

**SMART PLEDGE: IMPLEMENTASI SELF-MANAGEMENT UNTUK
MENINGKATKAN SELF-AWARENESS DAN AKSI NYATA LINGKUNGAN SISWA
SMAN 3 SINGARAJA**

K.Y.F. Dewi¹, G.D. Setiawan², R.D. Nisaa³, I.G.N. Puger⁴, I N. Mudarya⁵, D. Siswanti⁶, P.A. Ursula⁷, G.C. Wedhayanti⁸, P.S. Prabawa⁹, dan I W.G. Wiryanata¹⁰

ABSTRAK

Kesenjangan tindakan (*action gap*) antara pemahaman aturan dan perilaku nyata menjadi tantangan utama pada sekolah Adiwiyata. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan regulasi diri (*self-regulation*) siswa SMA Negeri 3 Singaraja dalam mengelola lingkungan sosial dan non-sosial melalui metode *self-management*. Program diimplementasikan menggunakan lima tahapan terstruktur: *self-monitoring*, *self-analysis*, *self-change*, dan *self-maintenance*. Dalam ranah non-sosial, siswa dilatih melakukan pengomposan aerob menggunakan *composter bag*. Pada ranah sosial, siswa melatih komunikasi asertif melalui *role-play* multikultural menggunakan pendekatan trans-bahasa (Bali, Indonesia, dan Inggris). Muara akhir program adalah penyusunan komitmen tertulis menggunakan prinsip SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-Bound*) yang dituangkan dalam *SMART Pledge Card*. Hasil analisis kuantitatif data *post-test* menunjukkan keberhasilan intervensi yang sangat signifikan dengan perolehan skor rata-rata 88,73% (kategori sangat tinggi). Secara kualitatif, *SMART Pledge* terbukti efektif mengubah niat abstrak menjadi target tindakan yang rasional dan terukur, didukung oleh sistem pengawasan *accountability partner*. Kesimpulannya, integrasi *self-management* multidisiplin efektif mewujudkan kemandirian karakter siswa dalam memelihara ekosistem sekolah secara berkelanjutan.

Kata kunci: *SMART Pledge*, regulasi diri, *self-awareness*, sampah organik, perilaku asertif.

ABSTRACT

The action gap between understanding rules and actual behaviour is a major challenge in Adiwiyata schools. This community service (PkM) activity aims to increase self-awareness and self-regulation of students at SMA Negeri 3 Singaraja in managing social and non-social environments through the self-management method. The program was implemented using five structured stages: self-monitoring, self-analysis, self-change, and self-maintenance. In the non-social domain, students were trained to perform aerobic composting using composter bags. In the social domain, students practiced assertive communication through multicultural role-play using a trans-language approach (Balinese, Indonesian, and English). The ultimate end of the program was drawing up written commitments using SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) principles in SMART Pledge Cards. Quantitative analysis of post-test data showed a highly significant intervention success with an average score of 88,73% (very high category). Qualitatively, the SMART Pledge effectively converted abstract intentions into rational and measurable action targets, supported by accountability partners. In conclusion, the integration of multidisciplinary self-management effectively fosters students' independent character in maintaining the school ecosystem sustainably.

Keywords: SMART Pledge, self-regulation, self-awareness, organic waste, assertive-behaviour.

1), 2), 3), 4), 5), 6), 7), 8) Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Panji Sakti

9), 10) Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian dan Teknik, Universitas Panji Sakti

1. PENDAHULUAN

Pendidikan menengah atas (SMA) merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas diri menuju Indonesia Emas 2045. Pada tahap ini, sekolah berfungsi sebagai laboratorium karakter untuk mencetak generasi muda yang cerdas secara akademik dan tangguh dalam aspek kepribadian. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah telah menggaungkan gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) sebagai upaya internalisasi pembiasaan positif yang meliputi: bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat & bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Gerakan ini menuntut institusi pendidikan untuk beralih dari sekadar pengajaran teori menuju pembiasaan positif yang dilakukan secara sadar oleh siswa.

SMA Negeri 3 Singaraja selaku sekolah mitra merupakan peraih penghargaan Adiwiyata yang memiliki komitmen administratif luar biasa dalam menjaga kebersihan lingkungan fisik. Namun, tantangan besar yang muncul adalah menyatukan semangat lingkungan fisik tersebut dengan pilar-pilar 7 KAIH, terutama pada aspek bermasyarakat dan kedisiplinan diri. Sering kali, perilaku menjaga lingkungan hanya muncul saat ada pengawasan guru (kepatuhan semu), sedangkan esensi dari 7 KAIH adalah pembiasaan yang lahir dari dalam diri sendiri tanpa perlu paksaan eksternal.

Isu lingkungan non-sosial (pengelolaan sampah) dan lingkungan sosial (interaksi bermasyarakat) di sekolah merupakan cerminan dari kapasitas *self-management* siswa. Sebagai contoh, kebiasaan mengonsumsi makanan sehat menghasilkan residu sampah organik dan non-organik. Tanpa adanya *self-awareness*, siswa cenderung mengabaikan pemilahan sampah. Di sisi lain, pada ranah sosial, siswa sering kali enggan menegur temannya yang melakukan pelanggaran ketertiban karena hambatan komunikasi dan rasa tidak enak. Secara psikologis, regulasi diri yang efektif membutuhkan kemampuan individu untuk memantau perilakunya secara aktif (Gazzaniga & Heatherton, 2019). Pendidikan karakter harus melampaui formalitas administratif dan berfokus membangun disposisi batin agar siswa menjadi agen aktif yang mampu melakukan refleksi moral mandiri (Yates, 2021).

Upaya penguatan karakter ini juga didukung secara regulatif melalui Peraturan Gubernur Bali Nomor 47 Tahun 2019 tentang Pengelolaan Sampah Berbasis Sumber. Namun, peraturan ini sering kali hanya dipandang sebagai instruksi teknis pemilahan fisik. Padahal, esensi dari peraturan tersebut adalah menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab individu terhadap limbah yang dihasilkannya.

Oleh karena itu, tim pelaksana PkM Universitas Panji Sakti merancang program intervensi berbasis *self-management* lintas disiplin (Bimbingan Konseling, Agroteknologi, dan Bahasa Inggris). Program ini memandu siswa merumuskan *SMART Pledge* (Janji SMART) yang mencakup target tindakan yang *Specific, Measurable, Achievable, Relevant, dan Time-Bound*. Melalui pepaduan audit lingkungan, analisis perilaku, praktik pembuatan kompos aerob, latihan asertif multikultural, dan perumusan janji tertulis, siswa ditransformasikan dari subjek yang “diatur oleh sistem” menjadi individu yang “mampu mengatur diri sendiri” (*self-managed individuals*).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM dilaksanakan di SMA Negeri 3 Singaraja dengan melibatkan 28 siswa sebagai khalayak sasaran utama. Pendekatan intervensi didesain berdasarkan teori *self-management* terstruktur yang dibagi menjadi empat tahapan utama: *self-monitoring, self-analysis, self-change, dan self-maintenance*.

2.1. Tahap Persiapan

Tahap ini meliputi koordinasi dengan kepala sekolah, guru BK, dan tim Adiwiyata sekolah mitra untuk menyelaraskan jadwal kegiatan. Tim menyiapkan instrumen pendukung seperti kuesioner data *baseline* (observasi sosial dwi-bahasa), kartu situasi (*visual cues*) untuk bermain peran, modul instruksional, serta peralatan komposter anaerob/aerob.

2.2. Tahap Pelaksanaan (Workshop dan Praktik)

Pelaksanaan dilakukan secara intensif dalam satu hari dengan rangkaian sesi yang mengikuti alur taksonomi *self-management* sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rincian Sesi Intervensi *Self-Management*

Sesi	Fokus Strategi	Deskripsi Kegiatan
Sesi 1 (60 Menit)	<i>Self-monitoring</i>	Siswa mengumpulkan data objektif harian melalui Audit Sampah Organik vs Non-organik dan mengisi <i>checklist</i> observasi etika sosial dwi-bahasa.

Sesi 2 (60 Menit)	<i>Self-analysis</i>	Evaluasi data temuan untuk memetakan pemicu perilaku (<i>antecedents</i>). Tim BK memfasilitasi diskusi analisis akar masalah untuk menemukan <i>key insight</i> .
Sesi 3 (150 Menit)	<i>Self-change</i> (Non-Sosial)	Demonstrasi dan praktik pengomposan aerob menggunakan <i>composter bag</i> dengan pengaturan rasio C/N bahan organik.
	<i>Self-change</i> (Sosial)	Latihan komunikasi asertif melalui <i>role-play</i> berbasis kartu situasi menggunakan pendekatan translanguaging (Bali, Indonesia, Inggris).
Sesi 4 (60 Menit)	<i>Self-maintenance</i>	Perumusan janji tertulis pada <i>SMART Pledge Card</i> dalam Bahasa Inggris serta pengenalan sistem <i>accountability partner</i> .

2.3. Tahap Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi proses dilakukan melalui observasi partisipasi aktif siswa selama sesi praktik dan *role-play*. Evaluasi hasil diukur menggunakan data kuantitatif *post-test* yang mengukur tingkat regulasi diri siswa setelah mengikuti program. Rencana tindak lanjut mencakup monitoring lapangan secara berkala tepat dua bulan pasca-kegiatan untuk mengevaluasi retensi komitmen siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Analisis Data Baseline (Sesi 1: *Self-Monitoring*)

Tahap awal program memfasilitasi pengambilan data mandiri oleh siswa pada tanggal 23–24 Maret 2026 sebagai langkah pemetaan kondisi *pre-test* mitra. Temuan di lapangan dikelompokkan ke dalam dua ranah utama:

- a) Ranah Lingkungan Sosial: Hasil observasi menunjukkan adanya kepatuhan semu siswa. Perilaku membuang sampah sudah berjalan namun tidak disertai kesadaran pemilahan. Saat

pengawasan guru minim (misalnya jam istirahat di kantin), terjadi krisis ketertiban seperti tindakan menyerobot antrean, penggunaan atribut seragam yang tidak sesuai, serta penyimpangan kosmetik berlebih. Masalah sosial paling mendasar adalah perilaku menghindar (*avoidance behavior*) dari tanggung jawab piket kebersihan kelas, yang berdampak pada keterlambatan pengambilan logistik program Makan Bergizi Gratis (MBG). Namun, sisi positifnya menunjukkan iklim empati antarteman yang sangat kuat (*pro-social behavior*).

- b) Ranah Lingkungan Non-Sosial (Karakteristik Sampah): Dipandu oleh tim Agroteknologi, siswa mengidentifikasi jenis sampah dominan di sekolah. Sampah organik didominasi sisa makanan kantin yang berkadar air tinggi serta guguran daun kering dengan komponen selulosa dan lignin yang tinggi. Sampah non-organik didominasi polimer sintetik berupa botol plastik *Polyethylene Terephthalate* (PET), kantong kresek sekali pakai *Polyethylene* (PE), sedotan *Polypropylene* (PP), serta limbah pecahan botol kaca silika (SiO_2) dan kaleng aluminium (Al).

3.2. Refleksi dan Analisis Akar Masalah (Sesi 2: *Self-Analysis*)

Siswa diajak mengevaluasi data *baseline* tersebut melalui pendekatan analisis perilaku terapan (*Applied Behaviour Analysis*) berbasis formula klasik *Antecedents - Behaviour - Consequences* (ABC) dari B.F. Skinner. Siswa menyadari bahwa pemicu perilaku buruk mereka bukanlah ketidaktahuan aturan, melainkan sikap apatis dan keinginan instan. Melalui sesi ini, siswa membangun kesadaran kritis (*self-awareness*) bahwa mereka memegang kendali penuh (*self-control*) atas emosi, lisan, dan tindakan fisik mereka sendiri.

Gambar 1. Pemaparan materi Regulasi Diri



3.3. Implementasi Sesi Perubahan Perilaku (Sesi 3: *Self-Change*)

Pada aspek non-sosial, siswa mempraktikkan pengomposan aerob menggunakan *composter bag* berkapasitas 200 liter. Siswa mencampur bahan organik dengan rasio karbon-nitrogen (C/N) yang seimbang (mencampurkan bahan hijau kaya nitrogen dengan bahan cokelat kaya karbon), melakukan pencacahan, mengatur kelembapan ideal, menyemprotkan starter mikroba (bio-aktivator), dan menaburkan sekam padi untuk menjaga aerasi oksigen.

Gambar 2. Pemaparan materi terkait pengolahan sampah organik, non-organik serta pembuatan kompos





Pada aspek sosial, siswa melakukan *role-play* menggunakan kartu situasi yang memuat dilema interaksi di sekolah. Pembagian kelompok menggunakan pendekatan multikultural transbahasa (*translanguaging*): 1) kelompok Bahasa Bali untuk melatih etika lisan santun berlandaskan kearifan lokal; 2) kelompok Bahasa Indonesia untuk pesan moral formal; dan 3) kelompok Bahasa Inggris untuk penggunaan frasa asertif seperti “*Let's be responsible*” atau “*We should line up properly*”. Siswa memperagakan penyelesaian konflik sebaya secara asertif di depan kelas.

Gambar 3. Para siswa Menyusun Skrip *mini role-play* serta saat siswa bermain peran



3.4. Pemeliharaan Diri dan Evaluasi Komitmen (Sesi 4: *Self-Maintenance*)

Siswa menuangkan komitmen pribadi mereka secara tertulis ke dalam *SMART Pledge Card* dengan target satu sasaran ranah sosial dan satu sasaran ranah non-sosial. Panduan membuat komitmen ini ditampilkan pada Gambar 4 berikut

PANDUAN SMART PLEDGE SISWA
(GUIDE TO STUDENT SMART PLEDGE)

MARI MEMBUAT JANJI KONKRET UNTUK LINGKUNGAN (SOSIAL ATAU NON-SOSIAL)

KOMPONEN SMART	PERTANYAAN PEMANDU	JAWABANMU (Tulis Di Sini!)
SPECIFIC (Spesifik)	Apa hal khusus yang ingin kamu lakukan?	
MEASURABLE (Terukur)	Bagaimana kamu tahu kamu berhasil? (Contoh: 3 kali seminggu, setiap hari)	

Gambar 4. Form *SMART Pledge*

Setelah siswa mengisi form di atas, siswa diminta untuk membacakan komitmen mereka. Transkrip autentik hasil kerja siswa disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Sampel Autentik *SMART Pledge Card* Siswa

No	Target Komponen SMART	Rumusan Janji Tertulis (Pledge Card)
1	Pengurangan sampah plastik saat berbelanja di warung; membawa <i>tote bag</i> kain sendiri mulai hari ini; target jangka panjang.	<i>Saya berjanji akan berhenti menggunakan kantong plastik dan menggunakan tas kain mulai hari ini sebagai upaya mewujudkan lingkungan sekolah bebas dari sampah plastik untuk generasi masa depan.</i>
2	Berhenti memanggil nama orang tua teman (<i>name-calling</i>); mengontrol diri dan mengubah gaya candaan; berlaku selama 4 bulan ke depan.	<i>Saya berjanji tidak akan memanggil nama bapak teman saya dengan cara mengontrol diri dan mengubah cara bercanda saya demi menjaga kerukunan dan persahabatan di kelas.</i>
3	Melaksanakan piket kelas secara konsisten sesuai jadwal; datang lebih awal dan berinisiatif menyapu; mulai semester ini.	<i>Saya berjanji untuk melakukan piket kelas sesuai jadwal dengan cara datang lebih awal agar bisa mengontrol rasa malas dan menciptakan suasana kelas yang bersih.</i>
4	Membatasi durasi penggunaan gawai; menyetel alarm maksimal 30 menit bermain media sosial mulai besok pagi.	<i>Saya berjanji mengurangi penggunaan media sosial dengan alarm 30 menit harian. Saya melibatkan adik saya di rumah sebagai accountability partner yang akan memberikan sanksi tegas jika saya melanggar.</i>

Untuk mengukur efektivitas program, tim menyebarkan kuesioner kepuasan mitra dan mengukur parameter peningkatan regulasi diri pasca-kegiatan menggunakan 8 butir instrumen skala Likert (skor maksimal 4 per butir, akumulasi skor maksimal 32). Distribusi skor disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tabulasi Data Hasil Evaluasi *Post-Test* Siswa (N= 28)

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	total	%
1	4	2	3	3	3	4	2	3	24	75
2	4	4	3	4	4	4	4	4	31	96,875
3	3	4	3	4	4	3	3	4	28	87,5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	32	100
5	1	2	2	1	2	1	1	1	11	34,375
6	4	4	4	4	4	4	4	4	32	100
7	4	3	3	4	4	4	3	4	29	90,625
8	3	4	3	4	4	3	3	3	27	84,375
9	4	4	3	4	4	4	4	4	31	96,875
10	4	4	4	4	4	4	4	4	32	100
11	3	4	3	4	4	4	4	4	30	93,75
12	4	4	3	4	3	4	4	4	30	93,75
13	4	3	3	4	3	3	4	4	28	87,5
14	4	4	3	3	4	4	4	4	30	93,75
15	3	3	4	4	3	4	3	4	28	87,5
16	4	3	3	3	4	4	4	4	29	90,625
17	4	3	4	4	3	4	4	4	30	93,75
18	4	3	3	4	3	4	3	4	28	87,5
19	4	4	3	4	4	4	4	4	31	96,875
20	4	3	3	4	4	4	3	4	29	90,625
21	4	4	4	3	3	3	3	4	28	87,5
22	4	3	3	3	4	4	4	4	29	90,625
23	3	3	3	3	4	4	4	3	27	84,375
24	3	3	3	4	3	4	3	4	27	84,375
25	3	4	3	2	3	3	4	3	25	78,125
26	3	4	3	4	4	4	3	4	29	90,625
27	4	3	4	4	4	3	3	4	29	90,625
28	4	4	4	4	4	4	3	4	31	96,875
total per butir	101	97	91	101	101	103	96	105	795	
Rerata (1-4)	3,61	3,46	3,25	3,61	3,61	3,68	3,43	3,75	3,55	88,73

Berdasarkan skala konversi, nilai rata-rata kelompok (*mean*) sebesar 3.55 dari skala 4.00 atau setara dengan 88.73% berada pada kategori **Sangat Baik/Sangat Puas**. Analisis kuantitatif ini menegaskan bahwa implementasi model *SMART Pledge* efektif meningkatkan kesadaran diri siswa secara signifikan. Visualisasi komitmen tertulis berbasis kriteria SMART sukses memangkas

perilaku apatis. Siswa tidak sekadar mengetahui peraturan sekolah, melainkan termotivasi secara internal untuk menerapkannya.

Eksplorasi terhadap dokumen kerja *SMART Pledge Canvas* menunjukkan efisiensi kognitif yang tinggi. Siswa mampu merancang rencana tindakan rasional jangka panjang dibantu dengan sistem penguat (*reinforcement*) berupa *self-reward* dan penunjukan *accountability partner* (rekan sebaya atau anggota keluarga) untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku setelah program berakhir.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan PkM di SMA Negeri 3 Singaraja, disimpulkan beberapa hal utama:

1. Pelaksanaan program *SMART Pledge* berbasis tahapan *self-management* terbukti efektif meningkatkan *self-awareness* dan regulasi diri siswa, yang dikonfirmasi oleh perolehan nilai rata-rata *post-test* sebesar 88,73% (kategori sangat tinggi).
2. Pemanfaatan media *SMART Pledge Card* berhasil mengonversi niat baik yang abstrak menjadi rencana tindakan konkret dan terukur, baik pada ranah lingkungan sosial (pencegahan *name-calling* dan piket kelas) maupun non-sosial (pemilahan sampah biologis dan plastik polimer).
3. Penerapan metode bermain peran (*role-play*) berbasis translanguaging multikultural melatih kompetensi asertif siswa dalam menyuarakan kepedulian lingkungan secara santun tanpa memicu konflik relasi sebaya.

Guna menjaga keberlanjutan dampak program, disarankan agar wali kelas memfasilitasi penempelan *Pledge Card* siswa di mading kelas sebagai pengingat visual harian, didukung kontrol mingguan *accountability partner*. Tim pelaksana PkM Universitas Panji Sakti juga menjadwalkan agenda monitoring berkala untuk mengevaluasi retensi perilaku siswa di sekolah secara berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Rektor Universitas Panji Sakti dan Ketua LP2M atas dukungan fasilitas dan pembiayaan program melalui dana hibah internal FKIP Tahun Anggaran 2025/2026 dengan nomor kontrak: 8/PkM/UNIPAS/UM.01.01/I/2026. Apresiasi tulus juga disampaikan kepada Kepala SMA Negeri 3 Singaraja beserta jajaran guru dan seluruh siswa peserta atas kolaborasi aktifnya selama program pengabdian berlangsung

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S., & Lestari, P. (2025). Tantangan integritas akademik di era kecerdasan buatan pada pendidikan tinggi jarak jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*, 26(1), 12-25. <https://doi.org/10.33830/ptjj.v26i1.10438>
- Cakraningtyas, A. S., Syaharani, I. A., & Susilo, B. (2025). Analisis tantangan integrasi kecerdasan buatan dalam pembelajaran sekolah dasar. *JLP: Jurnal Lentera Pengabdian*, 3(1), 101-115.
- Gazzaniga, M. S., & Heatherton, T. F. (2019). *Psychological science* (6th ed.). W. W. Norton & Company.
- Kemendikdasmen. (2024). *Panduan gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat (7 KAIH)*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kusumawati, E., & Umam, K. (2025). Elementary school teachers' perception of artificial intelligence integration in curriculum management. *Journal of Elementary School Curriculum*, 10(2), 12003-12015.
- Labuem, S., Gaite, C., & Rantung, D. A. (2024). Kolaborasi dalam aksi: Penguatan karakter siswa sekolah dasar melalui pembelajaran interaktif. *ABDI UNISAP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 195-204.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (Eds.). (2013). *New developments in goal setting and task performance*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203082744>
- Pemerintah Provinsi Bali. (2019). *Peraturan Gubernur Bali Nomor 47 Tahun 2019 tentang Pengelolaan Sampah Berbasis Sumber*. Sekretariat Daerah Provinsi Bali.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Yates, J. J. (2021). *The character of character: Ethical education in a global age*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226783703.001.0001>