

PELATIHAN IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN AKTUALISASI DIRI KONSELOR

Aniek Wirastania*, Hartono, Mudhar, Elia Firda Mufidah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*E-mail: aniek@unipasby.ac.id

Article history

Received: 20/11/2024

Revised: 29/12/2024

Accepted: 30/12/2024

Published: 31/12/2024

Abstrak

Penggunaan teori dan teknik dalam layanan bimbingan dan konseling merupakan hal yang penting untuk mendukung aktualisasi diri konselor. Tujuan dari pengabdian ini untuk memberikan pendalaman terkait implementasi teknik *self-management* untuk layanan bimbingan dan konseling dalam menunjang aktualisasi diri konselor. Metode pelaksanaan pengabdian ini metode webinar dan pendampingan yang dilakukan secara daring menggunakan Zoom. Hasil pengabdian didapatkan peserta atau guru bimbingan dan konseling yang terlibat sudah mampu memahami penerapan dari teknik *self-management* yang didapatkan dari hasil angket dan dokumen penugasan yang diberikan.

Katakunci: Pelatihan, Teknik *Self-Management*, Aktualisasi Diri

PENDAHULUAN

Usaha dalam mencapai tujuan Pendidikan Nasional maka dibutuhkan keprofesionalan konselor dalam melaksanakan tugasnya. Salah satu bagian utama dalam meningkatkan keprofesionalan konselor dalam melaksanakan tugasnya adalah dengan meningkatkan kemampuan konselor dalam mengimplementasikan strategi dan teknik konseling untuk melaksanakan tugas sebagai konselor sekolah.

Bimbingan dan konseling adalah sebuah komponen yang penting dalam dunia Pendidikan, dimana layanan ini berguna dalam memfasilitasi perkembangan para siswa. Berbagai Kegiatan layanan yang dilaksanakan dalam Bimbingan dan konseling berfungsi untuk memfasilitasi siswa. Hal ini sesuai dengan isi Permendikbud Nomor 111 tahun 2014 dijelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling dalam implementasi kurikulum 2013 dilaksanakan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling sesuai dengan tugas pokoknya dalam upaya membantu tercapainya tujuan pendidikan nasional, dan khususnya membantu siswa untuk mencapai perkembangan diri yang optimal, mandiri, sukses, sejahtera dan bahagia dalam kehidupannya.

Salah satu teknik konseling yang sering diimplementasikan konselor sekolah dalam melaksanakan tugasnya adalah menggunakan *behaviour therapy*. Konseling *behavior* adalah cara belajar normal yang digunakan dalam memahami tingkah laku yang mal adaptif. Konseling *behavioural* merupakan model konseling yang bisa difokuskan untuk perubahan atau modifikasi tingkah laku. Konseling *behavioural* menjelaskan bahwa perilaku yang bermasalah atau perilaku yang negative merupakan sebuah kebiasaan yang bisa dirubah menjadi perilaku yang positif (Muslih et al., 2017). Individu

dalam kehidupannya belajar dari orang lain atau pihak lain yang bisa diartikan mendapatkan stimulus dari lingkungannya (Sulthon, 2018)

Self-management merupakan sebuah teknik konseling yang mengarahkan konseli pada perubahan tingkah laku dengan menggunakan satu atau kombinasi dari beberapa strategi. Pada implementasi teknik *self management* ini hendaknya konseli dapat aktif pada bagian variabel internal, eksternal, guna membuat sebuah perubahan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan layanan konseling. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi. *Self management* merupakan suatu bentuk rangkaian teknis yang digunakan untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. *Self management* bisa dijabarkan terdiri dari beberapa prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Suwanto, 2019).

Menurut (Sukadji, 2000) pengelolaan diri (*self-management*) adalah sebuah prosedur Ketika individu mengatur perilakunya sendiri. Implementasi teknik *self management* ini konseli mengatur tingkah lakunya sendiri dimana hal ini tetap berpedoman pada keseluruhan komponen dasar yang antara lain sebagai berikut ini, menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

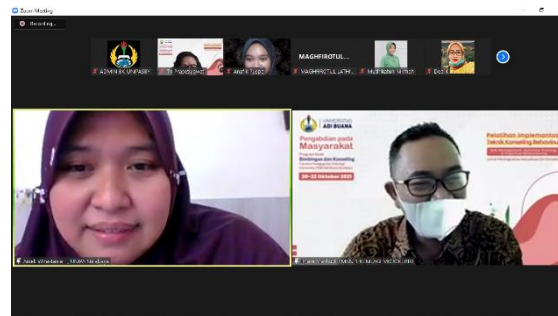
Implementasi teknik *self management* ini sangat bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh para siswa di sekolah, sehingga berdasarkan kondisi ini maka kemampuan konselor sekolah perlu ditingkatkan agar layanan konseling dapat dilakukan secara efektif. Tujuan dari pelaksanaan pelatihan teknik *self management* yang diberikan pada konselor berfungsi untuk dapat meningkatkan kemampuan konselor dalam mengimplementasikan teknik *self management* ini dengan baik sehingga dapat mengefektifkan layanan konseling yang dilakukan di sekolah untuk dapat memfasilitasi perkembangan para siswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam Pelatihan ini menggunakan metode webinar dan pendampingan yang dilakukan secara daring menggunakan Zoom. Pelatihan ini dikemas dalam pelatihan 32 JP yang terbagi menjadi 3 hari. Hari pertama yang dilaksanakan pada 20 Oktober 2021 difokuskan kepada pemberian materi terkait *self-management* dan bagaimana prosedur implementasinya, hari kedua yang dilakukan pada 21 Oktober 2021 difokuskan kepada laporan studi kasus terkait permasalahan siswa yang pernah ditangani guru Bimbingan dan Konseling atau peserta dan dalam penyelesaiannya tersebut menggunakan teknik *self-management*, dan hari ketiga yang dilakukan pada 22 Oktober 2021 difokuskan kepada review hasil studi kasus yang sudah dilakukan oleh peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan Hari 1



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan Hari 2

Teknik yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat ini menggunakan teknik ceramah, diskusi, praktek, studi kasus dan review. Teknik ceramah difokuskan kepada pemaparan terkait teknik *self-management*, teknik diskusi difokuskan kepada bagaimana konselor atau guru bimbingan dan konseling selama ini dalam memberikan layanan terkait implementasi *self-management*, praktek dan studi kasus dikemas menjadi satu sehingga mendapatkan luaran laporan studi kasus terkait bagaimana penanganan permasalahan siswa atau konseli dengan menggunakan teknik *self-management*, dan review akhir dilaksanakan untuk mengetahui apakah prosedur dalam implementasi teknik *self-management* yang sudah dilakukan oleh peserta sesuai dengan prosedur atau belum.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini yakni angket dan dokumentasi. Angket digunakan untuk mengukur bagaimana kebermanfaatan dari acara pelatihan implementasi teknik *self-management* untuk meningkatkan aktualisasi diri konselor. Dokumentasi yang digunakan yakni hasil dari penugasan laporan studi kasus yang dibuat oleh peserta pelatihan.

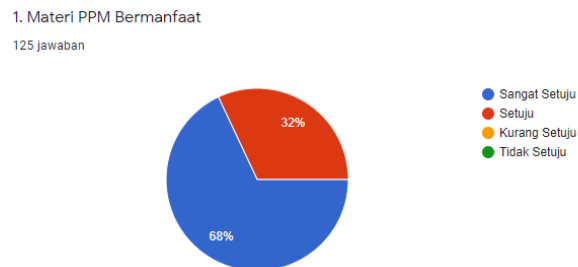
Teknik analisis data menggunakan cara mereduksi data yang sudah diperoleh dari hasil angket, dokumentasi, dan observasi. Dari hasil tersebut dilakukan interpretasi sesuai dengan rumusan masalah kemudian dilakukan kesimpulan akhir untuk menjawab rumusan masalah dalam pengabdian pada masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Hasil Angket Kebermanfaatan Pelatihan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Aktualisasi Diri Konselor

Hasil angket kebermanfaatan pelatihan ini terdiri dari beberapa indikator. Indikator yang pertama terkait kebermanfaatan materi yang disampaikan. Sebanyak 68% responden memilih materi yang disampaikan sangat bermanfaat. Dan sebanyak 32% memilih materi yang disampaikan bermanfaat. Indikator yang kedua yakni kejelasan pemateri atau narasumber dalam memaparkan materi. Sebanyak 64,8% responden memilih pemateri atau narasumber sangat jelas dalam memaparkan materi dan sebanyak 35,2% responden memilih pemateri atau narasumber jelas dalam memaparkan materi.

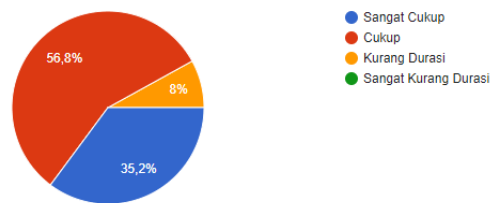


Gambar 1. Hasil Angket



Gambar 2. Hasil Angket

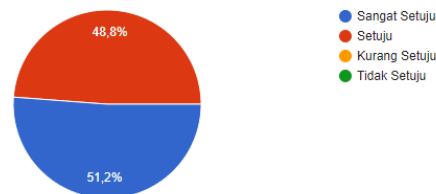
Indikator selanjutnya yakni keberlangsungan acara. Sebanyak 51,2% responden memilih acara berjalan dengan sangat baik, sedangkan 48,8% responden memilih acara berjalan dengan baik. Indikator yang keempat yakni durasi acara pelatihan dimana 56,8% responden memilih durasi pelatihan sudah sangat cukup, 35,2% responden memilih durasi pelatihan cukup dan 8% responden memilih durasi pelatihan masih kurang. Indikator selanjutnya yakni materi apa yang diharapkan dari peserta untuk acara pengabdian pada masyarakat kedepannya. Hasil untuk indikator terakhir ini cukup bervariasi, namun pada intinya peserta mengharapkan materi terkait layanan bimbingan dan konseling.



Gambar 3. Hasil Angket

3. Acara PPM berlangsung dengan Baik

125 jawaban



Gambar 4. Hasil Angket

2. Hasil Dokumentasi Laporan Studi Kasus Implementasi Teknik Self-Management

Hasil dokumentasi laporan studi kasus implementasi Teknik self-management diambil dari hasil penugasan pada hari kedua pelatihan. Pada hari kedua, peserta pelatihan membuat laporan studi kasus terkait permasalahan siswa yang pernah ditangani menggunakan implementasi Teknik self-management. Berikut beberapa rangkuman hasil laporan studi kasus yang sudah dilakukan oleh peserta:

Nama Peserta : RS

Instansi: SMKN xx

Siswa bernama J mengalami malas masuk sekolah yang mana sering bangun kesiangan. J hanya tinggal dengan seorang nenek yang kedua orangtuanya bekerja di Jogja. Pada bulan-bulan pertama masuk J belum pernah absen secara daring melalui GCR BK begitu juga di mapel-mapel yang lain sehingga guru BK melaporkan kejadian ini kepada kedua orangtuanya yang ada di Jogja. Si ibu merespon akan menegur J karena tidak mengikuti pembelajaran secara daring alasan J malas dan tidak mengerti atas pelajaran yang diberikan oleh guru mapel. Pada pertengahan bulan Agustus sekolah mulai pembelajaran tatap muka 50%. Disini J belum menunjukkan kesiapan belajar dan sering terlambat datang ke sekolah. Kami guru BK menelpon ibunya bahwa J sering terlambat. Kembali ibunya merespon berupaya menegur J sekali lagi. Guru BK memanggil J ke ruang BK untuk diberikan konseling dengan harapan agar J mau bercerita tentang kendala yang dialaminya. Konselor menyimpulkan bahwa J belum ada rasa tanggung jawab pada dirinya, belum bisa membagi waktu antara belajar dan main.

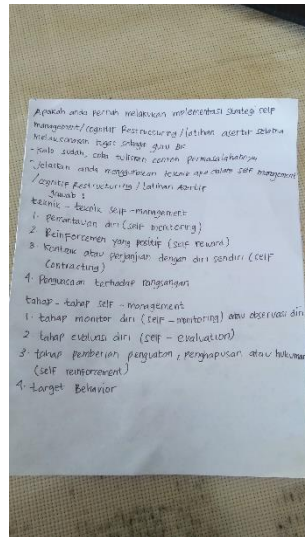
Teknik yang diberikan pada J yaitu Self-Management: 1. J disuruh menulis kegiatan setiap hari 2. J disuruh untuk menulis kegiatan positif bagi dirinya. 3. J disuruh menulis hal apa saja yang bisa dilakukan agar bisa merubah kebiasaan yang membuat malas belajar

Nama Peserta : ENI

Instansi: SMP xx

Siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 28 Gresik. Diperoleh keterangan bahwa siswa mengalami kemandirian belajar yang masih rendah, terutama dalam mengerjakan tugas atau PR yang diberikan oleh guru di sekolah. Rendahnya kemandirian belajar ini ditunjukkan dengan siswa menunggu untuk diperintah oleh orang lain dalam belajar terutama dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah, siswa menyontek hasil pekerjaan temannya karena merasa malas dan tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, dan siswa belum bisa mengatur dan mengelola diri untuk kegiatan belajar. Untuk mengatasi permasalahan rendahnya kemandirian belajar siswa khususnya dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah melalui konseling individual dengan pendekatan konseling behavioristik teknik self-management. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara dan observasi.

Dari beberapa siswa kelas VIII di UPT SMP Negeri 28 Gresik yang mengalami kemandirian dalam belajar dapat diketahui bahwa siswa yang mengalami rendahnya kemandirian belajar sudah dapat teratasi walaupun belum sepenuhnya, hal tersebut dikarenakan penerimaan dari masing-masing individu berbeda satu dengan yang lain. Akan tetapi sudah dapat terlihat bedanya, dari perkembangan selama mengikuti proses konseling masing-masing klien sudah dapat terbantu untuk dapat melakukan self-management dengan baik sehingga waktu yang dimiliki dapat dimanfaatkan seoptimal mungkin untuk melakukan kegiatan belajar. Pada dasarnya konseling behavioristik dengan teknik self-management adalah teknik yang efektif untuk menangani masalah rendahnya kemandirian belajar. Jadi rendahnya kemandirian belajar yang dialami oleh masing-masing subyek berbeda satu dengan yang lain dan dapat ditangani dengan konseling behavioristik dengan teknik self-management. Saran yang diberikan yaitu agar klien dapat mengatur dan mengelola diri dengan lebih baik dalam belajar sehingga tidak bergantung kepada orang lain dalam kegiatan belajar baik di rumah ataupun di sekolah.



Gambar 5. Hasil Laporan Studi Kasus

b. Pembahasan

Pengabdian pada masyarakat yang dikemas dalam pelatihan implementasi Teknik self-management untuk meningkatkan aktualisasi diri konselor secara umum sudah terlaksana dengan baik. Materi yang diberikan difokuskan pada pendalaman terkait teknik self-management dan studi kasus teknik self-management. Pendalaman materi teknik self-management seputar definisi teknik self-management, kelebihan dan kekurangan dari teknik self-management dan bagaimana prosedur implementasi teknik self-management. Selain itu, diberikan beberapa contoh kasus yang bisa diselesaikan dengan teknik self-management seperti pengaturan waktu belajar, disiplin dll. Pelatihan ini masih dirasa kurang oleh peserta karena masih ada 8% responden hasil angket yang memilih durasi dalam pelatihan masih kurang (32 JP). Pelatihan secara daring seperti ini juga pernah diadakan oleh Wardhana yang dikemas dalam webinar pendampingan kepada guru dimana hasilnya mendukung guru Bahasa Indonesia untuk bisa membuat publikasi dan hasilnya sudah ada beberapa guru yang bisa mempublikasikan tulisannya (Wardhana et al., 2020). Terkait pelatihan seputar implementasi teknik konseling juga pernah dilakukan pelatihan dan workshop pendekatan dan teknik konseling ekspresive therapy bagi Guru BK SLPT/MTs.N Kota Padang (Syahniar & Putriani, 2017). Pelatihan lain juga pernah dilakukan terkait pelatihan konselor sebaya secara daring yang bisa meningkatkan literasi kesehatan mental remaja (Syafitri & Rahmah, 2021).

Pemilihan teknik self-management dalam pelatihan ini berhubungan dengan kelanjutan dari PPM sebelumnya. Di PPM sebelumnya sudah dilakukan pemaparan terkait teori behaviour, untuk itu pada PPM kali ini lebih dispesifikan kepada teknik self-management sebagai bagian dari teknik-teknik yang ada pada teori behavior konseling. Teknik self management merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan terkait menganalisis tugas-tugas yang harus dilakukan oleh individu untuk hidup dengan baik (McGowan,

2005). Hal tersebut yang menjadikan salah satu alasan kenapa dibutuhkan pendalaman terkait teknik self-management. Self-management mengarah ke bagaimana individu dalam mengatur dirinya agar tugas-tugas perkembangan yang ada bisa diselesaikan dengan baik. Teknik self-management juga digunakan untuk mereduksi perilaku yang merugikan orang lain (Suwanto, 2019). Teknik self-management juga bisa digunakan untuk menurunkan agresivitas siswa dengan cara memahami, mengatur dan mengendalikan perilakunya (Sa'diyah et al., 2017).

Dari hasil laporan studi kasus peserta, masih belum adanya kesepahaman terkait bagaimana cara menganalisis kasus. Sehingga ketika hari ketiga review laporan analisis kasus, pemateri atau narasumber menjelaskan dari awal bagaimana langkah-langkah yang bisa digunakan untuk membuat laporan studi kasus. Biasanya dalam studi kasus langkah-langkah yang bisa dilakukan meliputi analisis, sintesis, diagnosis, prognosis, treatment dan tindak lanjut. Diawali dengan analisis yakni menganalisis data-data yang mendukung informasi terkait kondisi dan permasalahan dari konseli. Sintesis menghasilkan rangkuman inti permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Diagnosis menghasilkan beberapa hal yang berhubungan atau berpengaruh dalam masalah konseling (penyebab). Prognosis mengarah kepada kemungkinan yang akan terjadi dari masalah konseli (Erlinda., 2016). Treatment merupakan rangkaian layanan konseling atau alternative bantuan yang akan diberikan konselor kepada konseli dan tindak lanjut merupakan usaha kedepan untuk membantu konseli. Langkah-langkah atau tahapan ini mengacu pada tahapan dari teori trait and factor.

Dari hasil laporan studi kasus peserta diperoleh beberapa masalah yang sudah diselesaikan menggunakan teknik self-management diantaranya yakni permasalahan sering bangun kesiangan (peserta RS). Permasalahan sering bangun kesiangan ini setelah dianalisis lebih dalam terjadi karena konseli kurang bisa dalam mengatur kegiatan sehari-harinya. Konselor memberikan treatment dengan teknik self management dimana konseli diajak untuk membuat jadwal kegiatan sehari-hari yang dijadikan panduan agar durasi untuk istirahat dan durasi untuk beraktivitas bisa sesuai sehingga tidak terjadi lagi bangun kesiangan. Begitu pula dengan permasalahan lain yang sudah disampaikan peserta melalui laporan studi kasus mereka. Pemateri atau narasumber melakukan review secara bergiliran terkait hasil laporan peserta. Secara umum peserta sudah mampu untuk menentukan kapan menggunakan teknik self-management untuk permasalahan apa.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada kegiatan pelatihan implementasi teknik self-management untuk meningkatkan aktualisasi konselor pada dasarnya sudah baik. Peserta memberikan respon yang sudah baik terkait terselenggaranya acara pelatihan ini. Pemahaman terkait laporan studi kasus perlu diberikan penyamaan persepsi terkait bagaimana membuat laporannya berupa susunan atau langkah-langkah yang harus ada dalam laporan (analisis,

sintesis, diagnosis, prognosis, treatment dan tindak lanjut). Kedepan akan terus dilakukan pelatihan terkait optimalisasi layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan hasil angket yang sudah disebarakan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat kedepan akan dilanjutkan dengan pendalaman Teknik-teknik dari behaviour yang lain. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Erlinda., D. (2016). Keefektifan Model Konseling Trait And Factor Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 5 Banjarmasin. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING FITRAH*, 1(1), 25–36.
- McGowan, P. (2005). Self-Management: a Background Paper. *New Perspectives: International Conference on Patient Self-Management*, 1–10.
- Muslih, Y. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Konseling Behavioral menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students' Logbook untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 34–43.
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Sukadji, S. (2000). *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah*. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sulthon, S. (2018). Mengatasi Kenakalan Pada Siswa Melalui Pendekatan Konseling Behavioral. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 2(1), 46–66. <https://doi.org/10.21043/konseling.v2i2.4464>
- Suwanto, I. (2019). KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEMBANTU KEMATANGAN KARIR SISWA SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 3(2), 32–67. <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf%0Ahttp://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022%0Ahttps://github.com/ethereum/wiki/wiki/White-Paper%0Ahttps://tore.tuhh.de/hand>
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Syahniar, S., & Putriani, L. (2017). Pelatihan dan Workshop Pendekatan dan Teknik Konseling Expressive Therapy bagi Guru BK SLTP/ MTs.N Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 163. <https://doi.org/10.29210/120300>
- Wardhana, D. E. C., Basuki, R., & Noermanzah, N. (2020). Webinar Dan Pendampingan Daring Penulisan Artikel Hasil Penelitian Pada Jurnal Nasional Terakreditasi Bagi Guru Bahasa Indonesia Tingkat Sma Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(4), 228. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v26i4.20640>