

## UPAYA PENINGKATAN KEDISIPLINAN WAKTU BERANGKAT SEKOLAH PADA SISWA SMP SWADAYA DI KESAMBEN

Nur Sasi Romadhiah<sup>1\*</sup>, Mita Ratnasari<sup>2</sup>, Sherly Nanda Arfiansyah<sup>3</sup>, Putri Novita Rahmadhani<sup>4</sup>, Della Amanda<sup>5</sup>, Rita Nurmalia<sup>6</sup>, Dhiwa Aprilia Putri<sup>7</sup>, Wardatul Mufidah<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang, Indonesia  
\*e-mail: sasiromadhiah@gmail.com

### Abstrak

Kedisiplinan waktu merupakan aspek penting dalam pendidikan, khususnya dalam membentuk tanggung jawab dan etos belajar siswa. Salah satu bentuk perilaku disiplin yang sering menjadi perhatian adalah keterlambatan siswa dalam datang ke sekolah. Berdasarkan hasil observasi di SMP Swadaya Kesamben, ditemukan bahwa 11 siswa dari berbagai tingkat kelas (7,8, dan 9) memiliki kebiasaan terlambat hampir setiap hari. Menanggapi hal tersebut, tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang melaksanakan kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kedisiplinan waktu siswa dalam berangkat sekolah. Kegiatan dilakukan selama dua minggu (22 Mei hingga 23 Juni 2025) melalui beberapa tahapan: psikoedukasi interaktif, simulasi manajemen waktu, penandatanganan surat pernyataan, dan penerapan punishment sosial berupa penempelan foto siswa yang terlambat di mading sekolah. Istilah "punishment sosial" dalam konteks ini merujuk pada strategi reflektif yang tidak bermaksud mempermalukan, namun mendorong perubahan perilaku. Hasil kegiatan menunjukkan penurunan jumlah siswa yang terlambat dari 11 siswa menjadi hanya 3 siswa setelah intervensi. Penurunan ini menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan kognitif, afektif, dan konasi dalam psikoedukasi efektif membentuk kesadaran dan tanggung jawab siswa terhadap waktu.

**Kata Kunci:** Kedisiplinan; Keterlambatan; Psikoedukasi; Waktu.

### Abstract

Time discipline is crucial in education, particularly in fostering students' sense of responsibility and learning ethic. One notable manifestation of disciplinary behavior is student tardiness. Based on observations at SMP Swadaya Kesamben, it was found that 11 students from various grade levels (7, 8, and 9) consistently arrived late to school almost every day. In response to this issue, a community service team from the Faculty of Psychology at Darul Ulum University Jombang implemented a psychoeducational program to improve students' punctuality. The program was conducted over two weeks (May 22 to June 2, 2025). It included several stages: interactive psychoeducation, time management simulation, signing a commitment statement, and applying social punishment by displaying photos of late students on the school bulletin board. In this context, "social punishment" refers to a reflective strategy designed not to shame, but to encourage behavioral change. The results showed a decrease in late students from 11 to just three following the intervention. This reduction indicates that the combination of cognitive, affective, and conative approaches within psychoeducation effectively fosters students' awareness and responsibility regarding time.

**Keywords:** Discipline; Tardiness; Psychoeducation; Time Management.

## 1. PENDAHULUAN

Kedisiplinan merupakan nilai karakter penting yang menunjang keberhasilan akademik dan pembentukan tanggung jawab pribadi siswa. Dalam disiplin terdapat aspek ketepatan waktu, kepatuhan terhadap aturan, dan kehadiran (Lateiner & Levine, 1985). Disiplin waktu secara khusus mendukung keteraturan, efisiensi, dan pembentukan karakter mandiri. Di SMP Swadaya Kesamben, ditemukan 11 dari 86 siswa secara konsisten datang terlambat. Situasi ini menuntut intervensi edukatif yang sesuai konteks lokal agar siswa lebih sadar akan pentingnya manajemen waktu (1). Aspek-aspek di dalam disiplin memainkan peran penting dalam membentuk karakter maupun keberhasilan siswa dalam pendidikan. Menurut Prijodarminto (1994) kedisiplinan memiliki 3 (tiga) aspek. Ketiga aspek tersebut adalah : a) sikap mental (*mental attitude*) yang merupakan sikap taat dan tertib sebagai hasil atau pengembangan dari latihan, pengendalian pikiran dan pengendalian watak. b) pemahaman yang baik mengenai sistem peraturan perilaku, norma, dan kriteria. c). sikap kelakuan yang secara wajar menunjukkan kesungguhan hati, untuk mentaati segala hal secara cermat dan tertib (2). Berdasarkan berbagai jurnal akademik yang dikaji, disiplin waktu memiliki tujuan yang komprehensif dalam mengembangkan individu secara holistik.

Tujuan utamanya bukan hanya sekedar mengatur waktu, tetapi lebih kepada pembentukan karakter, peningkatan produktivitas, pencapaian tujuan akademik dan personal, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian konsisten menunjukkan bahwa disiplin waktu berkorelasi positif dengan prestasi akademik, kesejahteraan mental, dan produktivitas individu. Salah satu bentuk konkret dari kedisiplinan di lingkungan sekolah adalah kemampuan siswa untuk datang tepat waktu. Keterlambatan datang ke sekolah dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, ketinggalan materi, dan gangguan pada proses pembelajaran kelas secara keseluruhan (3).

SMP Swadaya Kesamben adalah salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Jl. Raya Kesamben No.8, Ngembul, Kesamben, Kab. Jombang. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, diketahui bahwa terdapat sejumlah siswa yang memiliki kebiasaan datang terlambat ke sekolah. Dari 86 siswa yang menjadi sasaran kegiatan, sebanyak 11 siswa yang secara konsisten terlambat hadir setiap harinya. Kondisi ini menjadi perhatian khusus pihak sekolah, karena menunjukkan lemahnya kesadaran siswa terhadap pentingnya kedisiplinan waktu.

Merespon kondisi tersebut, tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang mengadakan psikoedukasi untuk membantu meningkatkan kedisiplinan waktu siswa dalam berangkat ke sekolah. Psikoedukasi dipilih karena pendekatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melibatkan siswa dalam proses refleksi dan perubahan perilaku melalui metode interaktif dan praktis.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengembangkan aspek kognitif dan afektif siswa, termasuk dalam membentuk kebiasaan disiplin (4). Psikoedukasi juga dinilai mampu mengarahkan siswa untuk mengenali dampak dari perilaku yang tidak disiplin, serta memotivasi mereka untuk membuat perubahan melalui strategi manajemen waktu yang sederhana namun aplikatif (5). Menurut Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), induk organisasi profesi psikologi di Indonesia, psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan guna mencegah atau mengurangi terjadinya gangguan psikologis di dalam kelompok, komunitas, atau masyarakat. Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya pencegahan agar gangguan psikologis tidak semakin memburuk atau menyebar (6).

Selain Psikoedukasi, tim juga menggunakan metode reinforcement, punishment, dan extinction. Metode reinforcement adalah pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran atau pengajaran untuk meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku yang diinginkan, baik itu dilakukan secara verbal maupun non verbal. Menurut Pudyastowo Dwi Atmojo (2016), Reinforcement terbagi menjadi dua bagian yakni positive reinforcement dan negative reinforcement. Negative reinforcement atau sering disebut dengan penguatan negatif adalah sebuah teknik untuk menghilangkan beberapa penguat yang sering dirasakan sebagai beban atau tanggungan seseorang sehingga terjadi peningkatan perilaku yang diinginkan (7). Punishment merupakan bentuk reinforcement negatif, biasanya dilakukan ketika apa yang menjadi target tertentu tidak tercapai atau ada perilaku anak yang tidak sesuai dengan norma-norma yang ada di sekolah (8). Extinction merupakan penghapusan atau strategi menghentikan penguatan terhadap perilaku yang tidak tepat atau tidak pantas (9).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam mengelola waktu, khususnya dalam konteks kehadiran sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei 2025 sampai 2 Juni 2025, di SMP Swadaya Kesamben. Sumber pendanaan berasal dari tim pengabdian masyarakat dan seluruh proses kegiatan dilaksanakan secara langsung oleh tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang.

## 2. METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim menggunakan beberapa tahapan metode yaitu : Observasi, Psikoedukasi, Diskusi, Pemberian surat pernyataan, Punishment dan Reinforcement. Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan atau peninjauan secara seksama dan langsung di lapangan penelitian untuk mengetahui kondisi yang berlangsung serta mengonfirmasi keabsahan desain penelitian yang sedang dilaksanakan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim melakukan observasi pada sekolah SMP kesamben dan menanyakan kepada wali kelas masing-masing kelas tentang masalah yang sedang dihadapi anak-anak. Dari komunikasi tersebut tim mendapatkan informasi bahwa masalah yang cukup krusial terjadi adalah keterlambatan siswa yang jumlahnya lumayan yaitu 11 siswa dari berbagai kelas, siswa hampir setiap hari datang terlambat, dan data ini diperkuat oleh catatan wali kelas serta buku guru piket. Partisipan dalam kegiatan ini adalah 11 siswa dari kelas 7, 8, dan 9 yang secara konsisten terlambat. Kriteria inklusi adalah siswa yang dalam dua minggu berturut-turut

terlambat minimal tiga kali. Adapun kriteria eksklusi adalah siswa yang memiliki alasan medis atau izin resmi dari orang tua/guru. Data diperoleh menggunakan instrumen observasi berupa catatan kehadiran guru piket, lembar observasi, serta catatan wali kelas.

Psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi yang diaplikasikan oleh profesional kepada individu, keluarga, maupun kelompok dengan tujuan memperkuat strategi coping atau mekanisme adaptif dalam menghadapi kesulitan dan tantangan kehidupan. Pendekatan ini dijalankan melalui kombinasi intervensi psikoterapi dan kegiatan edukasi. Dalam kegiatan ini Psikoedukasi yang diberikan bertema Disiplin tepat waktu. Tim memilih psikoedukasi karena salah metode yang tidak hanya memberikan informasi namun juga membuat subyek merefleksikan perilaku mereka untuk mengubah kebiasaan buruk mereka, dalam hal ini psikoedukasi yang tim angkat bertema Kedisiplinan berangkat tepat waktu, dengan beberapa materi meliputi, sebagai berikut:

1. Pengertian disiplin waktu.
2. Mengapa disiplin waktu itu penting?
3. Dampak terlambat sekolah.
4. Manfaat berangkat tepat waktu.
5. Penyebab sering terlambat berangkat sekolah.
6. Cara mengubah kebiasaan buruk.
7. Kesepakatan dengan diri sendiri.
8. Kesepakatan punishment.

Metode selanjutnya yang tim gunakan adalah diskusi dengan anak-anak, tim menanyakan jadwal harian setiap anak dari bangun tidur sampai akan tidur, tim akan memberikan arahan kepada anak-anak yang masih belum punya jadwal harian. Selain itu tim juga akan memberikan arahan pada anak-anak yang memiliki jadwal namun belum benar atau tidak sehat secara psikologis, misalnya terdapat salah satu anak yang menjadwalkan dirinya untuk bermain game di jam 2 dini hari hal ini tentu akan memiliki dampak pada kesiapan sekolah keesokan harinya. Dalam hal ini tim memberikan pemahaman dan pengertian lebih lanjut secara individual, sebagai bentuk pendalaman materi dari sesi psikoedukasi.

Pemberian surat pernyataan, tujuan dari pemberian surat pernyataan tersebut adalah agar anak-anak berpartisipasi penuh dalam kegiatan dan punishment yang tim gunakan mendapat persetujuan dari para siswa. Dan sebagai bentuk evaluasi serta komitmen dengan tim dan juga pada dirinya sendiri agar jika nantinya terjadi pelanggaran subyek tidak menolak untuk dipunishment karena sudah dengan kesadaran penuh menandatangani surat pernyataan tersebut. Bentuk Punishment yang tim gunakan adalah punishment sosial dengan memasang foto di mading sekolah selama 1 minggu. Tindakan ini sudah tim komunikasikan dengan pihak sekolah dan subyek, punishment ini bukan untuk mempermalukan melainkan sebagai bentuk refleksi yang mendorong perubahan perilaku subyek secara bertahap.

Selain psikoedukasi, diskusi, dan punishment sosial, tim juga menerapkan reinforcement positif sebagai bentuk memperkuat perilaku yang diharapkan, yaitu dengan datang tepat waktu ke sekolah. Reinforcement positif diberikan dalam bentuk pujian verbal yang disampaikan langsung oleh wali kelas, guru piket dan tim pengabdian masyarakat kepada siswa yang datang lebih awal. Pujian itu disampaikan secara konsisten yang bertujuan untuk memberikan penguatan secara emosional pada siswa. Metode ini menggabungkan pendekatan kognitif, afektif, dan konasi untuk mendorong perubahan pada aspek kesadaran dan tindakan siswa terkait kedisiplinan waktu.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat tentang kedisiplinan waktu di SMP Swadaya Kesamben dilakukan pada tanggal 22 Mei 2025 di Aula SMP Swadaya. Tampak seperti pada Gambar 1, Gambar 2 dan Gambar 3. Acara dimulai pada pukul 09.00 WIB dan berakhir pada pukul 11.00 WIB yang dihadiri oleh wali kelas dan guru. Psikoedukasi diawali dengan acara semiformal yaitu perkenalan dari tim dan juga dari subyek.

Para siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama acara berlangsung. Ini terlihat dari partisipasi aktif mereka saat sesi tanya jawab dan ketika diminta untuk berbagi pendapat tentang pengalaman pribadi terkait topik yang dibahas. Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka sering terlambat karena

alasan yang sebenarnya bisa dihindari, seperti bermain gadget hingga larut malam atau menunda-nunda persiapan sekolah.

Guru pendamping turut memberikan dukungan terhadap kegiatan ini dan berharap siswa mampu menginternalisasi nilai-nilai disiplin waktu dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya di sekolah, tetapi juga di rumah dan lingkungan sekitar pihak sekolah pun berkomitmen untuk terus mendampingi siswa agar terbentuk kebiasaan yang positif. Melalui kegiatan ini, terlihat bahwa pendekatan psikososial yang dilakukan mampu menyentuh aspek kognitif yaitu pengetahuan siswa tentang pentingnya waktu, afektif yaitu kesadaran dan perasaan siswa terhadap dampak keterlambatan, dan kognatif yaitu tindakan nyata yang ditunjukkan siswa pasca kegiatan. Hal ini menjadi indikasi bahwa upaya peningkatan disiplin waktu dapat berhasil apabila dilakukan secara persuasif dan partisipatif. Setelah rangkaian psikoedukasi selesai, tim membuka sesi tanya jawab dan diskusi dengan pertanyaan pemantik dari tim. Subyek mulai bisa memahami dan berpikir lebih dalam mengenai konsekuensi berangkat sekolah tidak tepat waktu. Sebagai akhir dari kegiatan, tim mengarahkan subyek untuk menandatangani surat kesepakatan punishment, dikarenakan punishment dari tim adalah salah satu punishment sosial.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi Pengenalan Tim Dan Pemaparan Materi Psikoedukasi



Gambar 2. Sesi Diskusi Dan Pemaparan Jadwal Harian Siswa



Gambar 3. Penandatanganan Dan Penjelasan Surat Pernyataan

Sebagai tahap terakhir dalam kegiatan Psikoedukasi dan Teknik modifikasi ini tim melakukan sesi diskusi dan pembuatan jadwal, tim melangkah ke kegiatan berikutnya yaitu, penandatanganan informed consent oleh subyek, penandatanganan ini sebagai bentuk persetujuan sadar atas penerapan Punishment social yang telah disepakati sebelumnya.

Tabel 1. Tabel Progres setelah Psikoedukasi

No	Kelas	Nama	Bulan : Mei				Bulan : Juni												
			23	26	27	28	2	3	4	5	10	11	12	13	16	17	18	19	20
1	VII	M. A. A																	
2	VII	D. O																	
3	VIII	A. R. H																	
4	VIII	M. H																	
5	VIII	R. I. V																	
6	VIII	B. P. W																	
7	IX	R. D. R																	
8	IX	M. A. P. S																	
9	IX	A.R. S																	
10	IX	G. W. S. B																	
11	IX	E. S																	

Tabel 1 menunjukkan kehadiran siswa yang terlambat selama bulan Mei dan Juni. Tabel ini memuat nama inisial siswa, kelas, dan tanggal keterlambatan. Penurunan keterlambatan tampak signifikan: hanya tiga siswa yang terlambat satu kali setelah intervensi. Setelah 23 Mei, seluruh siswa datang tepat waktu.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk psikoedukasi mengenai kedisiplinan waktu berhasil memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa SMP Swadaya Kesamben. Melalui pendekatan yang terstruktur, yaitu psikoedukasi, simulasi manajemen waktu, surat pernyataan komitmen, dan punishment sosial berupa penempelan foto siswa terlambat di mading sekolah, kegiatan ini mampu menurunkan jumlah siswa yang terlambat secara signifikan.

Dari 11 siswa yang menjadi sasaran, setelah kegiatan hanya tersisa 3 siswa yang masih terlambat, dan itu pun hanya terjadi pada satu hari setelah kegiatan. Hal ini menunjukkan bahwa punishment sosial yang dilakukan terbukti efektif dalam membangun kesadaran serta meningkatkan kedisiplinan siswa dalam berangkat ke sekolah.

Berdasarkan kesimpulan diatas, pihak sekolah sebaiknya melaksanakan kegiatan ini secara berkala sebagai upaya preventif dan edukatif dalam membentuk karakter disiplin siswa. Selain itu, sekolah juga dapat mengembangkan bentuk punishment edukatif lain yang tetap menghargai martabat siswa, namun efektif dalam membangun tanggung jawab pribadi. Pendekatan kolaboratif seperti ini direkomendasikan untuk diterapkan di sekolah lain yang menghadapi permasalahan serupa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dalam bentuk kegiatan psikoedukasi disiplin waktu berangkat sekolah pada siswa SMP Swadaya di Kesamben. Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Wardatul Mufidah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Fakultas Psikologi.
2. Seluruh pihak sekolah SMP Swadaya Kesamben.
3. Siswa yang bersedia menjadi responden dalam jurnal ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Nugraheni S. Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar Siswa. *J Lesson Learn Stud.* 2019;2(1).
2. Saputro MSA. Gambaran Kedisiplinan Pada Siswa SMK Murni 1 Surakarta. *J Pendidik Dan Pengajaran.* 2024;2(2):21–9.
3. Erman Amti. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang Ke Sekolah Pada Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. 2021;40–1.
4. Putra A, Soetikno N. PENGARUH INTERVENSI PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN ACHIEVEMENT GOAL PADA KELOMPOK SISWI UNDERACHIEVER. *J Muara Ilmu Sos Humaniora, dan Seni.* 2018 Jun 1;2:254.
5. Anugrah Q, Ika A, Afni asdar nur, M.ahkam A, Maulidya jalal novita. Psikoedukasi : Manajemen Waktu Pada Siswa Kelas X Ipa. *J Educ Community Serv.* 2022;01:17–21.
6. Megawati H, Muthmainnah AT, Humaira NA, Salsabila F. Program Psikoedukasi Tentang Kesiapan Menjadi Orang Tua Di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjung Sari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. *Pros Semin Nas Pengabdi Kpd Masy [Internet].* 2023;2023:165–75. Available from: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
7. Samuel Mamonto, Darto Wahidin, Itsna Noor Laila, I Putu Dicky Merta Pratama, Achmad Tavip Junaedi, M Sahrawi Saimima, Nur Syafi'ah Khotim, Jihad Achmad Gojali, Sudarno, Nicholas Renaldo IAA. Disiplin dalam Pendidikan. Putri IA, editor. Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Kav. B11 Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup; 178 hlm.
8. Anggraini S, Siswanto J, Sukamto. Analisis Dampak Pemberian Reward And Punishment Bagi Siswa SD Negeri Kaliwiru Semarang. *J Mimb PGSD Undiksha [Internet].* 2019;7(3):221–9. Available from: <file:///C:/Users/acer/Downloads/adminjurnal,+8.+Silvia+Anggraini+221-229.pdf>
9. Fariyah IU, Aflahani APE. Extinction pada perilaku membanting pintu & melempar barang saat marah pada Anak. *J Lentera Anak [Internet].* 2021;2(2):43–60. Available from: <https://ejournal.unisnu.ac.id/jla/article/view/3106>