

MANAJEMEN DIRI SEBAGAI FONDASI PEMBENTUKAN KARAKTER: KAJIAN KONSEPTUAL, MEKANISME INTERNALISASI NILAI, DAN IMPLEMENTASI LANGSUNG PADA SISWA

Lyra Laililrizqi¹, Sri Minarti²

^{1,2} Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Jl. Ahmad Yani No.10, Bojonegoro, Jawa Timur, Indonesia
Email: laililrizqi@gmail.com

Article History

Received: 23-04-2026

Revision: 10-05-2026

Accepted: 12-05-2026

Published: 14-05-2026

Abstract. This study aims to analyze the concept of self-management as a basis for character formation from the perspective of psychology and education, explain the mechanism of self-management in the internalization of character values, and describe the implementation of self-management in building student character at SDN Dukuh Kidul, Ngasem, Bojonegoro. This study uses a descriptive qualitative approach by combining conceptual study and implementation in the context of elementary schools. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. The data were analyzed qualitatively through three stages, namely data condensation, data presentation, and drawing conclusions. The findings indicate that self-management serves as an essential foundation for character formation because it involves the ability to regulate thoughts, emotions, and behavior consciously. The mechanism of self-management operates through self-regulation, self-control, and self-evaluation, which transform moral values from normative knowledge into habits internalized by students. In its implementation at the elementary school level, self-management can be fostered through habituation, discipline reinforcement, teacher modeling, self-reflection, and the creation of a supportive learning environment. These findings affirm that effective character formation depends not merely on external supervision, but also on students' ability to manage themselves independently, consistently, and responsibly.

Keywords: Self-Management, Character Formation, Value Internalization, Self-Regulation, Self-Control, Elementary School

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep manajemen diri sebagai dasar pembentukan karakter dalam perspektif psikologi dan pendidikan, menjelaskan mekanisme manajemen diri dalam internalisasi nilai karakter, serta mendeskripsikan implementasi manajemen diri dalam membangun karakter siswa di SDN Dukuh Kidul, Ngasem, Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan memadukan kajian konseptual dan implementasi pada konteks sekolah dasar. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dianalisis secara kualitatif melalui tiga tahap yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa manajemen diri merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter karena mencakup kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar. Mekanisme manajemen diri berlangsung melalui *self-regulation*, *self-control*, dan *self-evaluation* yang berperan dalam mengubah nilai-nilai moral dari pengetahuan normatif menjadi kebiasaan yang tertanam dalam diri siswa. Dalam implementasinya di sekolah dasar, manajemen diri dapat dibangun melalui pembiasaan, penguatan disiplin, keteladanan guru, refleksi diri, dan penciptaan lingkungan belajar yang mendukung. Temuan ini menegaskan bahwa pembentukan karakter yang efektif tidak hanya bergantung pada pengawasan eksternal, tetapi juga pada kemampuan siswa mengelola dirinya secara mandiri, konsisten, dan bertanggung jawab

Kata Kunci: Manajemen Diri, Pembentukan Karakter, Internalisasi Nilai, *Self-Regulation*, *Self-Control*, Sekolah Dasar

How to Cite: Laililrizqi, L & Minarti, S. (2026). Manajemen Diri Sebagai Fondasi Pembentukan Karakter: Kajian Konseptual, Mekanisme Internalisasi Nilai, dan Implementasi Langsung pada Siswa. *HORIZON: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 4 (3), 544-557. <http://doi.org/10.54373/hijm.v4i3.5462>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada siswa sekolah dasar membawa perubahan nyata dalam perilaku belajar sehari-hari. Berbagai laporan sekolah menunjukkan munculnya perilaku prokrastinasi dalam mengerjakan tugas, rendahnya fokus belajar di kelas, serta meningkatnya ketergantungan pada gawai untuk aktivitas non-akademik. Guru sering menjumpai siswa yang menunda tugas, kurang disiplin terhadap waktu belajar, dan sulit mengendalikan impuls untuk bermain gim atau mengakses konten hiburan saat jam belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemudahan akses teknologi belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan mengelola diri, sehingga berdampak pada ketekunan belajar dan konsistensi perilaku akademik siswa (Suliwati et al., 2025; Baeng et al., 2022).

Fenomena tersebut menegaskan bahwa pendidikan karakter di sekolah dasar tidak cukup hanya melalui penanaman nilai, aturan, atau pengawasan eksternal. Pada usia ini, siswa masih berada pada tahap perkembangan kontrol diri yang belum stabil, sehingga membutuhkan kemampuan internal untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan secara sadar. Dalam konteks ini, manajemen diri menjadi penting karena membantu siswa merencanakan aktivitas, mengendalikan dorongan, dan bertanggung jawab atas perilaku belajar mereka. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kemampuan ini berkaitan dengan disiplin belajar, pengendalian emosi, serta konsistensi perilaku moral siswa (Fitriana et al., 2025; Chen et al., 2024).

Secara konseptual, istilah *self-management*, *self-regulated learning*, *self-control*, dan *self-evaluation* memiliki fokus yang saling terkait tetapi tidak identik. *Self-management* merujuk pada kemampuan individu mengelola waktu, aktivitas, dan perilaku secara umum dalam kehidupan sehari-hari. *Self-regulated learning* lebih spesifik pada konteks belajar, yaitu kemampuan siswa merencanakan, memantau, dan mengatur strategi belajar untuk mencapai tujuan akademik. *Self-control* berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan impulsif dan mengendalikan perilaku agar selaras dengan norma dan tujuan jangka panjang, sedangkan *self-evaluation* mengacu pada kemampuan merefleksikan dan menilai perilaku serta pencapaian diri secara sadar. Keempat konsep ini saling melengkapi, tetapi memiliki peran yang berbeda dalam pembentukan karakter siswa.

Penelitian terdahulu umumnya membahas *self-regulated learning* sebagai faktor keberhasilan belajar, terutama dalam pembelajaran daring atau mandiri (Dong et al., 2023), serta menempatkan *self-management* sebagai penopang karakter disiplin siswa sekolah dasar (Sutyarningsih et al., 2025). Namun, sebagian besar studi masih memisahkan pembahasan antara aspek akademik dan pembentukan karakter, sehingga mekanisme bagaimana nilai-nilai karakter diinternalisasi melalui pengelolaan diri belum dijelaskan secara komprehensif.

Akibatnya, terdapat kesenjangan antara pemahaman nilai moral dan penerapannya dalam perilaku nyata siswa ketika pengawasan eksternal berkurang.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada penempatan manajemen diri sebagai fondasi pembentukan karakter siswa sekolah dasar melalui integrasi *self-regulated learning*, *self-control*, dan *self-evaluation* dalam satu kerangka konseptual. Penelitian ini tidak memfokuskan novelty pada hasil, melainkan pada pendekatan dan konteks, yaitu menjelaskan mekanisme internalisasi nilai karakter sebagai proses psikopedagogis yang berlangsung dari pengaturan belajar hingga pengendalian dan refleksi diri. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dalam kajian pendidikan karakter sekaligus memperkaya pemahaman kontekstual implementasi manajemen diri pada siswa sekolah dasar, khususnya di SDN Dukuh Kidul, Ngasem, Bojonegoro.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain gabungan antara *studi kepustakaan* dan *studi lapangan*. Studi kepustakaan digunakan untuk menganalisis konsep manajemen diri serta mekanismenya dalam internalisasi nilai karakter, sedangkan studi lapangan digunakan untuk mendeskripsikan implementasi manajemen diri pada siswa di SDN Dukuh Kidul, Ngasem, Bojonegoro. Pendekatan ini dipilih agar kajian konseptual pada bagian awal tetap menjadi landasan analitis bagi pembacaan data empiris pada konteks sekolah (Moleong, 2021).

Tahap studi kepustakaan dilakukan dengan menelaah artikel ilmiah, buku, dan hasil penelitian yang relevan dengan tema manajemen diri, *self-regulation*, *self-control*, evaluasi diri, dan pendidikan karakter. Tahap ini bertujuan membangun kerangka konseptual dan pijakan analitis penelitian sehingga pembahasan pada rumusan masalah pertama dan kedua tetap memiliki dasar teoretis yang jelas. Sedangkan tahap studi lapangan dilaksanakan di SDN Dukuh Kidul, Ngasem, Bojonegoro. Data lapangan diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan terhadap kegiatan belajar, pembiasaan sekolah, kedisiplinan, dan interaksi siswa. Wawancara dilakukan dengan kepala sekolah dan guru untuk menggali implementasi manajemen diri, proses internalisasi nilai karakter, serta faktor pendukung dan penghambatnya. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa tata tertib sekolah, program pembiasaan, catatan kegiatan, dan dokumen lain yang relevan (Moleong, 2021).

Data dianalisis secara kualitatif melalui tiga tahap yaitu kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis dilakukan sejak awal pengumpulan data sampai penelitian selesai agar keterkaitan antara temuan konseptual dan data lapangan dapat dibaca secara utuh dan sistematis (Miles et al., 2014). Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi (Moleong, 2021).

HASIL DAN DISKUSI

Konstruksi Konseptual Manajemen Diri sebagai Landasan Pembentukan Karakter

Dimensi Kognitif

Dimensi kognitif merupakan dasar manajemen diri karena membantu individu memahami, mengarahkan, dan mengelola perilakunya secara sadar. Dimensi ini mencakup kesadaran diri, penetapan tujuan, dan perencanaan strategis. Kesadaran diri (*self-awareness*) menjadi titik awal karena memungkinkan individu mengenali pikiran, emosi, nilai, dan kecenderungan perilakunya. Dalam konteks pendidikan, kesadaran diri berkaitan dengan kemampuan metakognitif yang mendorong individu memahami cara belajarnya dan menyesuaikan strategi yang digunakan (Chen et al., 2024). Kesadaran diri juga berfungsi sebagai mekanisme pemantauan internal. Melalui kemampuan ini, individu dapat menilai perkembangan dirinya, mengenali kekuatan dan kelemahan, serta melakukan penyesuaian secara objektif (Lestari & Az Zahra, 2023). Dalam pendidikan, kemampuan tersebut berkontribusi pada keterlibatan belajar dan keberhasilan jangka panjang (Martincová, Staňková, Snopek, et al., 2025). Dengan demikian, kesadaran diri menjadi dasar penting dalam pembentukan karakter karena membantu individu merefleksikan nilai yang ingin diwujudkan dalam perilaku.

Penetapan tujuan (*goal setting*) memberi arah bagi tindakan individu. Tujuan membantu individu memusatkan perhatian, menjaga fokus, dan mengurangi kecenderungan menunda tugas (Tao, Hanif, & Wang, 2025). Dalam pembentukan karakter, penetapan tujuan yang disusun secara sadar membantu siswa memahami bahwa disiplin dan tanggung jawab bukan sekadar tuntutan eksternal, tetapi bagian dari komitmen pribadi terhadap perkembangan dirinya. Tujuan yang jelas juga membantu individu lebih mudah memulai suatu tugas karena Agar tujuan dapat diwujudkan, individu membutuhkan perencanaan strategis. Perencanaan strategis merupakan kemampuan menyusun langkah-langkah konkret dan sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan perencanaan yang didukung regulasi diri berkaitan dengan konsistensi pencapaian akademik dan pengelolaan waktu yang lebih efektif (Hasmayni et al., 2026). Dalam kerangka

pembentukan karakter, perencanaan strategis membantu individu bertindak secara sadar, terarah, dan bertanggung jawab.

Dimensi Afektif

Jika dimensi kognitif memberi arah pada tindakan, maka dimensi afektif berperan sebagai pendorong agar tindakan tersebut dapat dijalankan secara konsisten. Dimensi ini berkaitan dengan perasaan, sikap, dan nilai batin yang menghubungkan pengetahuan moral dengan perilaku nyata. Nilai seperti empati, tanggung jawab, dan komitmen tidak akan terwujud tanpa dukungan emosi yang positif. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter yang berkelanjutan. Salah satu unsur utama dalam dimensi afektif adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu mengelola respons emosional agar selaras dengan nilai dan tujuan jangka panjang. Emosi yang tidak terkelola sering memengaruhi pengambilan keputusan dan kestabilan perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan erat dengan kecerdasan emosional dan kemampuan mengendalikan impuls siswa (Fitriana et al., 2025). Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih rasional, stabil, dan konsisten dalam bertindak.

Kemampuan regulasi emosi juga berperan penting dalam pembentukan disiplin belajar. Disiplin tidak hanya bergantung pada pemahaman aturan, tetapi juga pada kemampuan mengendalikan dorongan emosional seperti rasa malas, takut gagal, atau kelelahan mental (Aysah et al., 2025). Tanpa regulasi emosi yang memadai, siswa mungkin mengetahui apa yang harus dilakukan, tetapi kesulitan melakukannya secara konsisten. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa regulasi diri berpengaruh langsung terhadap disiplin belajar siswa (Baeng et al., 2022). Selain regulasi emosi, dimensi afektif juga diperkuat oleh motivasi intrinsik, yaitu dorongan bertindak yang bersumber dari kesadaran nilai dan tujuan pribadi. Motivasi intrinsik berperan penting dalam menjaga keterlibatan siswa dalam proses belajar, terutama di tengah tantangan era digital. Regulasi diri yang berorientasi pada nilai internal terbukti mendorong pembelajaran yang lebih bermakna dan meningkatkan keterlibatan belajar siswa (Suliwati et al., 2025).

Dalam pembentukan karakter, motivasi intrinsik memperkuat komitmen terhadap nilai moral. Ketika siswa merasa mampu dan memiliki kendali atas proses belajarnya, keterlibatan akademik dan konsistensi perilaku akan meningkat (Martincová, Staňková, & Snopek, 2025). Pada tahap ini, nilai seperti disiplin, kejujuran, dan tanggung jawab tidak lagi dipandang sebagai tuntutan eksternal, tetapi menjadi bagian dari identitas diri yang membimbing perilaku secara berkelanjutan.

Dimensi Perilaku

Dimensi perilaku dalam penelitian ini menunjukkan bagaimana proses kognitif dan afektif bermuara pada tindakan nyata siswa dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa manajemen diri tidak berhenti pada pemahaman nilai dan pengelolaan emosi, tetapi tercermin secara langsung dalam kebiasaan bertindak siswa, khususnya dalam aspek disiplin dan konsistensi perilaku. Disiplin diri yang muncul bukan semata kepatuhan terhadap aturan sekolah, melainkan kemampuan siswa mengarahkan perilakunya secara mandiri tanpa ketergantungan pada pengawasan eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen diri berfungsi sebagai mekanisme internal yang menjembatani nilai dengan tindakan.

Secara empiris, hasil analisis menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan manajemen diri lebih baik cenderung menunjukkan perilaku belajar yang lebih teratur, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu, mematuhi jadwal belajar, dan tetap berusaha ketika menghadapi kesulitan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa disiplin diri bukan sifat bawaan, melainkan hasil dari proses latihan pengelolaan diri yang berulang dan sadar. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada penegasan bahwa disiplin belajar merupakan indikator konkret keberhasilan internalisasi nilai melalui manajemen diri, bukan sekadar hasil kontrol dari lingkungan. Selain disiplin, dimensi perilaku juga tampak pada konsistensi tindakan siswa dalam berbagai situasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur diri secara kognitif dan afektif lebih konsisten dalam mempertahankan perilaku positif, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Konsistensi ini menandakan bahwa nilai telah terinternalisasi dan menjadi bagian dari identitas diri siswa. Temuan ini memperluas pemahaman tentang manajemen diri dengan menempatkannya sebagai fondasi pembentukan karakter yang berkelanjutan, bukan hanya keterampilan belajar jangka pendek.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dengan memposisikan manajemen diri sebagai kerangka integratif yang menghubungkan dimensi kognitif, afektif, dan perilaku dalam proses pembentukan karakter. Manajemen diri tidak hanya dipahami sebagai kemampuan mengatur aktivitas belajar, tetapi sebagai mekanisme internalisasi nilai yang memungkinkan siswa bertindak disiplin, konsisten, dan bertanggung jawab secara sadar. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkaya kajian manajemen diri dengan menekankan perannya sebagai fondasi karakter, khususnya pada konteks pendidikan dasar.

Mekanisme Manajemen Diri dalam Internalisasi Nilai Karakter

Self-Regulation

Self-regulation dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan peserta didik untuk memantau, menilai, dan menyesuaikan pikiran, emosi, serta perilakunya secara sadar agar selaras dengan nilai karakter yang diinternalisasi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme kontrol belajar, tetapi menjadi pintu awal internalisasi nilai karakter karena memungkinkan siswa menyadari kesenjangan antara nilai yang dipahami dan perilaku yang dijalankan. Proses monitoring diri membantu siswa mengenali kesalahan, ketidakkonsistenan, serta dorongan emosional yang menghambat perilaku disiplin dan tanggung jawab. Dalam konteks ini, regulasi diri berperan sebagai mekanisme reflektif awal yang mengarahkan siswa pada perubahan perilaku berbasis kesadaran, bukan paksaan eksternal. Posisi temuan ini memperluas konsep *self-regulation* dari sekadar strategi akademik menjadi fondasi pembentukan karakter berbasis kesadaran diri.

Tahap evaluasi dan penyesuaian perilaku dalam *self-regulation* memperkuat proses tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa refleksi yang dilakukan secara berulang mendorong siswa memperbaiki strategi belajar, sikap, dan respons emosional secara mandiri. Dengan demikian, *self-regulation* berkontribusi langsung pada pembentukan kebiasaan moral yang konsisten. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi diri bukan hanya mendukung prestasi belajar, tetapi juga membangun habitus karakter melalui proses refleksi berkelanjutan (Zimmerman, 2008; Aysah et al., 2025).

Self-Control (Pengendalian Diri)

Self-control dalam penelitian ini diposisikan sebagai kemampuan siswa menahan dorongan impulsif dan tetap bertindak sesuai nilai yang telah disadari melalui proses regulasi diri. Temuan menunjukkan bahwa pengendalian diri menjadi penghubung krusial antara pemahaman nilai dan tindakan nyata. Siswa yang memiliki *self-control* yang baik mampu menunda kepuasan sesaat, mengendalikan emosi negatif, dan mempertahankan perilaku disiplin meskipun tanpa pengawasan langsung. Hal ini menunjukkan bahwa karakter tidak terbentuk pada tataran kognitif semata, tetapi membutuhkan kekuatan pengendalian diri agar nilai dapat diwujudkan secara konsisten.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penegasan bahwa *self-control* bukan sekadar kemampuan menahan diri, melainkan mekanisme internal yang menjaga konsistensi karakter. Pengendalian diri memungkinkan siswa mempertahankan integritas perilaku dalam berbagai situasi, termasuk ketika menghadapi tekanan akademik dan godaan lingkungan. Dengan

demikian, *self-control* berfungsi sebagai penguat internal yang memastikan nilai moral tidak mudah runtuh oleh dorongan emosional sesaat (Baumeister & Vohs, 2007; Chen et al., 2024).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control* tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan menahan impuls, tetapi juga sebagai mekanisme penghubung antara kesadaran nilai dan keberlanjutan perilaku bermakna. Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya menempatkan pengendalian diri sebagai variabel pendukung disiplin atau prestasi belajar, hasil analisis penelitian ini menegaskan bahwa *self-control* berperan sebagai poros stabilisasi dalam manajemen diri, yaitu menjaga agar regulasi diri yang telah terbentuk tidak mudah goyah oleh tekanan situasional. Individu yang memiliki *self-control* yang kuat tidak hanya mampu menunda kepuasan, tetapi juga menunjukkan keteguhan dalam mempertahankan standar moral meskipun tidak berada dalam situasi yang diawasi. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini memperkaya konsep manajemen diri dengan menempatkan *self-control* sebagai faktor penentu keberlanjutan internalisasi nilai, bukan sekadar kemampuan menahan dorongan sesaat, melainkan kapasitas menjaga konsistensi karakter dalam jangka panjang.

Self-Evaluation (Evaluasi Diri)

Self-evaluation dalam penelitian ini dipahami sebagai proses refleksi kritis yang memungkinkan siswa menilai, memperbaiki, dan menguatkan perilakunya berdasarkan nilai karakter yang diyakini. Temuan menunjukkan bahwa evaluasi diri menjadi kunci keberlanjutan pembentukan karakter karena membantu siswa belajar dari pengalaman, bukan sekadar menerima penilaian dari luar. Proses ini mencakup penguatan diri ketika berhasil bertindak sesuai nilai dan koreksi diri ketika terjadi penyimpangan perilaku. Kontribusi utama penelitian ini adalah penempatan *self-evaluation* sebagai mekanisme yang mengubah nilai karakter menjadi bagian dari identitas diri. Ketika refleksi dilakukan secara konsisten, siswa tidak hanya mengetahui mana yang benar, tetapi memiliki kesadaran internal untuk mempertahankannya. Temuan ini memperkaya konsep manajemen diri dengan menunjukkan bahwa evaluasi diri berfungsi sebagai pengikat akhir yang memastikan nilai karakter menetap dan berkembang secara berkelanjutan (Suliwati et al., 2025; Zimmerman, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian, manajemen diri dipahami sebagai mekanisme internalisasi nilai karakter yang berlangsung melalui tiga proses yang saling terintegrasi, yaitu *self-regulation*, *self-control*, dan *self-evaluation*. *Self-regulation* membangun kesadaran dan arah perilaku, *self-control* menjaga konsistensi tindakan terhadap nilai, dan *self-evaluation* memperkuat serta memperbaiki perilaku secara reflektif. Temuan ini menegaskan bahwa manajemen diri bukan sekadar keterampilan pendukung belajar, tetapi fondasi psikopedagogis

pembentukan karakter. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan konsep manajemen diri dengan menempatkannya sebagai kerangka integratif yang menjelaskan bagaimana nilai moral berubah menjadi sikap dan perilaku yang menetap pada diri peserta didik.

Implementasi Manajemen Diri dalam Membangun Karakter Siswa di SDN Dukuh Kidul, Ngasem, Bojonegoro

Implementasi manajemen diri dalam membangun karakter siswa di SDN Dukuh Kidul, Ngasem, Bojonegoro dilakukan melalui pembiasaan disiplin, tanggung jawab belajar, pengendalian perilaku, dan evaluasi diri yang dibimbing secara bertahap oleh guru. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah dan guru, pembentukan karakter di sekolah ini tidak hanya dilakukan melalui penyampaian nasihat, tetapi diwujudkan dalam praktik harian yang membiasakan siswa untuk mengatur diri, menaati aturan, dan bertanggung jawab atas tugas serta perilakunya. Dengan demikian, manajemen diri di sekolah tidak hadir sebagai konsep abstrak, tetapi menjadi bagian dari proses pendidikan karakter yang berlangsung dalam kegiatan sehari-hari.

Implementasi Manajemen Diri melalui Pembiasaan Disiplin dan Tanggung Jawab

Hasil wawancara dengan Kepala SDN Dukuh Kidul Bpk. MO menunjukkan bahwa pembentukan karakter siswa dilakukan melalui pembiasaan yang sederhana tetapi konsisten, seperti datang tepat waktu, mematuhi tata tertib, menjaga kerapian, mengikuti pembelajaran dengan tertib, dan menyelesaikan tugas sesuai arahan guru (Wawancara dengan Informan MO, 2026). Menurut beliau, kebiasaan-kebiasaan tersebut penting karena menjadi dasar bagi siswa untuk belajar bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri sejak usia sekolah dasar. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan informan RAS yang menjelaskan bahwa tanggung jawab belajar siswa dibentuk melalui kebiasaan menyiapkan perlengkapan belajar, memperhatikan penjelasan guru, mengerjakan tugas, dan menerima konsekuensi ketika lalai (Wawancara dengan informan RAS, 2026]. Dalam konteks ini, guru tidak hanya menuntut siswa mematuhi aturan, tetapi juga membimbing mereka agar memahami bahwa disiplin dan tanggung jawab merupakan bagian dari sikap yang harus dibangun secara bertahap.

Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen diri di sekolah dasar tumbuh melalui pembiasaan yang berulang. Ketika siswa dibiasakan tertib dan bertanggung jawab dalam aktivitas sehari-hari, mereka belajar mengubah aturan eksternal menjadi kebiasaan internal. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa manajemen diri berperan penting dalam membentuk

karakter disiplin sejak usia sekolah dasar dan membantu siswa mengembangkan perilaku yang lebih terarah dan konsisten (Sutyarningsih et al., 2025). Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian bahwa regulasi diri berhubungan langsung dengan disiplin belajar siswa (Tao et al., 2025).

Implementasi Manajemen Diri melalui Pengendalian Perilaku

Implementasi manajemen diri terlihat dari upaya sekolah membimbing siswa agar mampu mengendalikan perilaku dalam berbagai situasi pembelajaran. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan MA, pengendalian diri siswa tercermin dari kepatuhan terhadap aturan kelas, sikap menghormati guru, serta kemampuan menjaga perilaku agar tidak mengganggu proses belajar. Guru menekankan pembinaan melalui arahan yang konsisten, teguran yang mendidik, dan pembiasaan sikap positif, bukan semata-mata hukuman. Melalui proses ini, siswa mulai belajar mengenali batasan perilaku dan menahan dorongan sesaat, sehingga pengendalian diri berkembang sebagai kesadaran internal, bukan karena tekanan eksternal.

Temuan ini menegaskan bahwa pengendalian diri merupakan elemen kunci dalam implementasi manajemen diri pada tingkat perilaku. Kemampuan siswa dalam menahan impuls dan mengelola emosi menunjukkan bahwa nilai moral mulai terinternalisasi secara nyata. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa regulasi diri memperkuat disiplin dan kepatuhan internal terhadap norma (Aysah et al., 2025), serta didukung oleh temuan tentang peran kecerdasan emosional dalam menjaga stabilitas perilaku siswa (Fitriana et al., 2025). Dengan demikian, pengendalian diri dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai kepatuhan terhadap aturan, tetapi sebagai indikator berkembangnya manajemen diri yang lebih matang.

Implementasi Manajemen Diri melalui Evaluasi dan Perbaikan Diri

Selain pembiasaan disiplin dan pengendalian perilaku, implementasi manajemen diri di SDN Dukuh Kidul tampak melalui bimbingan guru dalam membantu siswa menyadari kesalahan dan memperbaiki tindakannya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru tidak berhenti pada teguran, tetapi mengarahkan siswa untuk memahami kesalahannya, bertanggung jawab, dan berupaya memperbaiki perilaku pada kesempatan berikutnya. Proses ini dilakukan melalui penguatan perilaku positif, pengarahan langsung, dan pembiasaan refleksi sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Temuan ini menegaskan bahwa evaluasi diri pada siswa dibangun melalui pendampingan guru yang konsisten, bukan muncul secara spontan.

Secara analitis, temuan tersebut menunjukkan bahwa evaluasi diri merupakan tahapan penting dalam implementasi manajemen diri. Melalui kesadaran atas kesalahan dan upaya perbaikan perilaku, siswa belajar bahwa nilai karakter perlu dijalankan dan ditinjau kembali secara berkelanjutan. Proses ini berkaitan dengan regulasi diri yang membantu individu memantau dan menyesuaikan perilaku agar selaras dengan nilai yang diyakini (Chen et al., 2024). Dalam jangka panjang, pembiasaan reflektif ini berkontribusi pada pembentukan karakter yang lebih stabil dan bertanggung jawab.

Peran Guru dan Lingkungan Sekolah dalam Implementasi Manajemen Diri

Berdasarkan hasil wawancara, implementasi manajemen diri pada siswa tidak dapat dilepaskan dari peran guru dan lingkungan sekolah. Guru berfungsi sebagai pembimbing sekaligus teladan dalam membentuk kebiasaan disiplin, tanggung jawab, dan pengendalian diri. Dalam praktiknya, siswa sekolah dasar lebih mudah memahami nilai ketika nilai tersebut ditunjukkan secara nyata dalam perilaku guru sehari-hari. Karena itu, keteladanan, konsistensi aturan, dan cara guru berinteraksi dengan siswa menjadi bagian penting dalam proses pembentukan karakter. Lingkungan sekolah juga mendukung implementasi manajemen diri melalui tata tertib, pembiasaan, dan budaya belajar yang tertib. Ketika sekolah menyediakan suasana yang teratur dan mendukung, siswa lebih mudah belajar mengelola dirinya dalam konteks yang nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter tidak berjalan sendiri dalam diri siswa, tetapi berkembang melalui hubungan antara latihan pengelolaan diri, bimbingan guru, dan budaya sekolah yang mendukung. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa pembelajaran yang bermakna dan berorientasi pada regulasi diri akan lebih efektif ketika nilai-nilai internal diperkuat melalui praktik pendidikan yang konsisten (Suliwati et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian, implementasi manajemen diri di SDN Dukuh Kidul, Ngasem, Bojonegoro terbentuk melalui pola bimbingan yang bersifat konkret, kontekstual, dan berulang dalam aktivitas sekolah sehari-hari. Temuan menunjukkan bahwa guru tidak hanya berperan sebagai pengawas aturan, tetapi secara aktif membimbing siswa dalam membangun disiplin, mengendalikan perilaku, dan melakukan evaluasi diri melalui contoh nyata, teguran mendidik, serta penguatan perilaku positif. Proses ini menunjukkan bahwa manajemen diri pada siswa sekolah dasar belum berkembang secara mandiri, melainkan tumbuh melalui interaksi langsung dengan guru dan budaya sekolah yang konsisten. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada penegasan bahwa manajemen diri dalam konteks sekolah dasar berfungsi sebagai mekanisme pembelajaran karakter yang dibangun melalui pembiasaan

terarah dan pendampingan guru secara berkelanjutan, sehingga nilai karakter tidak berhenti pada pemahaman, tetapi terwujud dalam perilaku nyata siswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa internalisasi karakter berlangsung melalui tiga mekanisme utama, yaitu *self-regulation*, *self-control*, dan *self-evaluation*, yang berkembang secara bertahap sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Ketiga mekanisme ini tidak muncul secara mandiri, tetapi dibentuk melalui pembiasaan disiplin, penguatan tanggung jawab belajar, pengendalian perilaku, serta evaluasi diri yang difasilitasi oleh guru. Dengan demikian, manajemen diri berperan sebagai proses internal yang dibangun melalui praktik pendidikan yang konkret dan berulang.

Kontribusi penting penelitian ini terletak pada penegasan bahwa pada jenjang sekolah dasar, manajemen diri tidak dapat dilepaskan dari peran guru dan budaya sekolah. Guru berfungsi sebagai fasilitator internalisasi nilai melalui keteladanan, arahan langsung, dan pembiasaan reflektif, sehingga siswa belajar mengatur diri dan bertanggung jawab atas perilakunya secara bertahap. Temuan ini memperkaya kajian pendidikan karakter dengan menempatkan manajemen diri sebagai mekanisme kunci yang memungkinkan nilai karakter berpindah dari ranah pengetahuan menuju sikap dan tindakan yang relatif stabil dalam kehidupan siswa sehari-hari.

REKOMENDASI

Penelitian selanjutnya disarankan untuk (1) mengembangkan kajian empiris yang lebih luas tentang implementasi manajemen diri pada berbagai jenjang dan konteks sekolah; (2) mengkaji peran guru, orang tua, dan budaya sekolah dalam memperkuat pembentukan karakter berbasis manajemen diri; dan (3) melakukan penelitian longitudinal agar perkembangan karakter siswa melalui proses manajemen diri dapat diamati secara lebih mendalam dan berkelanjutan. Dengan demikian, manajemen diri dapat diposisikan sebagai strategi penting dalam pembentukan karakter siswa, khususnya pada pendidikan dasar

REFERENSI

- Aysah, N., Muslimah, M., & Hidayati, S. (2025). Karakter Disiplin dalam Membangun Self Regulation Learning Siswa di SMAN 2 Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(2), 810–823. <https://doi.org/10.55681/jige.v6i2.3904>
- Baeng, H. D. P. S., Dartiningsih, M. W., & Susanta, I. W. (2022). Pengaruh Self-Regulation (Pengaturan Diri) Terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas XI. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Kajian Dan Aplikasi*, 12(2), 1651. <https://doi.org/10.59672/jbk.v12i2.1651>
- Chen, J., Mohd Rameli, M. R., Cao, H., Wang, R., & Li, Z. (2024). The potential role of self-regulated learning as mediator in academic learning: A systematic literature review (2015-2024). *Journal of Infrastructure Policy and Development*, 8(15). <https://doi.org/10.24294/jipd9767>
- Fitriana, D., Saragih, N. A., Dewi, I. S., & Asyah, N. (2025a). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Swasta Istiqal Delitua. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 6(3), 1055–1064. <https://doi.org/10.55583/jkip.v6i3.1458>
- Fitriana, D., Saragih, N. A., Dewi, I. S., & Asyah, N. (2025b). *JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan The Relationship between Self-Management and Emotional Intelligence of Istiqal Delitua Private High School Students Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMA Swasta Istiqal Delitua*. 6(3), 1055–1064.
- Hasmayni, B., Azhar, Dewi, I., Haryati, E., & Kibtiyah, M. (2026). Self-Regulation Based Time Management and Innovative Behavior Among Senior High School Students in Medan City. *Jurnal Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i2.5453>
- Ilmiah, J. R., Purnamasari, Y., Isriyah, M., & Fauziyah, N. (2025). *SENTRI : Pengembangan Nilai-nilai Filosofis Pepali sebagai Strategi Self-Monitoring bagi Siswa Kelas VIII SMP Baitul Arqom*. 4(10), 2868–2878.
- Karakter, J. P., Studi, P., Fakultas, P., & Bosowa, U. (2024). *Hubungan Self Regulated Learning dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar*. 4(2), 382–386. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3685>
- Keguruan, F., & Asahan, U. (2024). *SELF-REGULATED LEARNING SISWA DALAM PEMBELAJARAN Anim * , Syahrani Sirait , Elfira Rahmadani , Ely Syafitri*. 7(2), 255–263. <https://doi.org/10.36526/tr.v>
- Lestari, V. D., & Az Zahra, A. (2023). Self-Regulated Learning for Active Organizational Students of the Faculty of Psychology and Humanities. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 3(1), 52. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i1.52>
- Manajemen, J., & Jmp, P. (2024). *Student Management as an Effort to Improve Character Education*. 15(1), 81–90.
- Martincová, J., Staňková, I., & Snopek, P. (2025). Engagement, self-efficacy and self-regulation as predictors of academic success in non-medical healthcare education. *BMC Medical Education*, 25, 1451. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08043-4>
- Martincová, J., Staňková, I., Snopek, P., & Zemánková, L. (2025). *as predictors of academic success in non- medical healthcare education*.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (1st, cet. ke ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suliwati, S., Ratih, R., & Chalimah, S. N. (2025). Self-Regulation as a Key to Meaningful Teaching in the Digital Transformation Era. *Al-Abshar: Journal of Islamic Education Management*, 4(1), 54–75. <https://doi.org/10.58223/al-abshar.v4i1.461>

- Sutyaningsih, A. A. A. D., Wedayanti, N. P. D., Puspita, N. P. E., & Wirasanti, N. L. P. (2025). Self Management Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Disiplin Pada Siswa Sekolah Dasar: Kajian Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 18083–18090. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.28838>
- Tao, X., Hanif, H., & Wang, W. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980>
- Tao, X., Hanif, H., Wang, W., Baeng, H. D. P. S., Dartiningsih, M. W., Susanta, I. W., Aysah, N., Muslimah, M., Hidayati, S., Chen, J., Mohd Rameli, M. R., Cao, H., Wang, R., Li, Z., Martincova, J., Stankova, I., Snopek, P., Hasmayni, B., Azhar, ... Madura, U. T. (2025). Pengaruh Self-Regulation (Pengaturan Diri) Terhadap Disiplin Belajar Siswa Kelas XI. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling: Kajian Dan Aplikasi*, 12(2), 1651. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i2.5453>