



## PENERAPAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGURANGI PERILAKU TERLAMBAT SISWA SMA ISLAM ATHIRAH BUKIT BARUGA

Arifa Mulinkasari Sukur<sup>1)</sup> | Rika Amalia Ruslan<sup>2)</sup> | Diah Alfiati<sup>3)</sup> |  
Nur Akmal<sup>4)</sup>

<sup>1234)</sup>Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar  
rikamaliarsln@gmail.com

---

**Abstract:** Schools are educational institutions that have rules and regulations that must be obeyed by school members, one of which is arriving on time. However, in reality there are still many students who arrive late due to various factors such as the lack of ability to control their surroundings and awareness of rules and regulations. This can be achieved if students have good self-management. The purpose of the community service activities carried out was to see the application of self-management techniques in reducing the tardiness of Athirah Bukit Baruga Islamic High School students. This service activity was carried out from April 10 to May 22, 2023 which was divided into three stages, namely, observation of initial conditions, provision of interventions and observation of final conditions. The samples for this activity were two students who had the highest frequency of tardiness. The results of the service activities carried out, it was found that the graph direction tended to decrease when given the intervention and after the intervention was given. That is, self-management techniques have an effect on reducing the tardiness of Athirah Bukit Baruga Islamic High School students. Students become more aware of the rules and also control the surrounding environment.

**Keywords:** *Self-management, Tardiness, Students*

**Abstrak:** Sekolah merupakan Lembaga Pendidikan yang memiliki peraturan dan tata tertib yang wajib dipatuhi warga sekolah, salah satunya adalah datang tepat waktu. Namun, kenyataannya masih banyak siswa yang datang terlambat dengan berbagai macam faktor penyebab seperti kurangnya kemampuan untuk mengontrol lingkungan sekitar dan kesadaran akan tata tertib. Hal tersebut dapat dicapai apabila siswa memiliki *self-management* yang baik. Tujuan kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah untuk melihat penerapan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku terlambat siswa SMA Islam Athirah Bukit Baruga. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dari tanggal 10 April sampai 22 Mei 2023 yang terbagi menjadi tiga tahap yaitu, observasi kondisi awal, pemberian intervensi dan observasi kondisi akhir. Sampel pada kegiatan pengabdian ini adalah dua orang siswa yang memiliki frekuensi keterlambatan paling tinggi. Hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan, ditemukan bahwa arah grafik cenderung menurun saat diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Artinya, teknik *self-management* berpengaruh dalam mengurangi keterlambatan siswa SMA Islam Athirah Bukit Baruga. Siswa menjadi lebih sadar akan tata tertib dan juga mengontrol lingkungan sekitar.

**Kata Kunci:** *Self-management, Keterlambatan, Siswa*

---

## A. PENDAHULUAN

Sekolah sebagai tempat lembaga pendidikan dalam mencari ilmu yang memiliki berbagai aturan yang wajib ditaati oleh semua warga sekolah, salah satu peraturan yang wajib ditaati yaitu mengenai tata tertib. Siswa sebagai warga sekolah memiliki kewajiban taat pada aturan sekolah untuk menyokong keberhasilan dalam proses belajar mengajar dan membentuk kepribadian siswa yang disiplin serta penuh tanggung jawab. Siswa yang sudah terbiasa memiliki kedisiplinan, taat, cerdas secara akademik, psikis serta spiritual tentunya akan memiliki daya bersaing dalam menjumpai beragam tantangan di masa mendatang (Astuti & Lestari, 2020).

Salah satu bentuk kedisiplinan siswa pada tata tertib sekolah ialah datang tepat waktu di sekolah. Ketentuan yang berlaku di SMA Islam Athirah Bukit Baruga bahwa jam masuk sekolah siswa yaitu 07.30 WITA, apabila siswa datang tidak sesuai dengan waktu tersebut maka siswa tersebut dikatakan terlambat. Terlambat masuk sekolah merupakan ketidakmampuan siswa untuk datang tepat waktu di sekolah pada hari dan waktu yang telah ditentukan (Anyamene & Anakwuba, 2022). Siswa yang mempunyai tingkat keterlambatan yang tinggi datang ke sekolah dapat berpengaruh buruk pada prestasinya dikarenakan akan terhambat dalam proses belajar mengajar, mendapat hukuman, serta dapat mengusik siswa lain ketika kegiatan belajar berlangsung (Nurhidayatullah & A.R, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada siswa SMA Islam Athirah Bukit Baruga, ditemukan bahwa hal yang menjadi penyebab siswa terlambat datang ke sekolah adalah terlambat bangun, tidur larut malam, terjebak macet, lambat dalam bersiap-siap dan malas dalam bergegas di pagi hari. Secara umum, penyebab siswa terlambat datang sekolah antara lain masalah transportasi, menjajakan pagi, kemalasan, pekerjaan domestik, yang mana sebagian besar dilakukan di rumah. Oleh karena itu dapat langsung ditangani dari rumah melalui tekad dan kemauan siswa sendiri untuk mengatur perilaku mereka sendiri, mengingat bahwa tujuan utama pendidikan adalah untuk membantu individu menjadi lebih mandiri mengelola perilaku mereka sendiri (Ofoegbu & Igbokwe, 2021).

Berbagai macam metode diupayakan dalam mengatasi permasalahan keterlambatan siswa. Terapi perilaku kognitif dapat digunakan sebagai strategi konseling yang efektif dalam memodifikasi perilaku maladaptif di kalangan siswa (Oguzie & Nwokolo, 2019). Dalam hal ini strategi yang dapat digunakan dalam mengurangi keterlambatan ke sekolah adalah dengan *self-management*. *Self-management* adalah strategi untuk mengubah perilaku di mana proses konseling mengarahkan individu untuk mengubah perilakunya dengan menggunakan salah satu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Nisa dkk., 2021). *Self-management* merupakan teknik dalam konseling perilaku yang mempelajari perilaku (individu manusia) dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif dalam situasi yang mengharuskan individu untuk mengatur perilakunya sendiri. Saat menerapkan teknik manajemen diri, tanggung jawab keberhasilan konseling ada pada konseli (Sa'diyah dkk., 2016).

*Self-management* terdiri dari beberapa tahap yaitu, *self monitoring*, *stimulus control*, evaluasi diri, dan penguatan yang positif. *Self-monitoring*, dimana siswa dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, dan durasi tingkah laku yang perlu diubah oleh siswa. Kedua, menyesuaikan lingkungan atau *stimulus control*, pada tahap ini siswa perlu mengatur lingkungan, sehingga dapat mengurangi perilaku keterlambatan. Ketiga, evaluasi diri, di mana siswa membandingkan apa yang terekam sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Untuk menilai efektivitas dan efisiensi program, pencatatan data observasi perilaku yang teratur penting dilakukan. Jika penilaian data menunjukkan bahwa rencana tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau ulang. Keempat,

penguatan, penghapusan, dan hukuman, di mana tahap ini membutuhkan kemauan yang kuat untuk memutuskan dan memilih perilaku mana yang perlu segera diperkuat, perilaku mana yang perlu segera dihapus, dan menetapkan hukuman sendiri (Sa'diyah, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa terjadi penurunan tingkat keterlambatan yang dilakukan siswa setelah diterapkannya teknik *self-management* siswa tidak lagi datang terlambat ke sekolah (Mallisa, 2019). Dengan pemberian *self-management* idealnya mampu membuat siswa mempunyai kemampuan dalam mengelola daya pikirnya, perilaku serta perasaan dalam dirinya sehingga dapat mengatasi kebiasaan terlambat yang dilakukan (Nurhidayatullah & A.R, 2021). Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk melihat penerapan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku terlambat siswa SMA Islam Athirah Bukit Baruga.

## B. METODE YANG DIGUNAKAN

Sebelum melakukan kegiatan, tim pelaksana melakukan *need assessment* berupa wawancara dengan guru bimbingan dan konseling guna mengetahui faktor yang memengaruhi keterlambatan siswa datang ke sekolah. *Need assessment* secara umum didefinisikan sebagai pemeriksaan sistematis antara keadaan saat ini dengan keadaan yang diinginkan dari suatu organisasi dan faktor-faktor yang dapat dikaitkan dengan kesenjangan ini. Proses *need assessment* merupakan langkah awal yang penting untuk meningkatkan efektivitas manajemen pendidikan yang mengarah pada hasil yang lebih baik bagi siswa (Cuiccio & Husby-Slater, 2018).

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada dua orang siswa kelas XI IPA 2 SMA Islam Athirah Bukit Baruga dengan tingkat keterlambatan lebih dari tiga kali dalam sebulan dengan menerapkan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku keterlambatan. Data dikumpul dengan menggunakan observasi, wawancara dan inventori, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Target perilaku diobservasi secara kontinu pada kondisi awal sebelum diintervensi selama periode waktu tertentu, kemudian diberikan intervensi dan target perilaku kembali diukur melalui observasi setelah diberikan intervensi. Hal ini dimaksudkan sebagai kontrol pada tahap intervensi agar dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

*Self-management* terdiri dari beberapa tahap yaitu, *self-monitoring*, *stimulus control*, evaluasi diri, dan penguatan yang positif (Sa'diyah, 2016). Intervensi Teknik *self-management* yang diberikan dalam kegiatan pengabdian kemudian diterbagi menjadi 6 tahap yang mencakup keseluruhan dari bagian *self-management*. Pada tahap pertama intervensi yakni, tahap pertama (*rational treatment*), tim pelaksana mengawalinya dengan perkenalan diri di awal, membangun rapport dengan siswa, memberi penjelasan maksud dan tujuan dalam pelaksanaan penelitian, serta memberikan *informed consent* untuk kesediaan mengikuti rangkaian penelitian hingga akhir. Kedua, *self-monitoring* yakni, pada kegiatan ini tim pelaksana memberi inventori pada siswa, agar siswa dapat mengobservasi situasi yang menjadi penyebab perilaku keterlambatan yang dilakukan dan memberi kesempatan pada siswa untuk bercerita alasannya melakukan keterlambatan. Ketiga, yaitu mengatur lingkungan (*Stimulus control*), kegiatan ini diawali dengan siswa mengisi lembar identifikasi masalah, lembar target perilaku dan diakhiri dengan pemberian *self-report*. Di tahap ini siswa dilatih memperkuat perilaku melalui *self-reward* (Latifah, 2019).

Pada tahap keempat adalah evaluasi diri, tim pelaksana memeriksa *self-report* yang diisi siswa dan memberikan formulir refleksi diri yang diisi siswa. Para siswa kemudian menjelaskan kendala yang masih mereka temui dalam mencapai tujuan perilaku. Tahap kelima

adalah penguatan, penghapusan atau hukuman. Dalam tahap ini, tim pelaksana meminta siswa untuk mengumpulkan *self-report* yang telah selesai dan kemudian memberikan penilaian mereka sendiri tentang apa yang telah mereka lakukan. Tahap keenam adalah evaluasi dan tindak lanjut. Tim pelaksana mengingatkan siswa tentang kegiatan yang telah dilakukan serta menuliskan kesan dan pesan selama kegiatan berlangsung.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

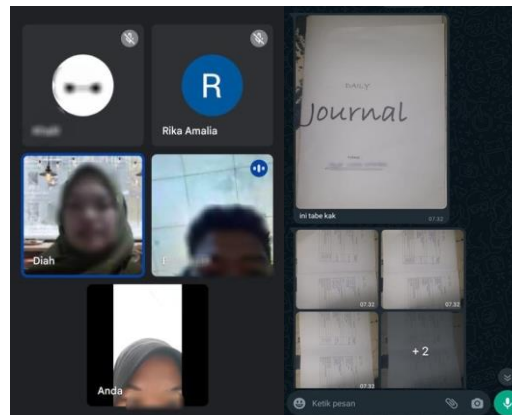
Kegiatan pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 10 April – 21 Mei 2023 di SMA Islam Athirah Bukit Baruga. Pada kondisi awal, tim pelaksana melakukan observasi dan perekapan absensi keterlambatan pada bulan Maret untuk mengetahui kestabilan keterlambatan siswa sebelum dilakukan intervensi. Data hasil rekapan absensi keterlambatan yang diperoleh pada kondisi awal partisipan MKH, yaitu 07.50, 07.52, 07.50, 07.49 dan 07.50 WITA. MKH menunjukkan perilaku keterlambatan dengan rerata durasi 22 menit. Sedangkan pada subjek EL yaitu 08.00, 07.55, 08.00, 07.59, dan 08.01 WITA dengan rerata durasi keterlambatan sebanyak 29 menit.



**Gambar 1.** Pelaksanaan teknik *self-management* tahap 1, 2 dan 3

Pada tahap pertama intervensi yakni, *rational treatment*, tim pelaksana mengawalinya dengan perkenalan diri di awal, membangun *rapport* dengan siswa, memberi penjelasan maksud dan tujuan dalam pelaksanaan kegiatan, serta memberikan *informed consent* untuk kesediaan mengikuti rangkaian penelitian hingga akhir yang dilakukan melalui *google meet*. Selain itu, tim pelaksana juga memberikan gambaran umum pada siswa mengenai perilaku terlambat (disiplin) dan *self-management*. Pada tahap kedua (*self-monitoring*), tim pelaksana memberi inventori pada siswa, agar siswa dapat mengobservasi situasi yang menjadi penyebab perilaku keterlambatan yang dilakukan dan memberi kesempatan pada siswa untuk bercerita alasannya melakukan keterlambatan. Di mana diperoleh bahwa hal-hal yang menjadi penyebab siswa terlambat yaitu, tidur larut malam, kembali tertidur setelah bangun, macet dan alasan umum lainnya. Pada tahap ketiga yaitu mengatur lingkungan (*Stimulus control*), kegiatan ini diawali dengan siswa mengisi lembar identifikasi masalah, lembar target perilaku dan diakhiri dengan pemberian *self-report*. Di tahap ini siswa dilatih memperkuat perilaku melalui *self-reward* (Latifah, 2019). Pada tahap ini, siswa diminta untuk membuat kesepakatan bersama

tim pelaksana terkait sanksi yang akan diberikan jika tidak berhasil untuk berubah dan hadiah yang didapat jika berhasil tidak terlambat.



**Gambar 4.** Evaluasi diri

Pada tahap keempat adalah evaluasi diri, tim pelaksana memeriksa *self report* dan meminta siswa untuk melakukan refleksi diri melalui *google meet*. Para siswa kemudian menjelaskan kendala yang masih mereka temui dalam mencapai tujuan perilaku. Di peroleh bahwa yang masih menjadi kendala bagi siswa untuk datang tepat waktu adalah dorongan dari dalam diri sendiri dan juga sifat bermalas-malasan.

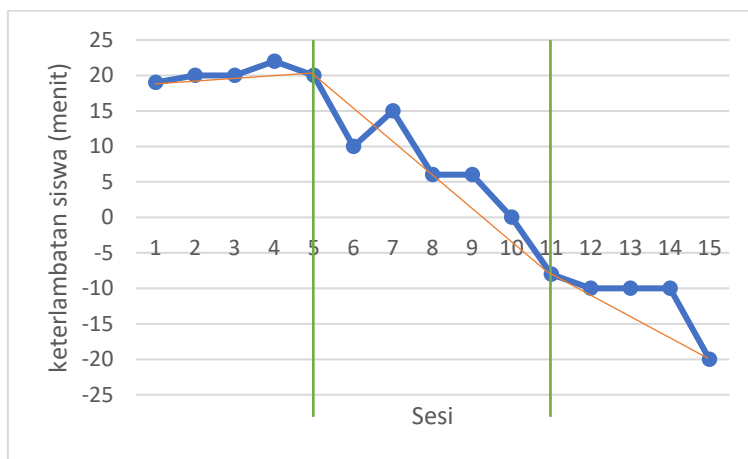


**Gambar 5.** Pemberian penguatan, evaluasi dan tindak lanjut

Tahap kelima adalah penguatan, penghapusan atau hukuman. Dalam tahap ini, tim pelaksana meminta siswa untuk mengumpulkan *self-report* yang telah selesai dan kemudian memberikan penilaian mereka sendiri tentang apa yang telah mereka lakukan. Setelah itu, diberikan penguatan (*Self Reward*) karena telah menunjukkan perubahan atas perilaku keterlambatan yang dilakukan. Tahap keenam adalah evaluasi dan tindak lanjut. Tim pelaksana mengingatkan siswa tentang kegiatan yang telah dilakukan serta menuliskan kesan dan pesan selama kegiatan berlangsung yang dilakukan melalui *google meet*. Dalam hal ini siswa berterima kasih atas intervensi yang diberikan, karena dari hasil konseling-konseling kelompok sebelumnya mendorong siswa untuk tidak terlambat dan juga adanya kesadaran siswa akan seringnya terlambat.

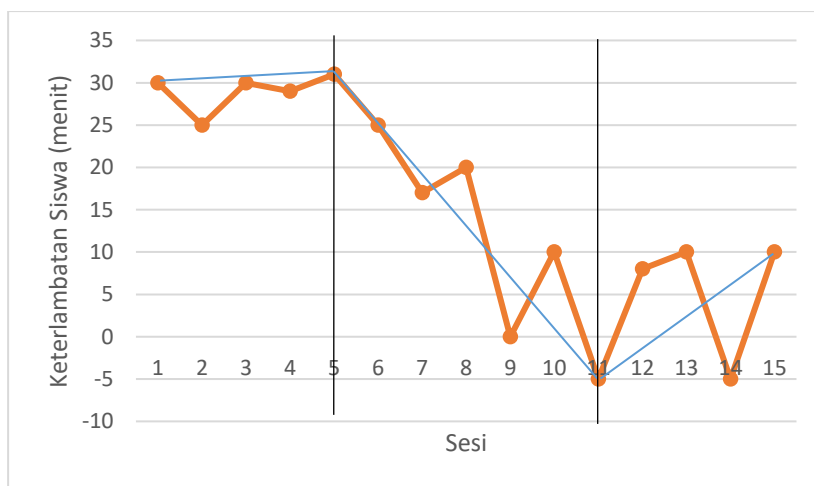
Selama proses intervensi berlangsung, siswa diminta mengisi lembar kerja dan tugas rumah yang telah diberikan oleh tim pelaksana. Dari lembar kerja dan pekerjaan rumah yang diberikan, ditemukan perubahan yakni keterlambatan siswa mengalami penurunan. Hal ini dapat diketahui berdasarkan jam kedatangan siswa ke sekolah, data yang diperoleh pada partisipan MKH adalah 07.20, 07.15, 07.35, 07.30, 07.25, dan 07.20 WITA. Sedangkan pada partisipan EL, data dari hasil observasi yang didapatkan saat intervensi adalah 07.55, 07.47,

07.50, 07.30, 07.110, dan 07.25 WITA. Dalam kondisi akhir setelah diberikan intervensi, tim pelaksana melakukan observasi sebanyak empat kali agar mengetahui apakah intervensi yang diberikan dapat mengubah frekuensi keterlambatan siswa (fase kontrol). Pada data hasil observasi yang didapatkan dari MKH pada kondisi akhir ini adalah 07.20, 07.20, 07.20, dan 07.10 WITA. Sedangkan pada siswa EL, data yang didapatkan yaitu, 07.38, 07.40, 07.25, dan 07.40 WITA.



**Gambar 7.** Grafik keterlambatan MKH pada kondisi awal, intervensi dan kondisi akhir

Grafik di atas menunjukkan kecenderungan arah subjek MKH mengalami kenaikan pada kondisi sebelum diberikan intervensi, kemudian menurun pada saat diberikan intervensi juga setelah diberikan intervensi. Hal ini berarti bahwa intervensi yang diberikan yakni penerapan teknik *self-management* mampu mengurangi dan mengubah perilaku terlambat MKH.



**Gambar 8 .** Grafik keterlambatan EL pada kondisi awal, intervensi dan kondisi akhir

Grafik di atas menunjukkan kecenderungan arah subjek EL mengalami kenaikan pada kondisi sebelum diberikan intervensi, kemudian menurun pada saat diberikan intervensi dan kembali meningkat pada saat intervensi sudah tidak diberikan. Hal ini berarti bahwa intervensi yang diberikan yakni penerapan teknik *self-management* mampu mengurangi perilaku terlambat EL namun, tidak mampu mengubah perilaku tersebut ketika intervensi sudah tidak diberikan.

Hasil kegiatan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa tingkat keterlambatan siswa menurun setelah diberikan teknik *self-management*, di mana siswa tidak lagi datang terlambat ke sekolah (Mallisa, 2019; Astuti & Lestari, 2020; Nurhidayatullah & A.R, 2021). Teknik *self-management* dalam penerapannya dapat digunakan sebagai pengganti yang berdampak positif dalam mengurangi keterlambatan siswa. *Self management* adalah teknik yang berasal dari pendekatan Modifikasi Perilaku Kognitif. Teori pengkondisian operan Skinner dan teori sosial kognitif Bandura digunakan untuk merancang pendekatan ini. Konsep esensial dari pendekatan ini adalah bagaimana proses konseling mengubah pemikiran dan perilaku individu yang dipengaruhi oleh interaksi peristiwa internal maupun pengaruh eksternal atau kekuatan lingkungan yang bertindak di luar sesi konseling (Handayani dkk., 2021).

Dalam penerapan teknik *self-management*, tanggung jawab untuk sukses ada pada individu itu sendiri. Tim pelaksana bertindak sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta memotivasi orang (Komalasari dkk, 2016). Hasil dari intervensi yang diberikan juga memberikan dampak yang positif pada siswa salah satunya yaitu tumbuhnya kesadaran akan perilaku yang perlu diubah. Kesadaran dan kemampuan yang baik dalam mengelola keadaan sekitar sendiri merupakan salah satu komponen dari *self-management*. Oleh sebab itu, untuk memiliki *self-management* yang baik, siswa perlu menumbuhkan kesadaran dan kemampuan untuk mengelola lingkungan sekitar.

#### **D. KESIMPULAN**

Sebagai anggota komunitas sekolah, siswa memiliki tanggung jawab untuk patuh terhadap tata tertib sekolah, yang bertujuan untuk mendukung kesuksesan dalam proses belajar-mengajar dan membentuk karakter yang disiplin serta bertanggung jawab. Salah satu aspek penting dari disiplin siswa adalah ketepatan waktu hadir di sekolah. Sayangnya, masih terdapat siswa yang sering terlambat datang ke sekolah, dengan berbagai alasan yang beragam, seperti kesulitan bangun pagi, tidur larut malam, jarak antara sekolah dan tempat tinggal yang jauh, kemacetan lalu lintas, persiapan yang terlambat, atau ketidaksemangatan di pagi hari. Pentingnya kesadaran akan tata tertib sekolah dan kemampuan siswa dalam mengelola lingkungan sekitarnya dengan baik dapat membantu mengurangi perilaku terlambat ini. Hal ini dapat dicapai melalui pengembangan kemampuan *self-management* siswa.

Oleh karena itu, tim pelaksana telah memutuskan untuk menerapkan teknik *self-management* dalam upaya mengurangi perilaku terlambat siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak penerapan teknik *self-management* terhadap perilaku terlambat siswa. Kegiatan ini dilaksanakan mulai tanggal 10 April hingga 22 Mei 2023, terbagi menjadi tiga tahap: observasi kondisi awal, pemberian intervensi, dan observasi kondisi akhir.

Hasil yang diperoleh setelah pemberian intervensi menunjukkan bahwa teknik *self-management* memiliki dampak positif dalam mengurangi perilaku terlambat siswa. Hal ini dapat dilihat dari penurunan grafik pada kondisi intervensi dan kondisi setelah pemberian intervensi. Melalui penerapan teknik *self-management*, siswa dapat menjadi lebih disiplin dan memiliki kemampuan *self-management* yang lebih baik daripada sebelumnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anyamene, A., & Anakwuba, C. A. (2022). Effect of Self-Management Technique on Late Coming Among Secondary Schools Students in Awka South Local Government Area, Nigeria. *European Journal of Education Studies*, 9(2), 148–158.

- 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.
- Cuiccio, C. & Husby-Slater, M. (2018). Need assessment guidebook: supporting the development of district and school needs assessments. Washington: State Suport Network.
- Handayani, M. S., Wangid, M. N., & Julius, A. (2021). The impact of self-management techniques to improve university students' social cognition. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 116–123.
- Latifah, L. (2019). Effectiveness of self management techniques to reduce truant students in middle school. *Konselor*, 8(1), 17-22.
- Mallisa F. C (2019). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Siswa Di SMP Negeri 33 Makassar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar. Retrieved from <http://eprints.unm.ac.id/25146/1/FEBRINA%20CHOTY%20MALLISA.pdf>
- Nisa, K., Wibowo, M. E., & Awalya, A. (2020). The Effectiveness of Behavioral Group Counseling with Self-Management and Reinforcement Techniques to Reduce Students' Truancy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 13–17.
- Nurhidayatullah, D., & AR, N. H. (2021). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kebiasaan Terlambat Siswa. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 83–88.
- Ofoegbu, C.G. & Igbokwe, L.N. (2021). Efficacy of self-management technique in reducing lateness to school behaviour among secondary school students in Imo State. *Journal of Guidance and Counselling Studies*, 5(1), 192-200.
- Oghuvwu, P.E. (2008). Absenteeism and lateness among secondary school students in Nigeria: Profiling causes and solutions. *Academic Leadership:The Online Journal*, 6(3), 34- 39.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., Triningtyas, D.F. (2016). Penerapan Teknik Self Management Untuk Meredukasi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6 (2), 67-78.