wahid Hasyim Pesantren Tebuireng Jombang.

Self-management strategy dapat membantu meningkatkan kualitas pendidikan yakni melalui aspek afektif terutama karakter siswa. Dari kegiatan pendampingan yang dilakukan kepada peserta didik, peneliti mengamati karakter melalui keterampilan *self-management* siswa. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa *self-management* siswa tidak dapat berjalan secara maksimal tanpa bantuan dari faktor eksternal, seperti guru atau teman sebayanya. Sehingga dengan adanya hal ini, untuk dapat memaksimalkan proses belajar, pemerintah membuat suatu kebijakan mengenai Penguatan Pendidikan Karakter, yakni pada Peraturan Presiden No. 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter, yang kemudian pada proses PPK harus terdapat peranan secara aktif dari seluruh pihak, baik itu oleh guru, rekan sebaya peserta didik, orang tua, dan masyarakat dalam upaya mencapai Penguatan Pendidikan Karakter tersebut (Suryanti et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Fahmi et al., (2019) dimana ia menyatakan terkait dengan tujuan dari *self-management strategy* yang dilakukan melalui pendekatan kelompok mampu meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan komunikasi antar anggota yang disertai dengan perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sehingga dapat mendukung penerapan *self-management strategies* untuk mereduksi perilaku diri pada siswa. Penerapan *self-management strategies* ini juga dapat meningkatkan keefektifan proses belajar, seperti pendapat Isnaini (2015), dimana dalam pelaksanaan pendampingan *self-management strategies* yang dilakukan kepada siswa SMP sebanyak 18 orang yang memiliki spesifikasi tingkat kedisiplinan dalam belajar rendah dengan menerapkan perlakuan dengan pendekatan konseling dan strategi pengelolaan diri dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah perlakuan pengelolaan diri. *Treatment* konseling yang dilakukan melalui strategi pengelolaan diri ini dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan kepada subjek dengan rata-rata waktu yang digunakan dalam setiap pertemuannya dilakukan selama 30-40 menit. Setelah mengikuti *treatment* konseling ini, peserta didik selaku individu mengalami peningkatan kedisiplinan jika dibandingkan dengan sebelum mereka diberikan layanan konseling individu teknik *self-management*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan belajar meningkat disebabkan oleh pemberian perlakuan konseling dengan teknik *self-management* dan bukan disebabkan oleh faktor lainnya.

Kemampuan akan *self-management* ini dapat bermanfaat bagi kebaikan hidup setiap orang. Hal ini seperti halnya pendapat Harvey (2011) dalam Sa'diyah et al., (2017) yang mengemukakan bahwa *self-management* dapat membantu seseorang untuk bekerja bersama untuk dapat menyelesaikan masalah, mengelola segala kondisi, serta bagaimana mereka memmanage kehidupannya dan menentukan sikap serta perilaku yang tepat dan efektif di lingkungan tempat tinggalnya (Sugiyarto et al, 2021).

Selain dapat meningkatkan kedisiplinan siswa, kemampuan akan *self-management strategies* juga dapat merubah sikap dan perilaku siswa terutama dalam menentukan arah tujuan hidup peserta didik setelah selesai studi. Selain itu *self-management* ini juga dapat diterapkan untuk manajemen waktu

belajar, memaksimalkan waktu dan kemampuan diri untuk mengerjakan tugas dengan mandiri sehingga dapat mengumpulkan tugas tepat pada waktu yang telah ditentukan, membentuk pribadi yang rajin masuk ke sekolah, dan mematuhi aturan di sekolah. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan *self-management strategies* dapat mendorong meningkatkan konsep diri positif pada diri siswa terutama dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai pelajar di sekolah, baik itu dalam kegiatan belajar mengajar, dalam menaati setiap peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah maupun dalam menjalankan setiap kewajibannya tanpa harus menunggu perintah atau mendapatkan teguran.

Selain memberikan manfaat kepada peserta didiknya, penerapan *self-management strategies* juga mampu memberikan citra positif bagi sekolah dimana tempat peserta didiknya mengembangkan potensi diri mereka. Sehingga sekolah disini memiliki peranan yang penting bagi peserta didik setelah keluarga, yakni sebagai tempat untuk tumbuh dan mengembangkan skill di bidang akademik serta non akademiknya. Disamping hal tersebut, sekolah juga dapat menanamkan nilai moral, agama, emosional, dan menumbuhkan kemampuan sosial mereka (Sabduulloh, 2010).

Manajemen waktu bagi peserta didik dalam pengelolaan sebuah keterampilan perlu dimiliki oleh setiap individu termasuk para siswa di SMA terutama bagaimana menggunakan waktu dengan baik, efisien (Barida & Prasetiawan, 2018); (Zaini & Khoiri, 2021). Dalam proses pengelolaan diri memberikan dampak pada *self-regulated learning*, dimana hal ini berperan penting dalam proses pembelajaran yang dilakukan karena dapat membantu mengarahkan siswa pada kemandirian belajar, seperti kemampuan dalam mengatur jadwal, menetapkan target, mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri, dan menentukan rencana untuk masa depannya (Mahmudah et al., 2022).

Tidak hanya itu, selama proses pembelajaran di kelas sangat *urgent* untuk dilakukan adalah bagaimana menciptakan kondisi belajar yang baik. Hal ini dikarenakan dengan kondisi belajar yang baik tentunya akan memberikan proses pembelajaran yang berlangsung. Tentunya dengan begitu maka akan meminimalkan terjadinya kegagalan (Barida & Prasetiawan, 2018). Dalam *Career Development Theory* disebutkan bahwa proses perkembangan karir merupakan

proses sepanjang kehidupan (Suryanti et al., 2021). Adapun tahap-tahap perkembangan karir seseorang terdapat 5 tahapan. Tahap pertama merupakan tahap perkembangan (*growth*), dimana terjadi pada saat seseorang berusia 1-14 tahun; kedua merupakan tahapan eksplorasi (*exploration*), yakni tahapan yang terjadi pada usia 15-24 tahun; tahapan ketiga merupakan tahap pembentukan (*establishment*) yang terjadi pada saat seorang individu berusia 25-44 tahun; kemudian pada tahapan keempat merupakan tahap pemeliharaan (*maintenance*), yaitu tahapan dimana saat seseorang berusia 45-64 tahun; dan tahapan kelima yang menjadi tahapan terakhir adalah pelepasan (*decline*) yang terjadi pada saat seseorang berusia 65 ke atas. Dari tahapan yang telah disebutkan dapat diketahui bahwasannya peserta didik usia sekolah tingkat menengah, mereka berada pada tahap kedua yaitu *exploration* dimana, pada saat rentang usia 15-24 tahun mereka dituntut untuk menentukan karir di masa depannya dengan menggali potensi dalam dirinya. Namun kenyataannya, hal ini sulit untuk dilakukan oleh para remaja, karena mereka masih membutuhkan arahan dan bimbingan dari orang dewasa di sekitarnya yang dirasa lebih berpengalaman terutama dalam hal penentuan karir. Dari paparan di atas, solusi yang tepat untuk menjawab permasalahan tersebut adalah memberikan pendampingan melalui pengembangan dan pengelolaan diri peserta didik (Yulianingsih et al., 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan kegiatan pendampingan di SMA Ahmad Wahid Hasyim Tebuireng yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik, terlebih untuk menyiapkan peserta didik kelas XII maka diterapkanlah *self-management strategies*. Implementasi strategi manajemen diri tersebut bertujuan untuk membentuk perencanaan diri yang matang untuk siswa. Hal ini ditempuh melalui perumusan dan penerapan metode perencanaan karir setelah menyelesaikan studi (*career management*), penerapan metode dalam pemecahan masalah (*problem solving skills*), serta konsistensi dari siswa yang dapat diukur melalui laporan kegiatan harian (metode *modeling* dan *self-monitoring* dengan menggunakan *daily behavior report card*). Sehingga *self-management strategies* ini dapat disimpulkan dapat membantu

meningkatkan konsep diri positif pada diri siswa terutama dalam menjalankan tanggung jawabnya sebagai pelajar di sekolah, baik itu dalam kegiatan belajar mengajar, dalam menaati setiap peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah maupun dalam menjalankan setiap kewajibannya tanpa harus menunggu perintah atau mendapatkan teguran.

Saran

Berdasarkan hasil pengabdian yang diperoleh, saran dari tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat terkait dengan *self-management strategies* ini adalah supaya pihak sekolah dapat memberikan fasilitas kepada peserta didik terutama bagi peserta didik di kelas XII untuk memperoleh pengetahuan strategi dalam manajemen diri dalam rangka menghadapi permasalahan siswa kelas XII pasca studi. Hal ini dikarenakan dari permasalahan tersebut secara langsung berhubungan dengan kesiapan diri dan mental dalam menghadapi ujian akhir, rencana studi lanjut hingga persiapan karir dalam hidupnya. Adapun untuk dapat memberikan fasilitas kepada peserta didiknya, sekolah dapat bekerjasama dengan berbagai pihak terkait kemitraan dengan Jurusan Psikologi dan Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Barida, M., & Prasetiawan, H. (2018). Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa SMP. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.26638/jfk.439.2099>
- Dewi, S. L. (2016). *Skripsi 2016 Analisis Self Management Dan Bimbingan Guru Dalam Penguatan Pendidikan Karakter Siswa Kelas Iv Sdn Ngadiro 01 Kecamatan Mijen Kota Semarang*.
- Djudiyah, D., Haq, I., & Rahmah, M. (2020). Training Manajemen Diri Pada Siswa Akselerasi MAN 1 Malang. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.22219/altruis.v1i1.11548>
- Fahmi, J. Z., Ramli, M., & Hidayah, N. (2019). Teknik Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(10), 1408. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12887>
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 6.
- Hameed-ur-Rehman, D. M. (2012). Study on the Causes of Misbehavior among South-East Asian Children. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(4), 14.
- Isnaini, F. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 10.
- Mahmudah, F. N., Fatmawati, L., & Nafia, Z. I. (2022). Peningkatan Self-Management Melalui Pendampingan Penyusunan Goal-Setting Dan Time-Management. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(1), 86–90. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v9i1.2067>
- Monica, M. A., & Abdul Gani, R. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 119–132. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.576>
- Nur, S. (2014). Pengaruh Pengelolaan Kelas Terhadap Minat Belajar Pkn Pada Peserta Didik Di Sma I Polewali. *Jurnal Papatuzdu*, 8(1), 62–81.
- Pravesti, C. A. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi*, 65(2), 67–76. <https://doi.org/10.36456/wahana.v65i2.257>
- Rahman, W. A., Susilo, A. T., Dewantoro, A., Maret, U. S., & Tengah, J. (2022).

- Pengembangan Modul Manajemen Diri untuk Meningkatkan Keterampilan Manajemen Waktu Siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 27–34.
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v6i1.60325>
- Rahmawati, D., Kurniawan, T., & Hartati, S. (2019). Gambaran Self-Management Pada Pasien Stroke Yang Menjalani Rawat Jalan. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 6(1), 13–25.
- Sabdulloh, U. (2010). *Pedagogik Ilmu Mendidik*. Alfabeta.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Sugiarto, Widyana, R., & Yunika, N. (2021). Efektifitas Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA N1 Sedayu. *Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1), 22–37.
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Seklolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literatur Review. *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*, 4(2), 181–192.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.181-192>
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Yulianingsih, W., Lestari, G. D., Soedjarwo, S., Widyaswari, M., & Budiani, M. S. (2022). Self-Management Strategies Bagi Santri Di Sma Tebuireng Jombang. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 1087–1095.
<https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2842>
- Zaini, N., & Khori, N. (2021). Pendampingan Pembelajaran Daring Terhadap Peserta Didik SD / MI Pendahuluan Indonesia mengkonfirmasi kasus pertama infeksi virus corona penyebab Covid-19 pada awal Maret 2020 . Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebelumnya sudah mengoordinasikan upaya glo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 14–27.
<https://journal.stitaf.ac.id/index.php/taawun>