

SELF-MANAGEMENT STRATEGIES BAGI SANTRI DI SMA TRENSAINS TEBUIRENG JOMBANG

**Wiwin Yulianingsih¹, Gunarti Dwi Lestari², Soedjarwo³, Monica Widyaswari⁴,
Meita Santi Budiani⁶**

^{1,2,3,4} Jurusan Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

⁵ Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: wiwinyulianingsih@unesa.ac.id

Abstrak

Usia remaja merupakan tahapan awal dimana anak harus belajar mengambil keputusan dalam mempersiapkan masa depannya. Namun, muncul permasalahan yang kerap kali dialami peserta didik kelas XII ialah: kebingungan, keraguan, dan kurangnya informasi mengenai jurusan yang berkaitan dengan tujuan karir masa depannya. Berdasarkan problematika tersebut solusi yang tepat ialah berupa pengelolaan strategi *self-management* guna membantu peserta didik kelas XII dalam mengelola dan mengenali dirinya. Tujuan dilakukan strategi manajemen diri ini ialah membantu memajemen diri, memahami dan membantu mengelola diri, mengelola karir, studi lanjut, dan membantu dalam memecahkan masalah dalam fase sekolah puncak menuju perencanaan masa depan. Lokasi penelitian bertempat di SMA Trensains Tebuireng Jombang Jawa Timur. Metode yang digunakan ialah partisipasi aktif, di mana metode ini akan melibatkan mitra kerja mulai dari penentuan prioritas masalah yang akan ditangani beserta identifikasi kebutuhan, sosialisasi, seminar, pelaksanaan tes, dan pendampingannya. Hasil dari kegiatan ini didasarkan pada beberapa komponen yakni: (a) keberhasilan target jumlah peserta; (b) ketercapaian tujuan kegiatan; (c) ketercapaian target materi yang telah direncanakan; dan (d) kemampuan peserta dalam penguasaan materi. Menigkatnya penguasaan materi diketahui melalui hasil pre-test dan post-test. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendampingan *self-management strategies* tersebut sangat efektif bagi peserta didik kelas XII SMA Trensains. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya kedisiplinan, mengubah perilaku, membantu meningkatkan konsep diri positif pada diri peserta didik, dan memberikan citra positif bagi sekolah.

Kata kunci: Strategi Manajemen Diri, Pendampingan, Peserta Didik Kelas XII

Abstract

Adolescence is an early stage where children must learn to make decisions in preparing for their future. However, some problems are often experienced by class XII students, namely: confusion, doubt, and lack of information about majors related to their future career goals. Based on these problems, the right solution is self-management strategies to help class XII students manage and recognize themselves. The purpose of this self-management strategy is to help self-management, understand and help manage oneself, manage careers, further study, and assist in solving problems in the peak school phase towards future planning. The research location is at SMA Trensains Tebuireng Jombang, East Java. The method used is active participation, where this method will involve partners starting from determining the priority of problems to be handled along with identification of needs, socialization, seminars, implementation of tests, and mentoring. The results of this activity are based on several components, namely: (a) the success of the target number of participants; (b) achievement of activity objectives; (c) the achievement of the planned material targets; and (d) the ability of participants in mastering the material. The increase in mastery of the material is known through the results of the pre-test and post-test. It can be concluded that the self-management strategies mentoring activity are very effective for the XII grade students of SMA Trensains. This is evidenced by increasing discipline, changing behavior, helping to increase positive self-concept in students, and providing a positive image for the school.

Keywords: self-management strategies, mentoring, class XII students

PENDAHULUAN

Pada jenjang SMA, anak akan mulai memilih fokus bidang yang akan ditekuni berlanjut hingga pendidikan tinggi atau studi lanjut. Tahapan tersebut peserta didik dituntut untuk belajar memahami diri sendiri mengenai kemampuan pribadi yang akan mengarahkan pada bidang fokusnya, (Lestari, 2017). Dalam hal ini guru BK menjadi fasilitator untuk mengarahkan setiap peserta didik agar mengetahui bakat dan minatnya, (Herta & Herrin, 2019). Selain itu, hal ini juga dapat dilakukan oleh wali kelas dan wali murid itu sendiri. Ada beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh peserta didik SMA dalam menghadapi tantangan masuk Perguruan Tinggi (PT) diantaranya: serangkaian tes dan kiat dalam memilih jurusan melalui strategi manajemen diri. Strategi manajemen diri antara lain adalah mengatur jadwal belajar, mencari informasi perguruan tinggi, lowongan pekerjaan, dan peningkatan *skill*.

Strategi manajemen diri dapat meningkatkan kebiasaan belajar peserta didik. Menggunakan strategi *self-management* peserta didik akan bertanggungjawab atas tugas-tugasnya diantaranya adalah kebiasaan belajar (Pravesti, 2015). Bentuk pengelolaan diri dalam meningkatkan kebiasaan belajar adalah dengan melakukan perencanaan, melalui tahap: *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reward*, (Putri et al., 2020); (Abele & Wiese, 2008). Artinya, kasus kemalasan peserta didik dalam belajar dapat ditingkatkan menjadi pembiasaan yang harus dikerjakan dengan meletakkan belajar sebagai kewajiban melalui strategi pengelolaan diri, yakni dengan perencanaan belajar yang terdiri dari 3 (tiga) tahap yaitu: pemantauan diri digunakan untuk memberikan catatan seluruh aktivitas dalam melaksanakan rencana dan jadwal waktu yang belum ditepati; 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.

Strategi pengelolaan diri (*self-management*) dapat mengurangi kenakalan remaja dengan melakukan tiga tahapan *self-management* yakni *self monitoring*, *self control* dan *self reward*, (Dishman et al., 2005). Konselor menemukan perilaku yang sesuai (perubahan) tercapai dengan pemberian *reinforcement* yang tekniknya disebut *shaping* (membentuk tingkah laku). Tujuan dari *self-management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki, (Dishman et al., 2005).

Masalah umum yang sering dialami oleh peserta didik kelas XII, salah satu contohnya pada santri kelas XII SMA Trensains Tebuireng Jombang pada saat dihadapi dengan pilihan untuk membangun karir masa depan yang membutuhkan pemikiran kritis dan berhati-hati dalam menentukan pilihan bidang peminatannya. Dalam hal ini, peserta didik seringkali merasa membutuhkan bimbingan dan pendampingan guna menentukan pilihan minat dan bakatnya yang tepat. Tidak dipungkir, seringkali peserta didik merasa kebingungan dan ragu untuk menentukan pilihannya, mengakibatkan tidak sedikit dari mereka yang hanya mengikuti *trend* tanpa memperhatikan kemampuannya, (Mulyani et al., 2021). Keraguan dan kebingungan yang dialami mereka antara lain: menentukan minat dan bakatnya, kurang informasi mengenai jurusan yang ada di perguruan tinggi yang berkaitan dengan karirnya mendatang.

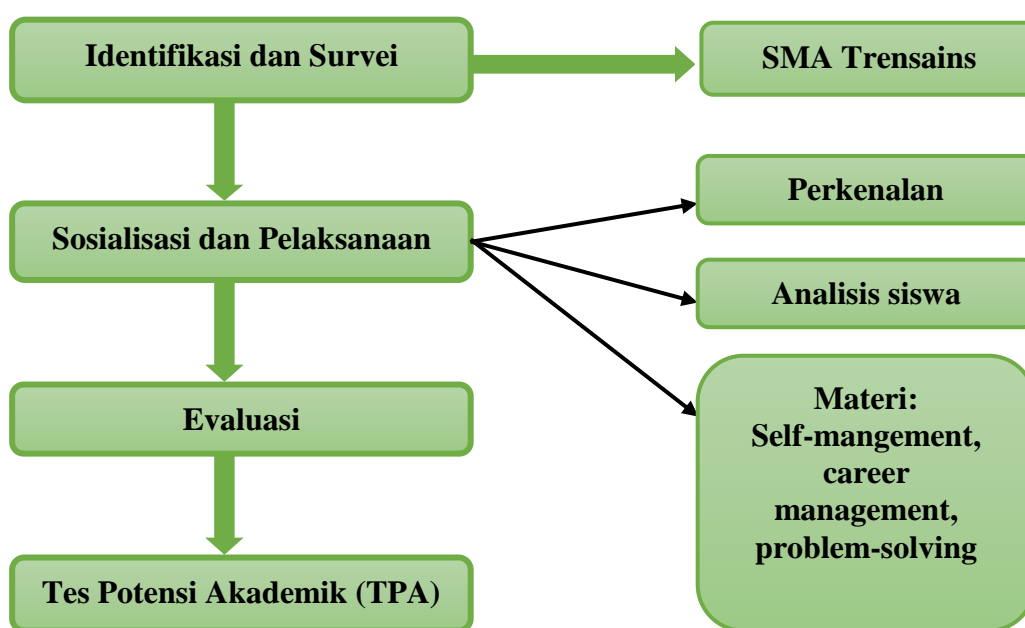
Dalam *Career Development Theory*, proses perkembangan karir ialah proses sepanjang rentang kehidupan, (Super & Jordaan, 1973). Tahapan perkembangan karir seseorang ada 5, pertama adalah perkembangan (*growth*) pada saat seseorang berusia 1-14 tahun; kedua tahap eksplorasi (*exploration*) yakni usia 15-24 tahun; ketiga, tahap pembentukan (*establishment*) pada saat berusia 25-44 tahun; keempat adalah tahap pemeliharaan (*maintance*) saat seseorang berusia 45-64 tahun; kelima, tahapan terakhir adalah pelepasan (*decline*) pada saat seseorang berusia 65 ke atas. Pada saat peserta didik berada di bangku sekolah tingkat menengah, mereka berada pada tahap kedua yaitu *exploration*. Dimana, pada saat rentang usia 15-24 tahun mereka dituntut untuk mencari dan mendapatkan informasi mengenai karir di masa depannya serta menggali potensi dalam dirinya. Namun, hal ini bukanlah hal yang mudah dilakukan oleh para remaja tersebut, mereka masih membutuhkan arahan dan bimbingan dari orang dewasa di sekitarnya yang lebih berpengalaman.

Berdasarkan paparan di atas, maka solusi yang tepat untuk menjawab permasalahan tersebut adalah pengelolaan strategi *self-management* guna membantu peserta didik kelas XII dalam mengelola dirinya. Hal tersebut diberikan untuk membantu lebih mengenal *passion*, pribadi, minat,

bakat dalam menentukan pilihan yang berakar pada kemampuan individu dengan meminimalisasi dan mencegah sikap individu yang mengarah pada hal-hal negatif. Perlunya strategi manajemen diri bagi peserta didik kelas XII SMA Trensains Tebuireng Jombang bertujuan untuk membantu mereka dalam memanajemen diri, memahami dan membantu mengelola diri, mengelola karir, studi lanjut, dan membantu memecahkan masalah dalam fase sekolah menuju perencanaan masa depan.

METODE

Metode pelaksanaan pada penelitian yang memfokuskan untuk membantu peserta didik kelas XII SMA Trensains Tebuireng Jombang untuk membentuk strategi dalam memanajemen diri menghadapi permasalahannya yang berhubungan dengan kesiapan diri dan mental dalam menghadapi ujian, studi lanjut, dan persiapan karir ini menggunakan metode partisipasi aktif. Metode tersebut menitikberatkan keberhasilan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini pada keterlibatan atau partisipasi dari mitra, yakni SMA Trensains Tebuireng Jombang. Secara keseluruhan metode pelaksanaan kegiatan ini apabila digambarkan menggunakan tabel adalah seperti pada Gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

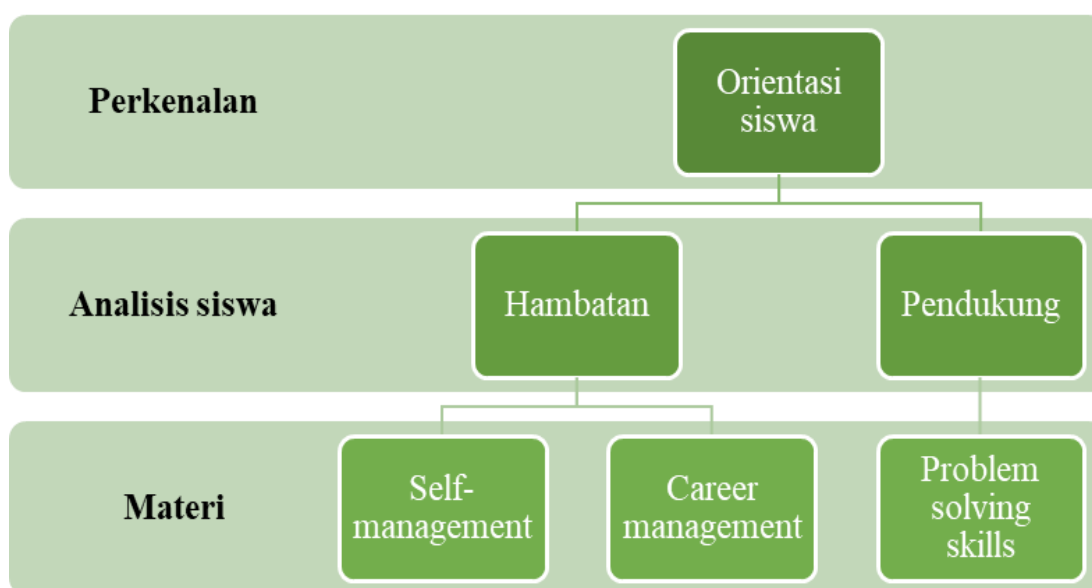
Metode pada pelaksanaan penelitian ini secara mendetail memiliki 4 langkah, sebagai berikut:

1. Survei dan Identifikasi

Metode ini berguna untuk mengetahui kondisi dan kebutuhan santri kelas XI SMA Trensains Tebuireng Jombang serta pada tahapan ini berguna untuk mengumpulkan informasi *assessment* ke tahap berikutnya.

2. Sosialisasi

Kegiatan ini merupakan bentuk pelaksanaan awal mengenai pengenalan serangkaian program *self-management strategies*. Pada tahapan ini akan diberikan gambaran awal tentang *self-management, career management, dan problem-solving skills*. Gambar 2 di bawah ini merupakan jabaran dari tahapan pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

3. Pelaksanaan Tes Bakat dan Minat

Tes minat bakat adalah solusi mudah bagi peserta didik kelas XII SMA yang kerap kali mengalami kebimbangan dalam menentukan jurusan sebagai Langkah awal pembentukan karir di masa depan. Melalui tes ini akan diketahui kelebihan dan kelemahan serta jurusan dan karir yang tepat dengan kepribadian setiap peserta didik kelas XII. Pelaksanaan tes minat dan bakat ini harus diikuti oleh peserta didik kelas XII dalam keadaan tenang dan pikiran jernih. Hal tersebut dikarenakan agar mendapat hasil akhir tes yang akurat, yakni mampu menggali potensi diri yang sebenarnya.

4. Pendampingan

Pada tahap ini peserta didik akan memperoleh pendampingan, baik dari peserta didik yang mengalami kendala dan kesulitan dalam menentukan persiapan ujian serta jurusan yang akan dipilih, maupun peserta didik yang tidak mengalami kendala bahkan telah memiliki kesiapan belajar yang cukup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Self-Management Strategies* pada Santri di SMA Tebuireng Jombang

Secara umum, hasil pelaksanaan *self-management strategies* pada santri di SMA Tebuireng Jombang mencakup beberapa komponen antara lain: (a) keberhasilan target jumlah peserta; (b) ketercapaian tujuan kegiatan; (c) ketercapaian target materi yang telah direncanakan; dan (d) kemampuan peserta dalam penguasaan materi. Keberhasilan target jumlah peserta yang semula direncanakan sekitar 127 siswa di SMA Tebuireng Jombang, dalam pelaksanaannya kegiatan pelaksanaan dihadiri oleh 127 siswa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta pendampingan ini tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dan ketercapaian tujuan pendampingan secara umum telah tercapai. Pemahaman dan wawasan peserta pendampingan mengenai materi *self-management* juga semakin meningkat, karena materi tersebut belum pernah diperoleh sebelumnya. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan yang telah diselenggarakan, hal ini terlihat dari adanya tanya jawab yang dilakukan dengan pemateri yang berasal dari dosen psikologi UNESA, yakni Meita Santi Budiani, M.Psi.



Gambar 3. Pembukaan Pengabdian kepada Masyarakat oleh Ketua PKM

Kemampuan peserta dalam penguasaan materi yang diberikan juga sudah baik, meskipun masih terdapat beberapa peserta yang belum memahami dengan baik. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan waktu dengan materi yang cukup banyak. Jadi secara keseluruhan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat mengenai *self-management* dapat dikatakan sukses. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas juga dapat terlihat dari kepuasan peserta. Manfaat yang diperoleh peserta adalah membentuk perencanaan diri yang matang untuk siswa dan siswi (*self-management*), perumusan dan mampu mengetahui metode perencanaan karir setelah menyelesaikan studi (*career management*), dan menguasai metode dalam pemecahan masalah (*problem solving skills*).

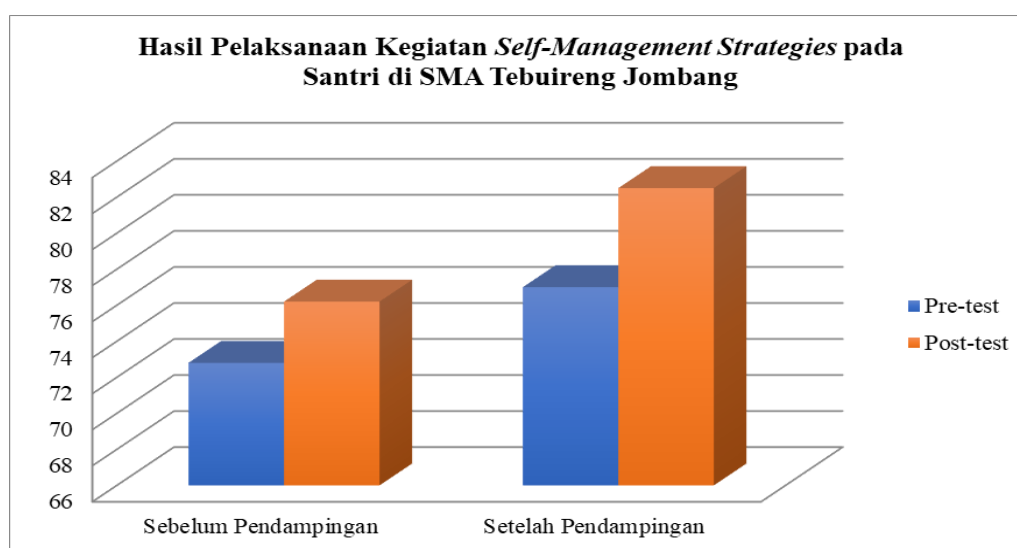


Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 5. Antusias Peserta Pengabdian kepada Masyarakat

Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* dari adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa *self-management strategies* pada peserta didik di SMA Tebuireng Jombang dalam rangka meninjau penguasaan materi. Berikut merupakan grafik hasil *pre-test* dan *post-test* dari adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.



Gambar 6. Hasil Pelaksanaan Kegiatan *Self-Management Strategies* pada Santri di SMA Tebuireng Jombang

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh adanya perbedaan rata-rata hasil pada kegiatan *self-management strategies* pada peserta didik di SMA Tebuireng Jombang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut sangat efektif bagi peserta didik di SMA Trensains Tebuireng Jombang.

Implikasi *Self-Management Strategies* pada Santri di SMA Tebuireng

Teknik *self-management* digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar peserta didik karena dijadikan sebagai salah satu upaya yang dilakukan oleh pendidik sebagai penyembuhan sehingga diharapkan peserta didik memiliki perilaku disiplin belajar, memotivasi serta meningkatkan perilaku disiplin dalam belajar, (Rahmawati et al., 2019). *Self-management* juga dimaknai sebagai suatu proses terapi untuk mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan beberapa strategi penyembuhan secara kombinasi. Penggunaan teknik *self-management* disamping dapat mencapai perubahan perilaku peserta didik yang diinginkan, juga dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri peserta didik. *Self-management* melibatkan adanya perilaku pengendali dan perilaku yang terkendali.

Implementasi *self-management* pada santri di SMA Tebuireng Jombang, strategi inilah yang menjadikan peserta didik menjadi lebih disiplin dalam belajar dan prestasi belajar peserta didik menjadi lebih baik dan maksimal. Dengan demikian dapat dikatakan *self-management strategies* ini sangat efektif untuk meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik, terlebih untuk menyiapkan peserta didik kelas XII. Implementasi strategi manajemen diri tersebut 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 peserta didik yang dapat diukur melalui laporan kegiatan harian (metode *modeling* dan *self-monitoring* dengan menggunakan *daily behavior report card*). Selanjutnya guru atau orang tua akan mencatat laporan kegiatan mereka, apabila ditemukan perilaku *misbehavior*, maka peserta didik yang bersangkutan memperoleh konsekuensi.

Teknik *self-management* di SMA Tebuireng Jombang dilaksanakan dalam suasana kelompok, agar dapat dengan mudah mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi dan dapat aktif dalam mengutarakan pendapatnya masing-masing. Hal tersebut dapat mengurangi rasa khawatir peserta didik yang mengalami kesulitan untuk mengungkapkan permasalahan secara

individu. Dengan strategi ini, peserta didik dapat mendengarkan dan mengungkapkan pendapat dari anggota lain sehingga dapat menambah wawasan.

Hal tersebut serupa dengan pendapat Fahmi et al. (2019) yang menyatakan bahwa tujuan dari manajemen diri melalui pendekatan kelompok yaitu untuk 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 peserta didik.

Strategi manajemen diri dinilai efektif untuk memahami perilaku peserta didik sehingga mereka dapat mereduksinya. Keunggulan *self-management strategies* memiliki tahapan yang lengkap dan mendalam untuk mengetahui kondisi peserta didik XII. Peserta didik sangat berperan penuh dalam penerapan strategi ini agar dapat mengidentifikasi setiap pemikiran dan perilaku untuk diterapkan secara perlahan, bertahap dan terus menerus agar peserta didik dapat mengontrol diri. Peserta didik juga mendapatkan tugas, agar dapat mengamati perilaku yang biasa dilakukan, kemudian juga dapat melakukan pengontrolan agar perilakunya yang mengarah pada hal negatif dapat diubah sehingga mereka berhasil melakukan pengontrolan. Pihak terdekat juga perlu membimbing peserta didik untuk *manage* dirinya. Kelebihan strategi manajemen diri ini peserta didik dapat merasakan secara langsung perubahan tingkah lakunya dan mampu bertanggung jawab dalam memantau serta memperkuat tingkah lakunya sendiri.

Implementasi terkait keefektifan *self-management strategies* tersebut juga diperkuat oleh Isnaini (2015) yang pada pelaksanaannya dilakukan pada peserta didik SMP sebanyak 18 orang yang memiliki kedisiplinan belajar yang rendah. Perlakuan berupa konseling dengan strategi pengelolaan diri dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kedisiplinan belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah perlakuan pengelolaan diri.

Treatment konseling melalui strategi pengelolaan diri diberikan kepada subjek selama 5 (lima) kali pertemuan, rata-rata setiap pertemuan dilakukan selama 30-40 menit. Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling individu dengan teknik *self-management*, kedisiplinan belajar peserta didik mengalami peningkatan 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.

Selain meningkatkan kedisiplinan, *self-management strategies* juga mengubah perilaku di mana peserta didik dapat menentukan arah atau tujuan mereka setelah studi, memiliki manajemen waktu belajar, mengerjakan tugas dengan mandiri, mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, rajin masuk ke sekolah, dan mematuhi aturan di sekolah. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-management strategies* dapat membantu meningkatkan konsep diri positif pada diri peserta didik 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.

Adanya perubahan pada peserta didik hasil dari implementasi *self-management strategies* tersebut tentu memberikan citra positif bagi sekolah. Sekolah merupakan suatu lembaga formal yang memberikan fasilitas bagi mereka untuk dapat mengembangkan potensi dirinya. Sekolah memiliki peran penting setelah keluarga, untuk membantu anak, tidak hanya di bidang akademik, namun juga dari segi moral, agama, emosional, dan kemampuan sosial mereka. Sekolah dinilai sebagai lingkungan pendidikan yang secara sengaja dirancang dan dilaksanakan dengan aturan-aturan ketat seperti harus berjenjang dan berkesinambungan, sehingga disebut pendidikan formal dan sekolah adalah lembaga khusus, suatu wahana, suatu tempat untuk menyelenggarakan pendidikan, yang di dalamnya terdapat suatu proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu, (Sabdulloh, 2010).

Perilaku yang ditunjukkan oleh peserta didik di dalam kelas dan mengarah ke bentuk pelanggaran bisa dikategorikan sebagai suatu perilaku yang tidak baik atau perilaku *misbehavior*. Terdapat beberapa contoh fenomena perilaku *misbehavior* yang terjadi di lingkungan sekolah yaitu perilaku mengganggu, kenakalan atau perilaku yang tidak pantas, dan peserta didik yang agresif membuat kedisiplinan dan pembelajaran dalam kelas menjadi tidak kondusif dan kekerasan di sekolah dapat menekan konsentrasi di sekolah.

Misbehavior secara umum dapat didefinisikan sebagai perilaku sosial anak yang dinilai tidak tepat pada suatu situasi tertentu dimana perilaku tersebut muncul sehingga mengganggu proses pembelajarannya, (Hameed-ur-Rehman, 2012). Guru-guru sering merasa terganggu dengan perilaku peserta didik, karena mengurangi waktu pembelajaran, mempengaruhi kualitas mengajar, dan merusak kepuasan kerja bagi guru.

Misbehavior dalam kelas dapat mengganggu atmosfer kelas dan proses mengajar, serta menghalangi, baik peserta didik ataupun guru untuk mencapai tujuan mereka dan mengarahkan kepada masalah manajemen waktu. Perilaku tersebut dapat mempengaruhi orang lain untuk melakukan perilaku *misbehavior*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku *misbehavior* peserta didik perlu diselesaikan untuk mengurangi ataupun mencegah munculnya masalah-masalah seperti yang disebutkan yang salah satunya dapat diminimalisir melalui *self-management strategies*.

Dalam hal ini apabila peserta didik patuh terhadap aturan sekolah, maka kegiatan belajar mengajar akan berjalan dengan baik dan lancar. Aturan sekolah sangat erat kaitannya dengan disiplin belajar, karena salah satu faktor penting dalam menegakkan aturan sekolah yaitu disiplin belajar. Tingkat kesadaran terhadap kedisiplinan peserta didik memiliki pengaruh terhadap tingkat pelanggaran aturan sekolah. Apabila tidak ada kedisiplinan, maka peserta didik tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik sehingga ditemukan berbagai pelanggaran yang tentunya dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar dan menciptakan stigma negatif pada sekolah.

SIMPULAN

Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini mencakup beberapa komponen antara lain: (a) keberhasilan target jumlah peserta; (b) ketercapaian tujuan kegiatan; (c) ketercapaian target materi yang telah direncanakan; dan (d) kemampuan peserta dalam penguasaan materi. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat efektif bagi peserta didik kelas XII SMA Trensains Tebuireng Jombang.

Self-management strategies ini juga mampu meningkatkan disiplin belajar, terlebih dalam menyiapkan perencanaan diri yang matang untuk masa depan peserta didik kelas XII. Hal tersebut ditempuh melalui perumusan dan penerapan metode perencanaan karir setelah menyelesaikan kegiatan *career-management*, *problem solving skills*, serta konsistensi yang diukur dari laporan pada *daily behavior report card*. Kemudian ditindaklanjuti oleh guru atau orang tua yang berperan untuk mencatat laporan kegiatan tersebut.

Selain meningkatkan kedisiplinan, *self management strategies* juga dapat mengubah perilaku peserta didik. Dimana peserta didik dapat menentukan arah atau tujuan mereka setelah studi, memiliki manajemen waktu belajar, mengerjakan tugas dengan mandiri, mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, rajin masuk sekolah, dan mematuhi peraturan sekolah.

SARAN

Saran yang dapat diberikan pada SMA Trensains Tebuireng Jombang selaku pihak sekolah dan mitra adalah agar dapat memberikan fasilitas atau mengakomodir peserta didik kelas XII untuk memperoleh strategi dalam manajemen diri dalam menghadapi ujian, studi lanjut, dan persiapan karir. Sekolah dapat memfasilitasi dengan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak dan orang tua juga turut berpartisipasi dalam mendukung manajemen diri pada anak.

Sebagai rencana tindak lanjut dari pelaksanaan kegiatan tersebut, maka diperlukan pendampingan bagi seluruh peserta didik, tidak hanya dari kelas XII melainkan juga dari kelas X dan XII di SMA Trensains Tebuireng Jombang agar memiliki kematangan dalam mengelola dirinya. Dengan demikian, peserta didik XII dapat menentukan arah atau tujuan mereka setelah studi, memiliki manajemen diri dalam menghadapi ujian, studi lanjut, dan persiapan karir.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang memberikan kesempatan kepada tim pengabdian untuk mengembangkan keilmuan melalui kegiatan pengabdian sebagai salah satu bentuk tri dharma perguruan tinggi; santri SMA Trensains Tebuireng Jombang yang bersedia menjadi sasaran dalam program ini; dan berbagai pihak yang turut andil atas keterlaksanaan dan keberhasilan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abele, A. E., & Wiese, B. S. (2008). The nomological network of self- management strategies and career success. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 81(4), 733–749.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J., Bedimo-Rung, A. L. Voorhees, C. C., & Jobe, J. B. (2005). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.amepre.2005.03.012>
- 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/https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i10.12887>
- 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.
- Herta, V., & Herrin, A. (2019). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pengembangan Minat Dan Bakat Siswa Di Smpn 2 Sendawar. 1, 79–81.
- Isnaini, F. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 10.
- Lestari, I. (2017). Meningkatkan Kematangan Karir Remaja Melalui Bimbingan Karir Berbasis Life Skills. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 17–27. <http://dx.doi.org/10.24176/jkg.v3i1.859>
- Mulyani, E. D. S., Hidayat, C. R., & Ulfa, T. C. (2021). Sistem Pakar Untuk Menentukan Jurusan Kuliah Berdasarkan Minat dan Bakat Siswa SMA Dengan Menggunakan Metode Forward Chaining. *CSRID (Computer Science Research and Its Development Journal)*, 10(2), 80–92.
- Pravesti, C. A. (2015). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Wahana : Tridarma Perguruan Tinggi*, 65(2), 67–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.36456/wahana.v65i2.257>
- Putri, N. A., Susanto, B., & Nugroho, P. W. (2020). Penerapan Strategi Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Pemantapan Pemilihan Karier Pada Siswa Sma. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 59. <https://doi.org/10.32585/advice.v2i1.822>
- 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.
- Super, D. E., & Jordaan, J. P. (1973). Career development theory. *British Journal of Guidance and Counselling*, 1(1), 3–16.