

PENERAPAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR BAGI SISWA KORBAN *BROKEN HOME* di MTs NU TERATE GRESIK

Arindah Fitriyani, Noer Suci Endah Puspita Ningrum
Universitas Muhammadiyah Gresik

arindahfy@gmail.com

ABSTRAK

Keluarga tidak utuh memiliki pengaruh besar terhadap munculnya kenakalan remaja, fenomena perceraian semakin marak terjadi sehingga hal itu sangat berdampak pada perilaku anak. Tujuan penelitian ini membantu meningkatkan motivasi belajar pada siswa korban *broken home* dengan menggunakan Teknik *Self Management*. Metode yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Hasil temuan di lapangan serta studi literatur menunjukkan bahwa beberapa siswa yang keluarganya berpisah cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah, hal ini dikuatkan melalui hasil wawancara dengan guru BK dan juga wali kelas siswa tersebut sering membuat onar di kelas maupun luar kelas. Penggunaan Teknik yang tepat akan membantu siswa untuk meningkatkan motivasi belajar agar menjadi orang yang sukses di masa depan. Setelah peneliti melakukan konseling dengan menggunakan Teknik *Self Management* dapat disimpulkan bahwa Teknik ini cocok untuk siswa dengan masalah motivasi belajar, dan setelah selesai dilakukannya konseling ini siswa memperlihatkan perubahan perilaku yang awalnya negatif menjadi positif.

Kata Kunci: Konseling Individu, Teknik *Self Management*, Motivasi Belajar

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan yang terdekat dimana seorang anak mendapatkan pendidikan untuk pertama kalinya, sehingga keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam proses perkembangan anak terutama pada usia remaja. Keluarga tempat pertama anak mendapatkan pendidikan dasar. Keluarga memiliki fungsi yang beragam diantaranya fungsi keagamaan, fungsi perlindungan, fungsi reproduksi, fungsi sosialisasi dan Pendidikan, fungsi ekonomi, dan fungsi pembinaan lingkungan (Wirdhana *et al.*, 2012).

Fenomena perceraian dilatarbelakangi oleh berbagai penyebab yaitu

salah satunya terkait masalah ekonomi, adanya pihak ketiga, kekerasan dalam rumah tangga, adanya ketidakcocokan pada pasangan tersebut kemudian memilih untuk berpisah. Angka perceraian di Kabupaten Gresik masih terbilang tinggi. Terbukti, baru memasuki pertengahan Januari 2022, Pengadilan Agama (PA) Kabupaten Gresik Sudah menerima 175 perkara. Dari data yang dimiliki PA Gresik rata-rata pemohon cerai masih usia produktif. Kisaran 30-35 tahun.

Kondisi keluarga tersebut kurang memberikan dukungan yang positif terhadap perkembangan kejiwaan dan belajar remaja. Remaja kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang dan tuntunan pendidikan dari orang tua. Kebutuhan fisik maupun psikis remaja menjadi tidak terpenuhi sehingga remaja mencari kompensasinya dengan melakukan perilaku-perilaku kenakalan remaja hanya untuk memenuhi keinginan dan harapannya akan peran orang tua yang tidak mereka dapatkan dari keluarganya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Stury (Gerungann, 1996) tentang anak nakal, diperoleh keterangan bahwa 'keluarga tidak utuh memiliki pengaruh besar terhadap munculnya kenakalan remaja yang ditunjukkan dengan presentase 63% anak berperilaku delinkuen merupakan korban broken home dan 37% berasal dari keluarga utuh'

Berdasarkan hasil wawancara Guru BK pada *survey* awal yang dilakukan peneliti di MTs NU Terate Gresik tentang siswa yang mengalami *broken home*, diperoleh informasi bahwa anak yang *broken home* cenderung memiliki perilaku negatif seperti membolos, berkelahi, merokok, berbohong dengan memalsu surat ijin, merusak sarana dan lingkungan sekolah, tidak disiplin dalam proses KBM, sering terlambat masuk kelas/sekolah, pakaian tidak sesuai ketentuan sekolah dan tidak mengerjakan tugas dari guru.

Guru BK juga menjelaskan bahwa motivasi belajar siswa tergolong rendah dimana menurut pemantauan guru BK anak-anak sering bolos pada mata pelajaran sedang berlangsung kemudian setelah ditanya mengapa ia melakukan itu siswa menjawab bosan, dan tidak ingin terlibat dalam proses belajar, guru BK juga menjelaskan ketika siswa tidak bolos kelas siswa mengaku lebih memilih tidur, main hp dan bercerita dengan teman. Lalu ketika ditanya cita-cita atau harapan setelah lulus siswa ada beberapa siswa yang tidak ingin melanjutkan

sekolah, siswa tidak yakin dengan kemampuannya untuk itu mereka cenderung lebih memilih diam dan tidak ada ambisi untuk masa depan. "rata-rata yang kayak gitu korban broken home, karena kurang kasih sayang dan perhatian dari orang tua buat mereka tuh kayak nyerah sama kehidupan bahkan ada yang milih buat langsung kerja karena dia ikut mbah nggak mau sekolah katanya buang- buang uang."

Menurut Prayitno (2004), konseling individu adalah layanan konseling

yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli”. Konseling individu memiliki beberapa macam pendekatan yang dapat digunakan dalam usaha menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien. Dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Self Management adalah Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku individu dengan cara memberikan tanggung jawab pada individu tersebut dalam mengarahkan perubahan perilakunya sendiri untuk mencapai kemajuan diri. Yates 1985 (dalam Suarni,2004) menyebutkan bahwa “pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri”.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan yang berkaitan dengan penelitian ini, adalah wawancara, observasi, dan dokumen. Adapun metode yang digunakan bertujuan untuk menggali sejumlah informasi yang dapat memberikan gambaran tentang suatu keadaan baik yang diperoleh dari data di lapangan maupun jawaban dari responden yang telah ditentukan pada saat penelitian. Peneliti mengambil 3 siswa untuk diwawancara dan untuk mengetahui sejauh mana tingkat motivasi belajar yang ada pada masing-masing siswa.

Menurut Uno, H. B. (Suarni N. K., 2011)(2011) “motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur-unsur yang mendukung. Indikator-indikator tersebut, antara lain: adanya hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif.”

Dengan menggunakan indikator tersebut, dapat diketahui bahwa siapa saja siswa yang memiliki motivasi belajar renda misalnya siswa tersebut tidak memiliki hasrat dan keinginan untuk berhasil, tidak ada dorongan untuk semangat belajar, tidak ada harapan dan cita-cita, dengan melakukan wawancara peneliti dapat mengetahui apakah lingkungan belajar kondusif atau tidak.

HASIL PENELITIAN

DESKRIPSI DATA

PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdiri dari 3 sesi konseling. Dengan menggunakan metode wawancara peneliti mewawancarai siswa-siswa yang keluarganya berpisah, data ini didapat dari guru BK yang ada di Mts NU Trate Gresik. Setelah melakukan wawancara terdapat 4 siswa yang memiliki motivasi belajar rendah tetapi yang bersedia menjadi subjek hanya 3 orang.

Berikut merupakan hasil data yang diperoleh peneliti mengenai siswa-siswa yang memiliki motivasi belajar rendah.

Tabel 1. Data Siswa Motivasi Rendah

| Nama | Kelas | Tingkat Motivasi |
|-------------|--------------|-------------------------|
| AA | 9E | Rendah |
| SS | 8E | Rendah |
| DI | 8E | Tinggi |
| PR | 7B | Sedang |
| RH | 9A | Tinggi |
| ME | 9A | Rendah |
| EL | 9A | Rendah |

Ciri-ciri motivasi belajar adalah sebagai berikut Sardiman, (2003) (1) Tekun menghadapi tugas; (2) Ulet menghadapi kesulitan belajar (tidak lekas putus asa); (3) Menunjukkan minat terhadap pembelajaran IPS; (4) Lebih senang bekerja mandiri. (6) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu). (7) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu. (8) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal. Berdasarkan ciri-ciri yang sudah dijelaskan dan juga berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa diatas adalah tabel data siswa yang memiliki motivasi rendah sedang dan tinggi.

HASIL ANALISIS DATA
Hasil Observasi Sebelum Perlakuan

Tabel 2. Hasil Observasi

| Subjek | Jenis perilaku yang dilakukan subjek |
|---------------|---|
| SS | Peserta didik sering merasa jenuh ketika berada di dalam kelas, sering keluar saat jam pelajaran dan juga sering sekali tidur serta bercerita dengan teman ketika ada guru yang <hr/> menjelaskan, <hr/> malas |
| ME | tugas sendiri. Peserta didik sering tidak mengerjakan tugas dan ketika ada guru yang menjelaskan materi ia memilih untuk bermain hp karena jenuh belajar |
| EL | Peserta didik tidak pernah terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar dikelas, ia hanya diam dan ketika diberikan tugas yang ia tidak mengerti ia memilih untuk <hr/> membiarkan tugas tersebut <hr/> |

Beberapa Langkah-langkah dasar Teknik self management yang dikemukakan oleh Watson, dan Tharp (2007), yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. Teknik *Self Management*

| Teknik <i>Self Management</i> | Yang dilakukan |
|---|--|
| <p>Memilih tujuan (<i>Selecting goals</i>). Tujuan harus ditetapkan satu per satu, dan harus diukur, dapat dicapai, positif, dan keterhubungannya bagi setiap individu. Hal ini penting bahwa setiap harapan menjadi sebuah realitas.</p> | <p>Peneliti : Disini aku mau menjelaskan sedikit mengenai Teknik <i>self management</i> yang akan kita pakai untuk mengubah perilaku buruk atau bisa dibilang negatif ke positif, jadi Teknik ini akan membantu kalian untuk membantu kalian menyelesaikan permasalahan kalian. Teknik ini menekankan pada perubahan perilaku kalian yang dianggap merugikan orang lain. Oke sekarang aku mau tanya sama kalian. Kalian mau ga sih merubah perilaku itu? Subyek : Mau kak Peneliti : Tujuan kalian apa sih untuk merubah perilaku ini? Subyek: Lebih ke kasihan aja yang bayar uang sekolah. Peneliti : oke jadi kita akan membantu kalian untuk meningkatkan motivasi belajar menggunakan Teknik ini.</p> |
| <p>Menerjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku (<i>Translating goals target behaviors</i>). Identifikasi perilaku yang ditargetkan untuk perubahan, mengantisipasi beberapa hambatan</p> | <p>Peneliti meminta subyek mengamati tingkah lakunya yang negatif di dalam kelas lalu mencatat di buku peneliti. Peneliti : Perilaku apa sih yang pengen</p> |

dan memikirkan bagaimana cara untuk menegosiasikannya.

kamu rubah?

SS

Subyek : Setelah aku pikir-pikir kayaknya aku pengen merubah perilaku sering tidur dan bercerita di kelas sama perilaku menyontek tugas sekolah dan keseringan mengerjakan tugas disekolah

ME

Subyek : Kalau saya sih pengen ga main hp terus pas jam pelajaran soalnya guru-guru bikin ga mood bahas keluarga mulu, terus pengen ngerubah perilaku malas mengerjakan tugas dan suka numpuk tugas.

EL

Subyek : Aku pengen ga jadi beban kelompok terus, aku tuh nggak pernah aktif dalam hal apapun dikelas ya alasannya karena banyak guru yang bahas pelajaran eh malah nyampe ke keluarga jadi ya males nyimak terus pengen rajin mengerjakan tugas.

Pemantauan diri (*Self monitoring*).
Mengamati perilaku sendiri dengan
berhati-hati secara sistematis, dan
membuat catatan perilaku dalam
bukuharian.

Peneliti menanyakan, apa yang sudah
subyek amati beberapa hari
mengenai perilakunya sendiri. lalu
kemudian peneliti menulis hasil
amatan di buku yang sudah di
sediakan.

Peneliti : Coba kamu sebutkan hasil
pengamatan tentang perilakumu
beberapa kemarin.

SS

Subyek : Saya kemarin keluar kelas
karena saya mengantuk dikelas
daripada saya tidur mendingan saya
keluar.

ME

Subyek : Masih sering main hp
kak.EL

Subyek : Perilaku ku masih sama,
belum berubah kak mungkin butuh
waktu untuk merubah beberapa
perilakuku.

Membuat rencana perubahan
(*Workingout a plan for change*).
Merancang

Peneliti merancang sebuah program
untuk membantu subyek
dalam

sebuah program untuk mewujudkan perubahan sebenarnya. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama bisa dirancang, masing-masing perencanaan tujuan bisa efektif. Beberapa jenis system penguatan diri diperlukan dalam rencana ini karena penguatan merupakan landasan terapiperilaku yang baru.

mengatasi permasalahannya dikelas, peneliti melakukan perencanaan ini dengan 3 sesi, jadi peneliti meminta subjek untuk mengerjakan tugas yang membuatnya sering berperilaku tidak seperti murid pada umumnya. Subyek SS peneliti berikan tugas Akidah ahklak, ME tugas matematika dan EL tugas bahasa Indonesia. Untuk waktu yang diberikan oleh peneliti yaitu 1minggu dimana selama waktu satu minggu ini peneliti memantau dan memberikan penguatan pada masing-masing subyek. Tujuan peneliti merancang rencana ini adalah untuk melihat bagaimana cara subyek konsisten dalam merubah perilakunya, dan dari waktu yang sudah diberikan peneliti melihat cara mereka untuk menguatkan diri sendiri dan peneliti juga ikut memberikan penguatan pada subyek. Dan peneliti juga meminta bantuan dari guru mata pelajaran tersebut untuk mengobservasi subyek.

Perencanaan Tindakan evaluasi (*Evaluating an action plan*). Rencana perubahan evaluasi digunakan untuk dapat menentukan tujuan yang akan tercapai. Evaluasi adalah proses yang berkelanjutan dan bukan kejadian satukali, dan perubahan diri dalam Latihanseumur hidup.

Pada tahap evaluasi peneliti mengevaluasi hasil perilaku subyek dengan melihat hasil observasi guru dan peneliti. Dimana dalam proses ini peneliti selalu memberikan penguatan seperti

Peneliti : loh kok kamu keluar kelas lagi?

Subyek : Males kak, aku ga mood

Peneliti : Katanya kamu mau berubahlah kok sekarang gini, emangnya lupaya sama kesepakatan waktu itu.

Subyek : Heem, kak gimana ya

Peneliti : ayo masuk,. Kamu sekolah ini dibayar loh ya katanya kasian sama mbah.

Subyek : iyaa kak.

Hasil Setelah Dilakukan Konseling

Tabel 4. Hasil perubahan perilaku setelah perlakuan

| Nama | Ciri-ciri Motivasi Belajar | Perilaku sblm konseling | Perubahan perilaku | Ceklis t |
|-------------|--|---|--|-----------------|
| SS | <p>1. Menunjukkan minat terhadap pembelajaran</p> <p>2. Tekun menghadapi tugas</p> | <p>Perilaku sering tidur dan bercerita dikelas.</p> <p>Perilaku menyontek tugas sekolah dan keseringan mengerjakan tugas disekolah.</p> | <p>Berkurangnya perilaku sering tidur dan bercerita dikelas dan lebih fokus ketika dijelaskan oleh guru.</p> <p>Berkurangnya perilaku menyontek dan tidak pernah mengerjakan tugas disekolah melainkan di rumah.</p> | √ |
| ME | <p>1. Menunjukkan minat terhadap pembelajaran</p> <p>2. Tekun menghadapi tugas</p> | | <p>Tidak pernah bermain hp saat jam pelajaran berlangsung dan berkurangnya perilaku bosan ketika di kelas.</p> <p>Lebih rajin mengerjakan tugas dan jarang menumpuk tugas.</p> | √ |

| | | | |
|----|--|---|---|
| EL | 1. Menunjukkan minat terhadap pembelajaran | Berkurangnya perilaku tidakaktif ketika jam pelajaran <u>atau proses</u> | √ |
| | 2. Tekun menghadapi tugas | kegiatan belajar mengajar dilaksanakan. Lebih rajin mengerjakan tugas dan tidak malas ketika diberikan <u>tugas.</u> | |

DISKUSI

Berdasarkan analisis ditemukan bahwa penerapan konseling individu dengan menggunakan Teknik *self management* mampu meningkatkan motivasi belajar pada siswa terutama siswa dari keluarga broken home. Penggunaan Teknik yang tepat akan membantu siswa untuk meningkatkan motivasi belajar agar menjadi orang yang sukses di masa depan. Dapat dilihat pada tabel 4 perlakuan setelah koseling dengan Teknik ini membuat siswa lebih sadar perannya sebagai pelajar, Teknik *self management* dapat disimpulkan bahwa Teknik ini cocok untuk siswa dengan masalah motivasi belajar, dan setelah selesai dilakukannya konseling ini siswa memperlihatkan perubahan perilaku yang awalnya negatif menjadi positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh NPL Indryaningsih,dkk (2014) Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa VIII B4 SMP NEGERI 4 SINGARAJA. Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa penerapan konseling Behavioral dengan teknik Self Management dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Peningkatan motivasi belajar ini dibuktikan bahwa dari 8 orang siswa yang memiliki presentase motivasi belajar di bawah 70% akan ditingkatkan melalui konseling Behavioral dengan Teknik Self Management, ternyata 5 diantaranya dapat meningkatkan motivasi belajar hingga mencapai kriteria 70%-84%. Namun dari 8 orang siswa tersebut masih ada 3 orang siswa yang belum memenuhi persentase kriteria ketuntasan motivasi belajar sesuai dengan yang diharapkan motivasi yang ada pada diri setiap orang itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Sardiman, 2003: 83):

(1) Tekun menghadapi tugas; (2) Ulet menghadapi kesulitan belajar (tidak lekas putus asa); (3) Menunjukkan minat terhadap pembelajaran IPS; (4) Lebih senang bekerja mandiri. (6) Dapat mempertahankan pendapatnya (kalau sudah yakin akan sesuatu). (7) Tidak mudah melepaskan hal yang diyakini itu. (8) Senang mencari dan memecahkan masalah soal-soal.

Menurut Uno, H. B. (2011) “motivasi belajar adalah dorongan internal daneksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indicator atau unsur-unsur yang mendukung.

Indikator-indikator tersebut, antara lain: adanya hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, dan lingkungan belajar yang kondusif.”

Motivasi belajar adalah daya penggerak dari dalam diri individu untuk melakukan kegiatan belajar untuk menambah pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman. Siswa ialah pelajar atau orang yang menuntut ilmu di sekolahdasar sampai tingkat atas. Jadi yang dimaksud meningkatkan motivasi belajar dalam penelitian ini adalah suatu usaha untuk menaikkan, mempertinggi dan memperhebat dorongan dalam diri siswa ketika mereka memiliki kompetensi untuk bisa karena dukungan dari lingkungan sekitar, potensi, prestasi, dan harapan yang realistis terhadap diri sendiri

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan konseling dengan menggunakan Teknik *self management* mampu meningkatkan motivasi belajar pada siswa terutama siswa dari keluarga broken home. Penggunaan Teknik yang tepat akan membantu siswa untuk meningkatkan motivasi belajar agar menjadi orang yang sukses di masa depan. Setelah peneliti melakukan konseling dengan menggunakan *Teknik self management* dapat disimpulkan bahwa Teknik ini cocok untuk siswa dengan masalah motivasi belajar, dan setelah selesai dilakukannya konseling ini siswa memperlihatkan perubahan perilaku yang awalnya negatif menjadi positif. Memiliki keluarga yang tidak lengkap bukan halangan untuk berubah menjadi lebih baik, dukungan lingkungan sekitar sangat mempengaruhi pola perilaku siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, S. (2003). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar: Jakarta: PT Raja GrafindoPersada*, 83.
- Garungan. (2004). *Psikologi Sosial. Bandung: Refika Aditama*.
- Ni Luh Putu Indryaningsih, K. D. (2014). Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan BimbinganKonseling* .
- Priyatno. (2017). *Seri Layanan Konseling*, 25.
- Suarni, k. (2004). Meningkatkan Motivasi Berprestasi Sekolah Menengah Umum di Bali dengan Strategi Pengelolaan Diri Model Yates (Studi Kasus Eksperimental Para Siswa Kelas 1 SMU di Bali. *Disertasi (Tidak diterbitkan) Yogyakarta Universitas Gajah Mada*.

- Suarni, N. K. (2011). *Model Teori Kepribadian*. Sigaraja: Jurusan Bimbingan Konseling FIB Undiksha.
- Sudirman. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar mengajar*. . Jakarta: PT Raja Grafindo Perswda.
- Uno, H. B. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis dibidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi askara.
- Watson, D. &. (2007). *Self Directed Behavior (9 th ed)*. Belmont: CA: Wadsworth.
- Wirdhana, l. e. (2012). *Komunikasi Efektif Orangtua dengan Remaja*. Jakarta: BKKBN.