



# PELATIHAN SAT (*SELF REGULATION, ASSERTIVENESS, DAN TIME MANAGEMENT*) UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SISWA

<sup>1</sup>Alit Martaningrum, <sup>2</sup>Ajeng Yunita Aisya, <sup>3</sup>Erlangga Anantayudha Nursahid Putra, <sup>4</sup>Lisnawati Ruhaena

<sup>1,2,3,4</sup>Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Email: <sup>1</sup>s300200029@student.ums.ac.id, <sup>4</sup>lr216@ums.ac.id

## ABSTRAK

Pemerintah saat ini menerapkan pembelajaran jarak jauh bagi seluruh sekolah dikarenakan pandemic covid 19. Namun disisi lain pembelajaran jarak jauh mengakibatkan tingkat disiplin siswa menurun. Dalam mengatasi hal tersebut, maka pelatihan SAT (*Self regulation, Assertiveness, dan Time Management*) dirancang untuk dapat meningkatkan kedisiplinan siswa SMA. Subjek penelitian adalah 15 siswa SMA Negeri 1 Brebes rentang usia 15-18 tahun dengan menggunakan metode *one group design pretest posttest*. Hasil analisis data menunjukkan nilai t sebesar 6,775 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0.05$ ). Pada hasil rata-rata *pretest* didapatkan hasil sebesar 95,133 dan 108,867 untuk hasil rata-rata *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa webinar pelatihan SAT dapat meningkatkan kedisiplinan siswa SMA.

**Kata Kunci :** Kedisiplinan, Pelatihan, Self-Regulation, Assertiveness, Time- Management

## 1. Pendahuluan

Sejak awal tahun 2020 pemerintah menerapkan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran yang didominasi dengan

pembelajaran tatap muka harus beralih pada pembelajaran jarak jauh atau PJJ. Pandemi covid menyebabkan pemerintah dan sekolah mengambil langkah pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh menjadi pilihan

pemerintah untuk pendidikan di segala jenjang. Pembelajaran jarak jauh sangat berdampak bukan hanya pada guru dan sekolah tetapi pada siswa itu sendiri. Kurangnya pengawasan langsung dari guru membuat murid kurang memperhatikan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya. Demikian juga respon siswa terhadap guru ketika melakukan kegiatan pembelajaran belum sesuai dengan harapan. Menurut Afif dkk (2022) system pembelajaran berjalan dengan baik jika pengajar dan siswa memiliki kedisiplinan dalam menjalankan komitmennya seperti halnya pendidik dan siswa terfokus dengan standar yang ada dan berkonsentrasi dengan baik. Kedisiplinan menjadi kendala tersendiri bagi sekolah. Siswa terkadang tidak mengikuti pelajaran karena berbagai alasan. Bahkan hanya untuk sekedar mengumpulkan tugas, siswa seperti menyepelkan.

Hal ini juga yang dirasakan oleh guru-guru SMA Negeri 1 Brebes. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa guru, didapat fakta bahwa siswa mengalami kesulitan untuk disiplin dalam mengikuti kegiatan pembelajaran jarak jauh. Seperti cuplikan hasil wawancara dengan beberapa guru di SMA Negeri 1 Brebes sebagai berikut:

*"Anak-anak itu susah sekali kalau disuruh mengumpulkan tugas"*

*"Anak-anak terkadang susah untuk mengikuti googlemeet, kadang mereka masuk saat pembelajaran sudah 30 menit"*

*"Anak-anak banyak yang mengeluh tugas banyak jadi banyak tugas yang belum dikumpulkan"*

*"Anak-anak tu terlalu menyepelkan tugas karena mereka pikir kalau libur selama pandemi"*

Menurut data hasil wawancara diatas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Brebes kesulitan untuk disiplin dalam tugas. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Afif dkk (2022) bahwa pembelajaran jarak jauh dapat berdampak pada disiplin siswa. Disiplin mempunyai

peran penting untuk tercapainya tujuan pembelajaran serta memupuk rasa tanggung jawab peserta didik. Tetapi sangat disayangkan pada kenyataannya banyak peserta didik yang kurang disiplin.

Disiplin merupakan kebiasaan baik di tengah masyarakat secara umum. Menurut Amalda (2018), kedisiplinan akan terwujud dengan pembiasaan dan menumbuhkan kesadaran masing-masing warga sekolah dalam menegakkan tata tertib. Kedisiplinan siswa dapat tercapai apabila seluruh penghuni sekolah dapat menerapkan kedisiplinan diri dan patuh terhadap tata tertib yang berlaku. Kedisiplinan dapat terjalin jika semua orang mempunyai komitmen untuk selalu bersikap disiplin. Disiplin tidak hanya berlaku bagi siswa saja, melainkan bagi seluruh penghuni sekolah. Siswa yang disiplin mempunyai kebiasaan yang baik serta dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Menurut Anjani (2020) bahwa siswa yang mampu mengelola dirinya dengan baik, akan lebih memiliki disiplin belajar yang tinggi. Siswa yang mempunyai disiplin belajar yang tinggi akan mampu untuk melaksanakan tugas-tugas yang diberikan guru dengan tepat waktu. Bahkan sebagian orang percaya siswa yang mempunyai disiplin yang baik akan mendapatkan kesuksesan dibanding siswa yang tidak disiplin.

Menurut Larasati (2019), bahwa disiplin adalah suatu cara untuk membantu anak mengembangkan pengendalian diri. Disiplin merupakan suatu sikap dan perilaku yang mencerminkan ketaatan dan ketepatan terhadap norma, tata tertib, dan norma-norma yang berlaku. Disiplin belajar yang baik akan melahirkan suasana yang nyaman ketika kegiatan pembelajaran. Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah pembiasaan mengelola dirinya seperti sikap dan perilaku. Peserta didik harus dilatih dan dibiasakan kedisiplinan agar selalu tertanam dalam diri masing-masing peserta didik. Sehingga kedisiplinan yang menjadi tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Pelatihan SAT adalah salah satu pelatihan yang dapat meningkatkan kedisiplinan siswa.

### **Pelatihan SAT**

Hasil penelitian yang dilakukan Ermida (2012) pelatihan SAT sangat bermanfaat untuk menimbulkan kesadaran baru pada siswa SMA untuk mengenali situasi-situasi yang menimbulkan perilaku belajar. Sikap disiplin dapat lebih ditingkatkan melalui pelatihan SAT (*self-regulation, assertiveness and time management*). Pelatihan SAT merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kedisiplinan siswa karena di dalam pelatihan SAT terdapat cara bagaimana menggunakan waktu sebaik-baiknya. Menurut Khairiah (2015) SAT adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan mengontrol dan memotivasi diri, meningkatkan ketegasan pada diri dan meningkatkan kemampuan menggunakan secara efektif. Dalam pelatihan SAT yang dilakukan terdapat beberapa serangkaian kegiatan diantaranya adalah *self-regulation, assertiveness* dan *time management* untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Pelatihan SAT yang akan diberikan pada siswa memuat hal-hal yang dianggap penting dalam meningkatkan kedisiplinan siswa, diantaranya adalah (i) dapat membantu siswa untuk lebih mengenali dan yakin atas kemampuan diri, (ii) dapat menjadi pribadi yang tegas baik untuk diri sendiri maupun kepada orang lain, dan (iii) menejemen waktu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur waktu. Pelatihan SAT diharapkan dapat membantu meningkatkan kedisiplinan siswa.

Dalam pelatihan SAT dibagi menjadi 3 sesi, yaitu sesi 1 yang terdiri materi tentang *self-regulation* dan analisis SWOT, sesi 2 terdiri dari materi ketegasan dan teman sejati, dan sesi 3 terdiri dari materi *time-management*. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan siswa SMA Negeri 1 Brebes. Berdasarkan efektivitas pelatihan SAT dan latar belakang masalah di SMA Negeri 1 Brebes maka dirumuskan permasalahan “apakah pelatihan SAT (*Self-Regulation,*

*Assertiveness* dan *Time Management*) dapat meningkatkan kedisiplinan pada siswa SMA Negeri 1 Brebes?”

## **2. Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan upaya meningkatkan kedisiplinan siswa dengan pemberian pelatihan SAT (*self-regulation, assertiveness and time management*). Langkah pertama yang dilakukan adalah mencari informasi di SMA N 1 Brebes guna asesmen kebutuhan dengan melakukan wawancara kepada beberapa guru. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa siswa-siswi SMA Negeri 1 Brebes memiliki kendala pada kedisiplinan dalam mengikuti kegiatan akademik secara *online* di masa pandemi. Berangkat dari temuan tersebut, peneliti membentuk pelatihan SAT dengan metode Webinar dalam upaya peningkatan kedisiplinan siswa. Langkah kedua adalah pelaksanaan pelatihan pada siswa-siswi kelas X MIA. Kegiatan diawali dengan melakukan pra-pelatihan dengan melakukan pengisian *pre-test* pada tanggal 23 November 2021 guna mendapatkan data tingkat kedisiplinan peserta pelatihan. *Pre-test* disebarkan secara *online* melalui pengisian *Google-Form*. Kegiatan pelatihan diikuti oleh 15 orang siswa karena terdapat beberapa siswa yang berhalangan hadir karena terdapat kepentingan lain.

Setelah pengisian *pre-test*, kegiatan berikutnya dilakukan pada hari Jum'at, 26 November 2021 dengan acara Webinar pelatihan SAT yang diisi oleh tiga orang pemateri. Kegiatan ini dilakukan tiga hari setelah *pre-test* agar mengurangi bias saat pengisian *pre-test* sebagai data awal keadaan tingkat kedisiplinan siswa yang akan dibandingkan dengan keadaan kedisiplinan siswa setelah dilaksanakan pelatihan. Pelatihan dimulai pukul 09.15 WIB hingga pukul 11.45 WIB. Rundown acara webinar pelatihan SAT pada 26 November 2021 dapat dilihat pada Tabel 1.1. Kegiatan dimulai dengan presensi

dan pengondisian peserta. Link *Google-Meet* telah dibuka sejak pukul 07.30 WIB kemudian ketika peserta sudah berkumpul, kegiatan pelatihan baru dimulai yakni pukul 09.15

WIB. Kegiatan dibuka dengan pembacaan doa pembuka dan dilanjutkan dengan pemberian dari perwakilan kampus oleh panitia serta perwakilan sekolah oleh guru.

Tabel 1.1 Rundown Acara Webinar Pelatihan SAT

Pukul	Nama Kegiatan	Pengisi Acara
09.00 – 09.15 WIB	Presensi dan pengondisian peserta	MC : Alit M.
09.15 – 09.20 WIB	Pembacaan doa	Erlangga A.N.P
09.20 – 09.25 WIB	Sambutan dari panitia	Ajeng Y.A.
09.25 – 09.30 WIB	Sambutan dari Sekolah	Guru
09.30 – 10.15 WIB	Materi sesi 1 : <i>Self-Regulation</i> ( <i>self-belief</i> dan analisa SWOT)	Alit M., S.Psi.
10.15 – 11.00 WIB	Materi sesi 2 : <i>Assertiveness</i> ( <i>don't say yes when you say no</i> dan teman sejati)	Ajeng Y.A., S.Pd.
11.00 – 11.45 WIB	Materi sesi 3 : <i>Time Management</i> (manajemen waktu dan tipsnya)	Erlangga A.N.P., S.Psi.
11.45 - selesai	Penutup	Panitia

Acara selanjutnya adalah pemberian materi oleh mahasiswa Magister Psikologi UMS. Materi pertama disampaikan oleh Alit Martaningrum dengan tema *self-regulation*. Materi pertama menyampaikan mengenai keyakinan diri pada kemampuan yang dimiliki oleh individu atau biasa disebut dengan *self-belief*. Materi dengan judul *self-belief* diperkuat dengan pemberian pelatihan analisa SWOT (*strength, weakness, opportunities* dan *threat*). Kedua sub-materi ini diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih mengenali dan yakin atas kemampuan diri sehingga dapat meningkatkan kedisiplinan pada diri siswa.

Materi selanjutnya disampaikan oleh Ajeng Yunita A. dengan tema *assertiveness* atau kemampuan individu dalam mengkomunikasikan keinginan dalam dirinya. Judul dari materi sesi kedua ini adalah “*don't say yes when you say no*” dan “teman sejati”. Ciri-ciri pribadi yang tegas, kelebihan memiliki sikap asertif, tips untuk menjadi pribadi yang tegas serta bagaimana berkata tidak untuk hal yang merugikan diri dan pengertian mengenai teman sejati menjadi beberapa pokok bahasan yang disampaikan dalam pemberian materi sesi

kedua. Beberapa bahasan tersebut diharapkan dapat membantu upaya dalam peningkatan kedisiplinan siswa.

*Time management* adalah materi ketiga yang disampaikan dalam acara webinar pelatihan SAT. Pemateri pada sesi ini adalah Erlangga Anantayudha N.P. dengan beberapa sub-tema bahasan yakni pengertian, tujuan, prinsip, manfaat, jenis, proses dan tips mengenai manajemen waktu. Materi manajemen waktu diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur waktu sekaligus prioritas kegiatan yang perlu atau tidak perlu dilakukan. Hal ini diharapkan dapat mendukung siswa untuk meningkatkan kedisiplinan akademik pada dirinya.

Setelah pemberian ketiga materi, acara dilanjutkan dengan penutupan dan pemberian link *google-form*. Pemberian link *google-form* dikirim melalui grup *whatsapp* yang berisikan *post-test*. *Post-test* diberikan dengan tujuan memetakan tingkat kedisiplinan siswa setelah mengikuti kegiatan webinar pelatihan SAT. Data *post-test* kemudian dianalisa oleh peneliti dengan membandingkannya pada data *pre-test* keadaan kedisiplinan siswa sebelum mengikuti webinar pelatihan SAT.



### 3. Hasil dan Pembahasan

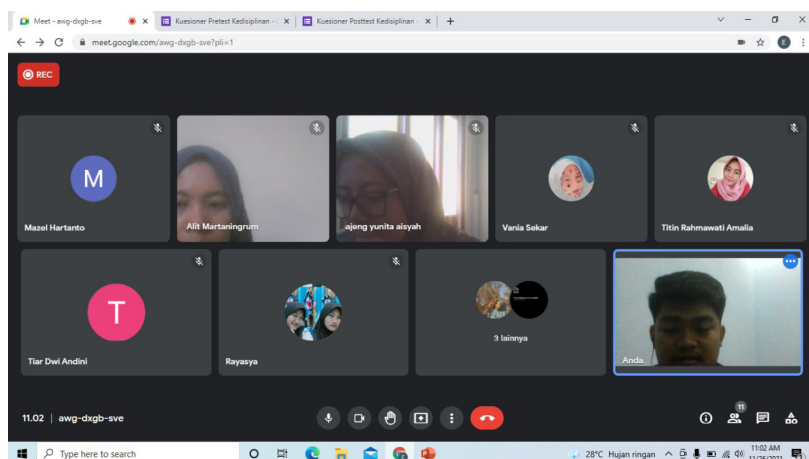
#### Hasil Pelatihan

Kegiatan webinar pelatihan SAT pada hari Jum'at, 26 November 2021 yang diikuti oleh 22 peserta memiliki beberapa dokumentasi. Berikut beberapa dokumentasi yang dimiliki oleh peneliti :

Peserta yang mengikuti webinar pelatihan SAT sebanyak 22 peserta, akan tetapi untuk yang mengikuti serangkaian acara pelatihan mulai dari pengisian *pretest*, webinar dan pengisian *posttest* hanya sebanyak 15 peserta.

Data hasil pengukuran subjek *pretest* dan *posttest* yang diberikan kepada subjek sebelum melakukan pelatihan dan sesudah melakukan pelatihan disajikan pada Tabel 1.2. Data hasil pengukuran ini dapat membantu dalam

melakukan penghitungan statistika disaat melakukan uji hipotesis. Hasil pengukuran kondisi kedisiplinan subjek saat *pretest* dan *posttest* ditemukan adanya perbedaan yakni hasil yang meningkat. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* adalah 95.13 dan rata-rata nilai *posttest* adalah 108.87, sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata kondisi kedisiplinan peserta sesudah mengikuti pelatihan SAT lebih besar dibandingkan sebelumnya. Hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan kedisiplinan siswa sesudah mengikuti kegiatan webinar pelatihan *Self-regulation, Assertivness and Time management*. Pada tahap selanjutnya untuk menguji tingkat normalitas data dilakukan uji Kolmogorov-Smirnov serta Shapiro-Wilk.



Gambar 1.1 Kondisi *Google-meet* Webinar Pelatihan SAT



Gambar 1.2 Materi *Powerpoint* Webinar Pelatihan SAT



Gambar 1.3 Kondisi saat materi di Google-meet Webinar Pelatihan SAT



Gambar 1.4 Kondisi saat penyampaian materi di Google-meet Webinar Pelatihan SAT

Tabel 2.1 Hasil Pengukuran Subjek *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek	Hasil <i>Pre-test</i>	Hasil <i>Post-test</i>
1	98	116
2	93	107
3	88	109
4	85	116
5	99	113
6	93	109
7	96	109
8	98	106
9	99	117
10	92	114
11	93	105
12	93	103
13	99	104
14	100	102
15	101	103
<b>Mean</b>	<b>95.133</b>	<b>108.867</b>

### Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal ataukah tidak sebagai salah satu uji prasyarat

untuk melakukan uji analisis *paired sample t Test*. Berikut hasil uji normalitas data pretest dan posttest kedisiplinan siswa dalam Tabel 2.2 :

Tabel 2.2 Hasil Uji Normalitas data Pretest dan Posttest Kedisiplinan Siswa

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	0.198	15	0.116	0.908	15	0.126
posttest	0.156	15	,200*	0.914	15	0.154

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk nilai *pretest* sebesar 0,116, dan hasil *posttest* sebesar 0,20 maka nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal sedangkan uji normalitas dari *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal

dengan nilai signifikansi sebesar 0.126 dan 0.154 ( $p > 0.05$ ), sehingga dapat dinyatakan data hasil kedisiplinan siswa berdistribusi normal. Selanjutnya akan dianalisis apakah peningkatan tersebut signifikan atau tidak dengan dilakukan uji efektifitas pelatihan dengan analisis *Uji Paired Sample t Test*.

### Uji Efektifitas Pelatihan

Tabel 2.3 Hasil Uji *t-test Paired Sample Test*

		Std. Devi- ation	t	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest & posttest	7.851	-6.775	0.000

Berdasarkan uji *paired sample t test* yang ditunjukkan oleh tabel 2.3 diperoleh hasil  $t = -6.775$  dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan webinar pelatihan *Self-regulation, Assertiveness and Time management*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa webinar pelatihan *Self, Asertiveness and Time Management* dapat meningkatkan kedisiplinan siswa.

### Pembahasan

Pada penelitian ini dilakukan beberapa materi yang diberikan diantaranya materi *self-regulation, assertiveness* dan *time management*. Pemberian materi *self-regulation* digunakan metode ceramah, diskusi dan analisis mandiri siswa. Materi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan partisipan

dalam mengontrol dan memotivasi diri untuk melaksanakan serta mengikuti peraturan sekolah. Pentingnya motivasi dan peran kontrol untuk menjalankan setiap fase pembelajaran (Greene & Azevedo, 2007). Pada pendapat lain dari Steffens (2006) mengemukakan bahwa mahirnya siswa-siswi dalam mengontrol system belajar mereka sehingga mampu meningkatkan hasil belajarnya dengan cara *self-regulated*. Pada hasil penelitian dari Khaira (2021) bahwa *self management* efektif meningkatkan kedisiplinan siswa dengan nilai sig sebesar 0,000. Sejalan dengan hasil penelitian Firmansyah (2021) bahwa terbukti bahwa pemberian *treatment* konseling kelompok berbasis regulasi diri terjadi peningkatan kedisiplinan belajar siswa. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Anjani (2017) bahwa *self-control*, dan peran teman sebaya mampu meningkatkan

kedisiplinan belajar siswa.

Materi kedua disampaikan dengan tujuan pada materi ini untuk menyampaikan kepada siswa bahwa kemampuan mengemukakan pendapat atau ide saat berada di dalam kelas dan siswa mampu bersikap tegas dengan mengatakan “ya atau tidak” disaat diajak teman melakukan hal kurang bermanfaat. Salah satu fokus atau sasaran pada tahap ini adalah memperbaiki system komunikasi pada setiap siswa atau peserta harus bersikap asertif sehingga tidak merugikan orang lain dan diri sendiri. Pada pendapat Williams (2001) dikemukakan bahwa sasaran yang menjadi penting di dalam usia remaja yakni terkadang siswa mempunyai hambatan di dalam berkomunikasi dan bersikap. Pada hasil penelitian Casem (2006) terbukti bahwa strategi belajar sangat penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran diantaranya belajar presentasi dan belajar aktif beserta diskusi, selain dari strategi belajar ternyata teman sebaya atau *peer group* juga berpengaruh pada sikap dan perilaku remaja. Hasil penelitian Casem didukung oleh penelitian yang dilakukan Chen (2002) bahwa *peer group* sangat mempengaruhi remaja dalam berperilaku serta bersikap.

Penelitian dari Dewantari & Purnamasari (2017) menemukan bahwa *assertive training* efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Pada kasus lain perilaku *assertiveness* mampu meningkatkan keterampilan siswa dan bahkan mampu untuk mengurangi tingkat prokrastinasi dari siswa. Seperti hasil penelitian dari Barida (2012) bahwa kegiatan *assertiveness training* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi asertif siswa. Hal yang hampir sama terbukti dalam hasil penelitian dari Kholidah (2020) bahwa penggunaan konseling kelompok *assertive training* berpengaruh pada penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

Pada materi ketiga disampaikan materi mengenai manajemen waktu untuk memahami bagaimana jadwal kegiatan mereka di dalam satu hari sehingga siswa mampu menetapkan

kegiatan prioritas dan non prioritas. Pemberian materi ketiga ini bertujuan untuk membantu siswa membantu siswa mengatur kemampuan penggunaan waktu mereka secara berkualitas dan efektif sehingga memunculkan hasil yang optimal. Pada hasil penelitian Asliyanti (2012) menyatakan bahwa kedisiplinan siswa pada tata tertib sekolah dipengaruhi oleh *inner control* atau ketrampilan dan kepekaan dalam mengikuti peraturan yang ada pada diri siswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Khairiah (2015) bahwa pelatihan SAT (*self-regulation, assertiveness and time management*) efektif dapat meningkatkan kedisiplinan siswa remaja di SMA. Pada materi *time management*, ternyata jika *time management* siswa sudah baik maka dapat mempengaruhi hasil belajar dan prestasi siswa secara akademik. Seperti hasil penelitian dari Nurrahmainah (2019) bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan manajemen waktu terhadap prestasi akademik di STAI Darunnajah Jakarta. Pada sisi lain ada peran orang tua yang mampu membantu siswa dalam melakukan manajemen waktu dengan baik seperti hasil penelitian dari Wati & Himmi (2018) hubungan positif dan signifikan antara manajemen waktu belajar dengan prestasi belajar matematika siswa SMAN 5 Batam kemudian ada hubungan positif dan signifikan antara peran serta orang tua dengan prestasi belajar matematika siswa SMAN 5 Batam serta ada hubungan positif dan signifikan antara manajemen waktu belajar dan peran serta orang tua secara bersama-sama dengan prestasi belajar matematika siswa. Dari hasil penelitian Wati & Himmi (2018) didapatkan bahwa peran orang tua mampu membantu untuk manajemen waktu siswa menjadi lebih baik sehingga prestasi belajar siswa khususnya dalam matematika menjadi meningkat.

Pelatihan yang terdiri dari tiga sesi *self-regulation, assertiveness and time management* masing-masing sudah teruji efektivitasnya menurut kajian literatur maupun menurut hasil pengujian penulis. Sesi *self-regulation* mampu melatih siswa untuk dapat mengontrol dan memotivasi diri. Sesi *assertiveness* mampu bersikap tegas dengan berkata “yes and no”



untuk kegiatan kurang bermanfaat sehingga jika siswa memiliki sikap *assertiveness* yang baik maka siswa dapat fokus pada pendidikan dan memiliki kedisiplinan yang baik. Sesi *time management* mampu membantu siswa dalam mengatur kegiatan siswa sehari-hari, jika *time management* siswa baik maka kemampuan siswa akan semakin efektif dan berkualitas. Berdasarkan beberapa paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan SAT yang dilakukan secara webinar atau daring dapat memberikan pengaruh pada perilaku kedisiplinan siswa di SMA Negeri 1 Brebes. Oleh karena itu, peneliti memberikan rekomendasi kepada sekolah apabila ingin mengupayakan peningkatan kedisiplinan siswa maka dapat dilakukan pelatihan atau pemberian materi mengenai regulasi diri atau *self-regulation*, tindakan asertif dan atau manajemen waktu. Pelatihan atau pemberian materi dapat dilakukan secara daring maupun luring. Sehingga dapat dikatakan bahwa pihak sekolah dapat memberikan materi selain yang berkaitan dengan akademik namun juga materi *softskill* untuk meningkatkan kemampuan siswa, salah satunya yakni kedisiplinan.

#### 4. Simpulan

Webinar pelatihan SAT (*Self-regulation, Assertiveness and Time management*) terbukti dapat meningkatkan tingkat kedisiplinan siswa, khususnya pada tingkat SMA. Materi mengenai regulasi diri yang bertujuan mengenali diri siswa, materi perilaku asertif yang dimaksudkan untuk siswa dapat lebih

mengetahui kebutuhan serta menolak hal yang tidak diinginkannya serta materi mengenai manajemen waktu dapat meningkatkan sikap disiplin siswa. Pelatihan SAT dapat menjadi salah satu alternatif peningkatan kemampuan *softskill* siswa yang dapat disampaikan baik melalui daring maupun luring.

Penelitian mengenai Webinar Pelatihan SAT dalam upaya peningkatan kedisiplinan siswa masih memiliki banyak keterbatasan, sehingga peneliti memberikan saran kepada pelatihan selanjutnya agar dapat mempersiapkan kegiatan pelatihan secara lebih matang apabila akan melakukan kegiatan yang serupa. Rekomendasi juga peneliti berikan kepada pihak sekolah-sekolah untuk dapat memberikan pelatihan *softskill* kepada siswa agar siswa tidak hanya mendapatkan materi secara akademis, seperti pelatihan SAT ini. Peneliti juga menyarankan kepada orang tua dan siswa untuk dapat memperhatikan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan *softskill* karena akan berpengaruh pada perilaku siswa baik di rumah maupun di sekolah, seperti perilaku disiplin.

#### 5. Persantunan

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai instansi yang menaungi penulis dalam melakukan pengabdian masyarakat. Terimakasih juga kami ucapkan kepada SMA Negeri 1 Brebes atas kesempatan dan izin untuk melakukan penelitian kali ini.

#### 6. Referensi

- Afif, A., Refdinal, R., Purwantono, P., dan Primawati, P. (2022). Hubungan Disiplin Pembelajaran Daring dengan Hasil Belajar pada Mata Pelajaran PDTM Kelas X di SMK Negeri 1 Padang. *Jurnal Vokasi Mekanika (VoMek)*, 4 (1) : 52-57.
- Amalda, N., dan Prasojo, L. D. (2018). Pengaruh Motivasi Kerja Guru, Disiplin Kerja Guru, dan Kedisiplinan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 6 (1) : 11-21.
- Anjani, A. P. (2017). *Self Control, Peran Teman Sebaya dan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan *Self-Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(01) : 41-56.
- Asliyanti, E. (2012). Pengaruh Kedisiplinan Belajar Sekolah terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X di SMK Sultan Agung Kabupaten Cirebon. *Tesis*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati. Cirebon.
- Barida, M. (2012). Efektivitas *Assertiveness Training* untuk Meningkatkan Ketrampilan Komunikasi Asertif pada Siswa Sma Al Islam 1 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret
- Casem, M. L. (2006). Active Learning is Not Enough. *Journal of Collage Science Teaching*, 35 : 246-263.
- Chen, C. S. (2002). Self-regulated learning strategies and achievement in an introduction to information systems course. *Information technology, learning, and performance journal*, 20(1), 11.
- Dewantari, T., & Purnamasari, V. (2017). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas X. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1) : 45-51.
- Dewi, Rosiana. 2018. Disiplin Membangun Karakter Bangsa. <https://pauddikmasdiy.kemdikbud.go.id/artikel/disiplin-membangun-karakter-bangsa/>
- Ermida, F. Y. A. (2012). Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness, TIME Management) Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 39-47.
- Firmansyah, Y. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di SMP Negeri 1 X Koto Diatas. *Tesis Dipublikasikan*. Institut Agama Islam Negeri Batu Sangkar
- Greene, J.A., & Azevedo, R. (2007). A Theoretical Review of Winne and Hadwin's Model of Self Regulated Learning. *Unpublished Thesis*. Columbus. Ohio. State University.
- Khaira, W. (2021). Efektifitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 10(1).
- Khairiah, U. (2015). Efektifitas Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness and Time Management Training) untuk Meningkatkan Kedisiplinan Remaja di SMA. *Tesis*. Universitas Sumatra Utara
- Kholidah, L. N. (2020). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Asertive Training untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP N 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 M* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Larasati, D. P. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI IPS Di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nurrahmaniah, N. (2019). Peningkatan Prestasi Akademik melalui Manajemen Waktu dan Minat Belajar. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 149-176.
- Steffens, K. (2006). Self-regulated learning in technology-enhanced learning environments: Les-

sons of a European peer review. *European journal of education*, 41(3-4), 353-379.

Wati, M., & Himmi, N. (2018). Hubungan Manajemen Waktu Belajar dan Peran Serta Orangtua Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas XI IPA SMA N 5 Batam. *Jurnal Dimensi*, 7(3), 572-581.

Williams, C. (2000). Being assertive. *Dr CJ Williams and University of Leeds Innovations Ltd (ULIS)*.