

**SELF MANAGEMENT DALAM MENCAPAI KESDIDIPLINAN
PENYANDANG DISABILITAS DI SENTRA TERPADU “PROF. DR. SOEHARSO”
SURAKARTA**

Salsabila Haq¹, Agit Purwo Hartanto²

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Email: salsabilahaq4@gmail.com, agit.purwohartanto@staff.uinsaid.ac.id

Abstrak

Kepatuhan menjadi bagian dari perilaku seseorang apabila telah tertanam kedisiplinan dalam diri semua orang tak terkecuali para penyandang disabilitas. Kurangnya motivasi penyandang disabilitas untuk disiplin, perlu adanya strategi dalam mencapai kedisiplinan penyandang disabilitas. Strategi yang digunakan psikolog di Sentra Terpadu “Prof. Dr. Soeharso” Surakarta adalah strategi *self management* yang terdiri dari pemantauan diri, *stimulus control*, dan *self reward*. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dimana subjek berjumlah 4 orang. Maka pada penelitian ini psikolog di Sentra Terpadu “Prof. Dr. Soeharso” Surakarta dalam mencapai kedisiplinan menggunakan teknik *self management* dengan tiga tahap. Tahap awal yakni *assessment* berkas, tahap kedua yakni tahap inti dimana prosesnya menggunakan strategi *self management* berupa pemantauan diri, *stimulus control*, *self reward* dan diteruskan dengan analisis, pengelompokan perubahan perilaku sesuai aspek *self management*. Dan tahap terakhir yakni tahap pencapaian berupa evaluasi perubahan perilaku yang dilihat dari aktivitas penyandang disabilitas disetiap harinya.

Kata Kunci: Disiplin, Penyandang Disabilitas, *Self Management*

Abstract

Compliance becomes part of a person's behavior when discipline is instilled in everyone, including persons with disabilities. Lack of motivation for persons with disabilities to be disciplined, there needs to be a strategy in achieving discipline for persons with disabilities. The strategy used by psychologists at the Integrated Center “Prof. Dr. Soeharso” Surakarta is a self management strategy consisting of self monitoring, stimulus control, and self reward. This research uses descriptive qualitative research. Subject taking in this study used purposive sampling where the subject totaled 4 the people. So in this study the psychologist at the integrated center “prof. Dr. Soeharso” Surakarta in achieving discipline using self management techniques with there stages. The initial stage is file assessment, the second stage is the core stage where the process uses a self management strategy in the form of self monitoring, stimulus control, self rewards and is continued with analysis, grouping changes in behavior according to aspects of self management. And the last stage is the achievement stage in the form of evaluating changes in behavior as seen from the activities of persons with disabilities every day.

Keywords: Discipline, Persons with Disabilities, Self Management

A. PENDAHULUAN

Tuhan menciptakan manusia dengan dibekali akal dan pikiran, Tuhan Yang Maha Esa juga menciptakan manusia paling tinggi derajatnya diantara ciptaan lainnya, yang terpenting dalam membedakan manusia dengan makhluk lainnya adalah manusia dilengkapi dengan akal, pikiran perasaan dan keyakinanya. Selain itu manusia juga memiliki hasrat untuk mengetahui segala sesuatu tentang dirinya dan hal-hal diluar dirinya, karena pada hakikatnya manusia diberi kelengkapan kemampuan jasmaniah (fisiologi) dan rohaniah (mental psikologis) yang dapat tumbuh dan berkembang secara optimal(arif , 2010). Manusia terdiri dari komponen jasad dan ruh yang didasarkan pada teori kebangkitan pada akhir hayat(Asmaya, 2018). Akan tetapi pada kenyataannya tidak semua anak dilahirkan dalam keadaan sempurna, dan tergolong dalam kelompok individu yang memiliki kebutuhan khusus yang diakibatkan karena ketidaksempurnaan fisiologis dan psikologis.

Manusia pada dasarnya sebagai makhluk yang reaktif dimana tingkah lakunya dikendalikan oleh faktor-faktor dari luar dirinya terutama lingkungannya (Khasinah, 2013). Lingkungan baik atau buruk, manusia harus bisa mengontrol dirinya sendiri karena manusia memiliki akal dan pikiran untuk menggerakkan hidupnya sehingga bertanggung jawab denganapa yang dilakukannya. Lingkungan baik bisa dijadikan edukasi dan contoh untuk hidupnya sendiri sedangkan lingkungan buruk bisa dibuat pelajaran dan gambaran resiko buruk apabila manusia itu mengikuti lingkungan yang tidak baik, karena manusia itu berproses dan terus berkembang. Pendidikan merupakan suatu sendi kehidupan yang sangat penting (Fabella, 2019). Karena dalam suatu pendidikan bertujuan mengembangkan potensi manusia menjadi manusia yang berakhlak mulia, berilmu kreatif, bertanggung jawab dan demokratis.

Proses belajar membutuhkan kemandirian bagi seseorang untuk mengelola dirinya agar memiliki kemampuan memotivasi diri, selain

itu mengelola diri juga harus menanamkan kedisiplinan pada seseorang agar terhindar dari gangguan dan keteledoran selama proses belajar. Dengan adanya disiplin pada diri seseorang akan memberikan rasa tanggung jawab yang besar terhadap tugas-tugasnya karena, apabila seseorang hidup disiplin maka kegiatan akan tertata, dan mendorong gairah kerja dan semangat kerja pada seseorang (Suparyanto, 2020).

Pada dasarnya sikap disiplin yang baik adalah terciptanya aktivitas yang mampu mengatur diri sehingga menumbuhkan pribadi yang berpotensi sosial berdasarkan pengalaman-pengalamannya sendiri. Sikap disiplin harus dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya, namun disiplin juga dapat tumbuh dan dibina melalui pendidikan atau penanaman aturan yang dibiasakan sejak berada dalam lingkungan manapun. Dan sikap disiplin biasanya bermula dari lingkungan keluarga seperti masa kanak-kanak, setelah itu masuk ke jenjang pendidikan dimana lingkungan sudah mulai meluas (Asim, 2016).

Perilaku yang sudah diajarkan dari sejak di lingkungan keluarga bisa membiasakan seseorang berkembang dan tumbuh menjadi kepribadian disiplin.

Disiplin memberikan manfaat yang besar dalam diri seseorang. Untuk menjadi manusia yang disiplin terkadang lawan itu sendiri yakni rasa malas dan sangat sulit untuk seseorang bertahan pada kedisiplinan. Padahal kedisiplinan bermakna melatih, mendidik dan mengatur kehidupan yang teratur pada aktivitas seseorang, artinya kata disiplin itu mengandung kata latihan, dimana kedisiplinan itu sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan suatu kehidupan yang teratur dan meningkatkan prestasi yang sifatnya mengatur dan mendidik (Asim, 2016). Maka dari itu kebanyakan orang sukses tidak ada dari mereka yang berada pada kata tidak disiplin dalam hal apapun karena, kedisiplinan yang tertanam dalam setiap kegiatan mereka lah yang membawa kesuksesan. Tak terkecuali bagi penyandang disabilitas, tidak menghalangi apapun semua orang

juga harus bisa disiplin agar lebih konsisten dalam menjalankan hidupnya melalui pendidikan juga. Penyandang disabilitas adalah setiap orang yang mengalami keterbatasan fisik, intelektual, mental dan sensorik dalam jangka waktu yang lama. Dalam berinteraksi dengan lingkungan, penyandang disabilitas mengalami hambatan dan kesulitan untuk berpartisipasi secara penuh dan efektif dengan lingkungannya (Widinarsih, 2019).

Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta adalah unit pelaksana teknis di bidang rehabilitasi sosial yang menjadi lembaga multifungsi atau multi layanan untuk melayani kesejahteraan sosial warga masyarakat Indonesia. Layanan rehabilitasi Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta adalah melaksanakan vokasional keterampilan bagi penyandang disabilitas, namun tidak hanya itu dalam pelayanan rehabilitasi sosial ini juga menciptakan nilai-nilai luhur dan berkarakter kuat. Salah satu caranya adalah dengan

mengajarkan kedisiplinan. Kurangnya disiplin mengakibatkan lemahnya motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas. Sebaliknya apabila tindakan disiplin dapat dilakukan berulang kali, maka akan tercipta kebiasaan yang positif.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di lapangan, ditemukan bahwa beberapa Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta masih belum mampu menerapkan disiplin dengan baik misalnya, jam makan siang bersama yang sudah terjadwal namun masih ada yang terlambat, setelah kegiatan dari vokasional terkadang masih ada yang tidak langsung kembali ke asrama, ada juga yang tidak mengikuti kegiatan vokasional. Hal seperti itu disebabkan karena kurangnya motivasi disiplin PPKS atau Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial sehingga menjadi malas untuk mentaati peraturan dan kegiatan yang sudah ada. Disiplin merupakan bagian dari moral PPKS atau Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial yang perlu ditegakkan di

Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta, karena tanpa dukungan disiplin para Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial, maka akan sulit untuk mewujudkan tujuannya.

Melalui penggunaan *self management*, para Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial dapat efektif dan terbantu dalam meningkatkan kedisiplinannya, *self management* juga memiliki strategi untuk mengelolah perilaku dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pengamatan diri (*self monitoring*). Menurut skinner dalam (Rahmawati, 2017) *self management* melibatkan adanya perilaku pengendalian dan perilaku yang terkendali bagi disiplin. *Self Management* juga memiliki tujuan bagi penerima manfaat yang memiliki tingkat disiplin rendah, dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam mengontrol kegiatannya selama mengikuti keterampilan vokasional, dan cara mengubah perilaku para Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan dan tindakan yang

dilakukan di asrama maupun saat di vokasional (Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati², Yuliani, 2019).

Teknik konseling yang digunakan dalam mengatasi perilaku kurang disiplin adalah teknik *self management*. Teknik *self management* merujuk pada konseling behavioral yang bertujuan membantu klien dalam mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah positif (Ardani, Rahardjo, & Kiswanto, 2022). Untuk dapat berperilaku disiplin dengan baik, seseorang harus memiliki kemampuan *self management* yang baik juga. Seseorang harus dapat mengelola dan mengatur dirinya dengan baik terutama dalam berperilaku disiplin. Dalam menerapkan teknik *self management* terdapat beberapa tahapan yang dibagi menjadi tiga tahap, yaitu meliputi (1) tahap memonitor diri atau observasi diri, (2) tahap evaluasi diri, setelah itu yang terakhir (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman, ketiga tahap tersebut diterapkan dalam proses konseling untuk meningkatkan kedisiplinan

para PPKS (Astuti & Lestari, 2020). Dalam prosedur penerapan teknik *self management* konseli diminta melakukan pengamatan dan mencatat perilakunya sendiri baik itu pikiran, perasaan dan tindakannya serta interaksinya dengan lingkungan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian deskriptif. Menurut Nasir dalam (Sofnidar, Hartina, Kamid, & Khairul Anwar, 2019) penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata, realistik, aktual, pada saat ini karena penelitian ini untuk mendeskripsikan, gambaran suatu fenomena secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta yang diselidiki. Dalam menentukan subjek penelitian ini dilakukan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yakni 3 diantaranya pekerja sosial

yang terdiri dari 1 psikolog, 1 ibu asrama dan 1 bapak asrama Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta dan 1 Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS).

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan 3 cara yakni wawancara observasi dan dokumentasi dan setelah mendapatkan semua data maka peneliti juga mengecek ulang kebenaran data yakni keabsahan data dengan triangulasi sumber yang berasal dari sumber-sumber yang kuat. Setelah itu peneliti menganalisis data melalui 3 tahap juga seperti reduksi data dengan cara meringkas, mengkode, dan menelusuri tema (Qamar, 2017). Selanjutnya ada penyajian data berupa pembahasan serta hasil temuan peneliti dan verifikasi data yakni penarikan kesimpulan (Moleong, 2017).

C. HASIL

Pada hasil penelitian ini membahas tentang beberapa temuan yang sudah dilakukan peneliti dilapangan sebagai berikut:

1. Gambaran kedisiplinan

dilapangan

Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta merupakan balai rehabilitasi yang menerapkan kedisiplinan dengan tujuan agar terciptanya karakter penyandang disabilitas yang dapat mengontrol diri, memiliki motivasi hidup dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu asrama menjelaskan bahwa kedisiplinan penyandang disabilitas di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta yakni tidak menegakkan sepenuhnya tetapi mengupayakan. Karena notabennya kebanyakan PPKS di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta merupakan penyandang disabilitas fisik, walaupun memang di Soeharso dari beberapa klaster. Tetapi dengan keterbatasan yang dimiliki oleh PPKS para pekerja sosial mengupayakan kedisiplinan sesuai kemampuan dengan memberikan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan penyandang

disabilitas.

Kedisiplinan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta selalu diupayakan kepada PPKS pada saat awal masuk. Karena dari beberapa PPKS yang baru biasanya belum memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam melakukan kegiatan sehingga berakibat lemahnya motivasi PPKS dalam mengembangkan potensi dirinya di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

2. Manfaat kedisiplinan penyandang disabilitas

Kedisiplinan yang tertanam pada setiap orang akan melatih dan membentuk kepribadian yang baik dan konsisten di setiap rutinitasnya. Konsep disiplin yang ada di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta sudah diberikan sejak awal datangnya Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial (PPKS) dengan menggunakan teknik *Self Management* agar PPKS mampu mengelola diri dengan mandiri. Adanya kedisiplinan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta banyak

memberikan manfaat kepada penyandang disabilitas.

3. Proses teknik self management

1) Proses awal

Teknik *Self Management* adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Konselor (psikolog) berperan penting dalam *self management* sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (PPKS). Sehingga dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan agar mempermudah terlaksananya pengelolaan diri dengan teknik *self management*. Proses pertama dalam mencapai kedisiplinan dengan teknik *self management* psikolog memberikan jadwal agar PPKS bisa produktif.

Jadwal diberikan agar memudahkan PPKS dalam menjalankan aktivitas selama di Sentra Terpadu Prof. Dr.

Soeharso Surakarta, sehingga PPKS dapat dengan mudah juga dalam mengembangkan dan mengontrol keterampilan yang dipilih di vokasional. Sebelum ditetapkannya jadwal setiap PPKS melakukan seleksi berkas ke dokter, psikolog, asrama. Setelah adanya seleksi berkas nanti ada identifikasi awal dan assesment psikologis di psikolog, kemudian assesment medis yang dilakukan dari tim poliklinik. Seperti yang dijelaskan oleh psikolog pada wawancara penelitian dalam upaya pengambilan assesment awal

2) Proses inti

Adanya proses yang diberikan psikolog untuk mencapai kedisiplinan dengan *Self Management* PPKS, maka tentunya pada saat pemberian *self management* PPKS juga harus memiliki strategi sendiri untuk mengontrol dirinya dengan pantauan dan arahan selama proses yang diberikan Psikolog. Dan

strategi pertama dari *self management* yang dilakukan PPKS yaitu:

a) Pemantauan diri (*self monitoring*)

Self Monitoring atau pemantauan diri yakni proses dimana PPKS mengamati dan mencatat hal-hal mengenai diri mereka sendiri dan interaksi mereka dengan lingkungan. Berdasarkan pengamatan yang ditemukan peneliti di lapangan terlihat bahwa subjek “F” menulis beberapa hal mengenai dirinya dan harapan-harapannya.

b) Stimulus Control

Stimulus control yakni dimana PPKS mengondisikan perilaku yang diinginkan dan tidak diinginkan, dalam artian mengurangi perilaku negatif, dan memunculkan perilaku positif sehingga termodifikasi sesuai kondisi lingkungan pada PPKS. berdasarkan dari hasil

wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek “F” dimana kebiasaan dirumah yang selalu siap sedia dan tidak pernah melakukan kegiatan sehari-hari sendirian. Hal ini merupakan perilaku yang membuat subjek kurang produktif saat di rumah. Maka pada pernyataan selanjutnya pada hasil wawancara diatas menjelaskan bahwa penekanan dan menata ulang kegiatan yang kurang produktif saat di rumah menjadi lebih terjadwal sehingga pada saat di Sentra Terpadu prof. Dr. Soeharso Surakarta lebih produktif dan mandiri karena subjek “F” mampu melakukannya sendiri. Hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang agar mampu menjadikan sebuah kebiasaan pada PPKS disetiap kegiatannya.

c) *Self Reward*

Self reward merupakan sebuah apresiasi PPKS

setelah tercapainya tujuan yang diinginkan. Self reward tidak hanya dalam bentuk hadiah atau pemberian, mampu juga dalam bentuk pujian atau sebuah pernyataan semangat, hal ini juga digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respon dari PPKS. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti diatas pada saat terapi psikososial diakhir penghujung psikolog terlihat memberikan apresiasi berupa pujian dan semangat agar mampu memperkuat dan mencapai kedisiplinan PPKS dengan self management. Terlihat juga memberikan hadiah sebagai apresiasi psikolog terhadap perubahan perilaku pada PPKS.

Berdasarkan metode yang digunakan dalam proses kegiatan inti dilapangan menggunakan strategi Self Management maka peneliti

menganalisis dan mengelompokkan temuan juga berdasarkan aspek-aspek self management, peneliti menganalisis data yang ditemukan dari wawancara dan observasi penyandang disabilitas sebagai berikut:

a) Pendorong diri (Self Motivation)

Motivasi diri yang ada pada subjek “F” selama di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta terlihat saat subjek berada di vokasional. Paling utama bagi subjek “F” untuk melangkah pada sebuah impian yang dicita-citakan agar tercapai, salah satunya motivasi memilih vokasional fotografer yang disampaikan oleh “F”.

b) Penyusunan diri (self organization)

Penyusunan diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu

antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Penyusunan diri dapat dilihat dari beberapa sudut pandang misalnya adaptasi dengan lingkungan agar memiliki tujuan kerjasama dengan orang lain sehingga dapat meningkatkan relasi. Seperti penyusunan diri pada subjek “F” saat awal masuk di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta belum bisa berinteraksi dengan PPKS lain. Namun setelah berada di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta subjek “F” sudah mampu berinteraksi dengan baik dengan PPKS lain.

c) Pengendalian diri (self control)

Pengendalian diri pada subjek “F” dengan perlahan mengikuti kegiatan yang ada di Sentra Terpadu Prof. Dr.

Soeharso Surakarta dengan mengontrol emosi yang ada pada diri sendiri karena aktivitas yang mengharuskan untuk mandiri. Dan sudah mulai terbiasa dengan aktivitas mandiri selama di asrama.

d) Pengembangan diri (self development)

Pengembangan diri merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri dan mengembangkan sebuah potensi yang dimiliki oleh individu seperti yang telah ditemukan pada subjek “F”. Pengembangan yang dimiliki oleh subjek dalam vokasional menimbulkan

kedisiplinan, karena dengan adanya keinginan dan kesadaran subjek “F” termotivasi untuk disiplin agar mendapatkan banyak materi dalam waktu yang

tidak banyak dan kegiatan-kegiatannya.

3) Proses akhir

Setelah adanya proses awal dan proses inti dimana melaksanakan pemberian *self management* dalam mencapai kedisiplinan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta maka pada proses akhir yakni proses pencapaian, dimana proses ini dilihat dari perubahan tingkah laku PPKS disetiap harinya.

4) Kendala implementasi self management pada PPKS dalam Mencapai kedisiplinan.

Keterbatasan yang dimiliki penyandang disabilitas bukan menjadi penghalang PPKS di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta untuk berperilaku disiplin. Dalam meningkatkan kedisiplinan perlu adanya pengelolaan diri pada PPKS. Tetapi dalam proses *Self Management* ada beberapa kendala yang ditemukan peneliti pada

penelitian ini. kendala proses *Self Management* dalam meningkatkan kedisiplinan yakni pengaruh lingkungan, terutama pengaruh lingkungan PPKS yang lain. Pengaruh positif akan memberikan hal yang positif kepada lingkungan begitupun sebaliknya pengaruh negatif akan memberikan dampak negatif pada lingkungan sekitar. Bukan hanya dari pengaruh lingkungan sekitar di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta, tetapi pengaruh lingkungan keluarga juga termasuk kendala dalam proses *self management* dalam upaya meningkatkan kedisiplinan penyandang disabilitas. Sebuah peraturan dan jadwal yang ada di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta bertujuan untuk melatih kedisiplinan dan kemandirian. Tetapi kebiasaan di rumah yang berbeda dengan di asrama kadang menjadi alasan para

PPKS untuk tidak melaksanakan peraturan dan jadwal merupakan suatu kendala, apalagi saat keluarga juga ikut mendukung PPKS yang seperti itu.

D. DISKUSI

Berdasarkan pemaparan diatas, maka pada bagian ini peneliti akan membahas hasil temuan penelitian dengan menggunakan teori-teori yang relevan, sehingga tidak hanya berlandaskan pada pendapat pribadi peneliti semata. Penelitian ini akan membahas tentang *Self Management* Dalam Mencapai Kedisiplinan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Disiplin merupakan kepatuhan untuk dapat menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan untuk tunduk pada keputusan, perintah dan peraturan yang berlaku (Lase, 2016). Nilai-nilai kepatuhan telah menjadi bagian dari perilaku dalam kehidupan seseorang apabila telah tertanam kedisiplinan. Kedisiplinan dapat dilatih dengan menekankan pada pikiran dan watak untuk menghasilkan kendali

diri dan kebiasaan untuk patuh dan sebagainya (Suhardi, 2010). Seperti pada hasil wawancara di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta memiliki aturan yang harus dilaksanakan dengan disiplin agar tercapainya suatu tujuan. Namun kedisiplinan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta tidak sepenuhnya menegakkan, tetapi mengupayakan disiplin untuk PPKS, karena keterbatasan yang dimiliki oleh PPKS, sehingga dalam meningkatkan kedisiplinan psikolog memberikan *Self Management* agar mampu mengontrol diri sendiri.

Self Management adalah suatu strategi pengubahan perilaku pada konseli dimana, dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik (Nurzakiyah, 2017). *Self Management* memiliki peranan yang penting terhadap perubahan sikap, perilaku, karakter dan kehidupan PPKS dalam mencapai kedisiplinan penyandang disabilitas di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta, selain itu juga dapat

mengembangkan potensi pada diri. Hal tersebut selaras dengan pendapat Komalasari dalam penelitiannya (Ngainun, 2017) bahwa *Self Management* dipilih dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa karena dalam strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri.

Strategi pada proses pemberian *self management* di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta untuk mencapai kedisiplinan yang pertama yakni pemantauan diri yang dilakukan pada terapi psikososial dengan menuliskan perencanaan, hal-hal tentang dirinya negatif maupun positif (Sholihah, 2013). Setelah itu strategi yang diberikan psikolog kedua yakni penekanan perilaku positif dan penekanan dalam mengurangi perilaku negatif agar mampu menata ulang tingkah laku PPKS sehingga menjadi produktif, dan strategi yang terakhir yakni pemberian *self reward* pada PPKS berupa hadiah maupun pujian guna memberikan apresiasi mengenai hasil yang sudah didapatkan dari apa yang diinginkan

(Isnaini & Taufik, 2016).

Penelitian ini dilakukan menggunakan strategi *Self Management* seperti penjelasan diatas, tetapi dalam mengelompokkan dan menganalisis perubahan perilaku berdasarkan aspek-aspek yang ada pada *Self Management* untuk mencapai kedisiplinan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Umam, 2014) bahwa dalam meningkatkan belajar siswa menggunakan teknik *Self Management* dengan beberapa aspek. Maka untuk mengetahui proses *Self Management* dalam mencapai kedisiplinan penyandang disabilitas di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta aspek pertama yaitu pendorong diri (*Self Motivation*), yang kedua ada penyusunan diri (*Self Organization*), setelah itu ada pengendalian (*Self Control*), dan yang terakhir pengembangan diri (*Self Development*). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi menjelaskan proses *self management* dalam mencapai kedisiplinan para PPKS dapat dipahami sesuai aspek-aspek.

Hasil keseluruhan penelitian mengungkapkan bahwa proses *Self Management* dalam mencapai kedisiplinan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta yakni dengan adanya pemberian jadwal, pemberian motivasi, dan pengembangan diri menggunakan strategi *Self Management* lalu dianalisis sesuai aspek-aspek. Hal tersebut sejalan dengan penelitian relevan bahwa *self management* juga diterapkan dengan baik berdasarkan aspek-aspek (Rapika, 2022). Selain itu penelitian terdahulu juga selaras dengan disiplin ilmu bimbingan dan konseling islam yang menjelaskan penerapan konseling behavioral dengan *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan santri pondok pesantren (Hafifah & Asari, 2021) menunjukkan bahwa teknik *self management* berkaitan dengan terapi spiritual yang juga diterapkan pada proses pemberian teknik *self management* dalam mencapai kedisiplinan di Sentra terpadu “Prof. Dr. Soeharso” Surakarta.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa proses *self management* dalam mencapai kedisiplinan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta menggunakan strategi *Self Management* berupa pemantauan diri, *stimulus control* dan *self reward*, sehingga dalam menganalisis perubahan perilaku dengan mengelompokkan sesuai pada aspek-aspek *Self Management* yakni berupa pemberian jadwal, pemberian motivasi, dan pengembangan potensi.

Proses pemberian *Self Management* dalam mencapai kedisiplinan di Sentra Terpadu Prof. Dr. Soeharso Surakarta memiliki tiga tahapan. Tahap pertama yakni tahap awal dimana proses mengassessment subjek sebelum pemberian jadwal dengan berkas-berkas, setelah itu adanya pemberian jadwal yang diberikan psikolog kepada PPKS sehingga mampu mengikuti kegiatan dengan disiplin. Tahap kedua yakni pemberian teknik melalui strategi *Self Management* dan menganalisis atau

mengelompokkan perubahan perilaku berdasarkan aspek-aspek yakni pendorong diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan yang terakhir pengembangan diri. Dan tahap yang terakhir adalah tahap pencapaian yakni dimana tenaga profesional (peksos) mengevaluasi perubahan dan perkembangan perilaku yang akan menjadi sebuah catatan, selain itu juga dilihat dari setiap kegiatan PPKS. Proses ini dilakukan pada kegiatan terapi psikososial, dan diterapkan pada kegiatan-kegiatan lainnya terutama pada kegiatan sehari-hari selama di asrama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, D. S., Rahardjo, S., & Kiswantoro, A. (2022). *Konseling Behavioristik Teknik Self Management Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring SMKN 1 Kudus*. 1(1), 54–63.
- Asim, T. M. (2016). Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 2(2), 105.
- Asmaya, E. (2018). Hakikat Manusia dalam Tasawuf Al-Ghazali. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 12(1), 123–135. 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. Bimrew Sendekie Belay. (2022). (8.5.2017), 2003–2005.
- Fatimah, Annisa Nurul, Winny Sujayati², Yuliani, W. (2019). EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SMA Annisa Nurul Fatimah 1, Winny Sujayati 2, Wiwin Yuliani 3 1. *Fokus*, 2(1), 24–29.
- Hafifah, N., & Asari, H. R. S. (2021). Penerapan Konseling Behavioral dengan Self Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(2), 105–118.
- Ilmu, J., & Sosial, K. (2019). Penyandang Disabilitas Di Indonesia: Perkembangan Istilah Dan Definisi. *Jilid*, 20, 127–142.
- Isnaini, F., & Taufik. (2016). Strategi Self-Management Untuk

- Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 33–42. Retrieved from
- Khasinah, S. (2013). Hakikat Manusia Menurut Pandangan Islam Dan Barat. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2), 296–317.
- Lase, A. (2016). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar. *Jurnal Warta*, (2), 1– 16.
- M.arif am. (2010). *Manusia Dan Pendidikan Hakikat Manusia Dan Pengembangannya*. 1–43. /2010/09/manusia-dan-pendidikan-hakikat-manusia.html
- Ngainun, N. (2017). Peningkatan Kedisiplinan Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management pada Siswa Kelas Viii B Di Smp N 02 Suruh. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Nurul Qamar DKK, 2017. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, (17), 43.
- Rahmawati, N. K. D., Mardiyah, R. R., & Wardani, S. Y. (2017). Layanan Bimbingan KElompok untuk Mencegah Degradasi Moral Remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)*, 1(1), 134–144.
- Sholihah, N. (2013). Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC SURABAYA. *Jurnal BK Unesa*, 3(1), 1–13.
- Sofnidar, Hartina, Kamid, & Khairul Anwar. (2019). Analisis Motivasi Belajar Siswa SMP Dalam Pembelajaran Outdoor-Modeling Mathematics Berdasarkan Gaya Belajar. *Talenta Conference Series: Science and Technology (ST)*, 2(2), 53–63.
- Nurzakiyah. (2017). Bab iii metoda penelitian 3.1. *Bab III Metoda Penelitian, Bab iii me*, 1–9. Suhardi. (2010). Peran Kedisiplinan Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi*, 1(3), 1–10.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Umam. (2014). Bab II Landasan Teori. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689– 1699.