

# **LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR**

**Eko Wahyu Mujiyanto**

**Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.**

**Endah Rahmawati, M.Pd.**

*Program Studi Bimbingan dan Konseling, IKIP PGRI Wates*

## **ABSTRAK**

*Layanan konseling individu merupakan upaya berkesinambungan yang dilakukan oleh konselor dan klien untuk membantu klien memahami dirinya sendiri, sehingga klien dapat menangani permasalahan yang berada di dalam dirinya, untuk selanjutnya dapat bertindak maju sesuai keadaan lingkungan pada umumnya. Teknik self-management digunakan sebagai salah satu pendekatan dalam konseling individu. Dalam teknik self-management, perubahan kepribadian klien dengan faktor pengaruh terbesar berasal dari dalam diri klien itu sendiri. Rendahnya kedisiplinan belajar disebabkan berbagai faktor, seperti ketidakminatan siswa, ketidakaktifan dalam pembelajaran, dan kurangnya motivasi siswa. Fenomena ini dapat mengganggu aktivitas belajar mengajar dan berdampak negatif pada prestasi dan sikap mental siswa. Sebagai upaya perbaikan, layanan konseling individu dengan teknik self-management dianggap sebagai solusi yang tepat. Melalui makalah ini, diharapkan dapat menjelaskan layanan konseling individu dengan teknik self-management dapat meningkatkan kedisiplinan belajar.*

**Kata kunci:** *Konseling Individu, Teknik Self-Management, Kedisiplinan Belajar*

## **Pendahuluan**

Setiap sekolah menetapkan tata tertib untuk mendisiplinkan aktivitas yang berlangsung di dalamnya, termasuk juga aktivitas belajar mengajar. Hal ini dilakukan agar siswa dapat berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan. Salah satu bentuk kedisiplinan di sekolah adalah kedisiplinan belajar. Kedisiplinan merupakan bentuk kepatuhan dan ketaatan siswa dalam menjalankan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan. Bentuk disiplin belajar antara lain adalah selalu mengikuti pelajaran, memperhatikan penjelasan guru, menyelesaikan tugas yang diberikan guru, menyelesaikan tugas rumah tepat waktu, dan rutin belajar di rumah. Terwujudnya disiplin belajar sangat penting artinya untuk mengefisienkan proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bentuk rendahnya kedisiplinan belajar yang sering ditemukan adalah siswa kurang berminat belajar, tidak aktif dalam pembelajaran, tidak menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan tidak tepat waktu dalam mengumpulkan tugas. Perilaku kedisiplinan belajar yang rendah ini apabila dibiarkan akan membawa dampak yang kurang menguntungkan terhadap prestasi belajar maupun sikap mental para siswa. Oleh karena itu, salah satu upaya agar proses belajar berjalan lancar adalah dengan meningkatkan disiplin belajar siswa.

Pemilihan guru BK sebagai narasumber dilakukan dengan pertimbangan bahwa guru BK memiliki tanggung jawab lebih besar untuk menangani siswa dengan kedisiplinan belajar yang rendah. Hal ini sesuai dengan tujuan umum bimbingan dan konseling yang dikemukakan oleh Prayitno & Amti (2015: 112), yaitu membantu siswa agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan bakat, kemampuan, minat, dan nilai-nilai, serta terpecahnya masalah-masalah yang dihadapi siswa.

Para peserta didik merupakan remaja yang memiliki karakteristik, tugas-tugas perkembangan, dan kebutuhan yang harus dipenuhi. Menurut Hamalik (2004: 127) "remaja memiliki kebutuhan umum manusia, kebutuhan akan identitas, kebutuhan akan bantuan orang dewasa yang mengerti keadaan mereka, misalnya membuat keputusan sendiri, tetapi juga membutuhkan bimbingan orang dewasa, dan sebagainya". Peranan bimbingan dan konseling melalui konselor sekolah adalah membantu siswa memenuhi kebutuhan akan bantuan orang dewasa dalam membuat keputusan, yang dapat dicapai melalui layanan konseling individu.

Konseling dilakukan sebagai salah satu cara membantu siswa meningkatkan kedisiplinan belajar. Layanan konseling dapat diberikan dalam format individu (konseling individu) maupun kelompok (konseling kelompok). Hallen (2005: 84) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi pada konseli. Tujuan dari konseling individu adalah konselor dapat menangani siswa dengan lebih mendalam serta memantau tingkat kemajuan siswa.

*Self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling *behavior*, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku *maladaptif* menjadi *adaptif*. Teknik *self-management* pada dasarnya merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *behaviour* yang dapat digunakan untuk masalah yang terkait dengan diri sendiri dimana tingkah laku dapat direayasa berdasarkan kemauan sendiri. Nursalim (2014: 150) berpendapat bahwa *self-management* merupakan kemampuan pada individu untuk mengarahkan perilakunya atau melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Penggunaan teknik *self-management* sangat tepat dengan alasan teknik *self-management* merupakan teknik untuk mengatur perilaku diri sendiri yang sejalan dengan dengan kontrol diri dimana seseorang dapat mengendalikan perilaku dan membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif. Selain itu teknik *self-management* juga dapat membantu seseorang untuk dapat mengatur pikiran, perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada kontrol diri.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk melakukan studi Pustaka mengenai Layanan konseling individu dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*) dengan menggunakan berupa artikel jurnal dan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian ini. Teknik pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data, baik artikel, jurnal, ataupun buku-buku. Serta sumber-sumber lainnya yang

relevan dengan studi ini. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan analisis pada kajian literatur yang diperoleh.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Layanan Konseling Individu**

Prayitno dan Amti (2015: 105) menyebutkan bahwa "Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien". Sudrajat (2011: 33) berpendapat bahwa "konseling individual ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada konseli yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli". Willis (2014: 35) mengemukakan bahwa, "layanan konseling individu yaitu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif". Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan konseling individu adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang mengalami masalah. Bantuan ini diberikan dengan tujuan untuk membantu klien mengatasi masalahnya dan mengembangkan potensi diri mereka.

Nurihsan (2007:11) berpendapat konseling bertujuan memberikan bantuan kepada individu untuk memecahkan masalah-masalah individu baik sosial maupun emosional yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling individu membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta dan mendalami arti hidup individu saat ini dan saat mendatang. Prayitno dan Amti (2015: 165) berpendapat tujuan umum pada konseling individu adalah untuk membantu individu yang dapat mengerti akan kondisi dirinya, permasalahan yang sedang dialami, serta lingkungannya dengan tujuan dapat memaksimalkan dirinya sesuai dengan kemampuan, bakat, dan perkembangannya. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan membantu klien memahami dirinya dan lingkungannya untuk mencapai potensi maksimalnya sesuai dengan kemampuan, bakat, dan perkembangannya.

Layanan pada konseling memiliki beberapa fungsi dari pelaksanaan kegiatan konseling tersebut fungsi ini harus dipenuhi. Sukardi dan Kusmawati (2008: 7) menyebutkan bahwa pelayanan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling, fungsi tersebut yaitu: Fungsi pemahaman, Fungsi pencegahan, Fungsi pengentasan, Fungsi pemeliharaan dan pengembangan. Prayitno (2007: 77) berpendapat fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu adalah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli (peserta didik) dicermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan peserta didik, sehingga masalah dapat dituntaskan secara optimal.

Prayitno (2004: 25) menyebutkan bahwa proses layanan konseling perorangan melibatkan serangkaian tahap mulai dari paling awal sampai kegiatan akhir, dapat dipilah dalam lima tahap, yaitu: tahap pengantaran, tahap penjajakan, tahap penafsiran, tahap pembinaan, dan tahap penilaian. Willis (2014: 50) berpendapat tahapan pada proses konseling dibagi tiga, yakni tahap awal, kemudian ada tahap pertengahan (tahap kerja), serta yang terakhir ada tahap akhir pada konseling.

Konseling individu memiliki bermacam-macam teknik dalam pelaksanaannya. Teknik yang dimaksudkan disini dapat berupa perilaku verbal maupun non verbal seorang konselor. Agar konseling individu berjalan secara optimal teknik-teknik ini harus dikuasai oleh seorang konselor. Sudrajat (2011: 36) mengemukakan bahwa teknik dalam konseling individu yakni: *attending*, empati, refleksi, eksplorasi, menangkap pesan, pertanyaan terbuka, pertanyaan tertutup, dorongan minimal (*minimal encourage*), interpretasi, mengarahkan (*directing*), menyimpulkan sementara, memimpin, fokus, konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, diam, mengambil inisiatif, memberi nasihat, memberi informasi, merencanakan, dan menyimpulkan. Willis (2014: 157) menyebutkan bahwa ada beberapa teknik yang digunakan pada konseling yakni: *attending*, empati, refleksi, eksplorasi, *paraphrasing*, *open question*, *close question*, dorongan minimal, interpretasi, mengarahkan, menyimpulkan sementara, memimpin, fokus, konfrontasi, menjernihkan, memudahkan, diam, mengambil inisiatif, memberi nasihat, memberi informasi, merencanakan, dan menyimpulkan.

### **Teknik *Self-management***

Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2016: 180) menyebutkan bahwa "Teknik *self-management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri". Lutfi Fauzan (1992: 35) mengatakan bahwa "*Self-management* sangat berkaitan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu." Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan *self-management* adalah suatu teknik yang dilakukan klien dengan dibantu konselor sebagai pemandu untuk membantu perubahan kepribadian klien. Bentuk bantuan yang diberikan konselor, yaitu untuk memonitor apakah perilaku klien sudah sesuai yang diharapkan serta mengevaluasi apakah teknik *self-management* juga sudah sesuai harapan.

Purnamasari (2013: 48) mengemukakan bahwa tujuan teknik *Self-management* adalah untuk pemberdayaan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangannya terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Suwanto (2018: 3) menyebutkan bahwa *Self-management* bertujuan untuk membantu konseli mengatasi masalah, dengan fokus pada perubahan perilaku yang merugikan. *self-management* melibatkan perencanaan, fokus, dan evaluasi aktivitas individu. Ini melibatkan kekuatan psikologis yang mengarahkan individu dalam pengambilan keputusan, menetapkan pilihan, dan menetapkan metode yang efektif untuk mencapai tujuan.

Komalasari, dkk. (2016: 181) mengemukakan bahwa dalam penerapan *self-management*, klien memiliki tanggung jawab yang besar dalam keberhasilan layanan yang diberikan. Artinya, klien memiliki peran aktif dalam mengatur dan menjalankan program atau strategi yang ditetapkan untuk mencapai tujuan konseling. Purnamasari (2013: 59) berpendapat bahwa pemanfaatan teknik *self-management* antara lain seperti:

- a. Adanya bantuan yang dapat mengatur diri seperti perbuatan, pikiran dan juga perasaan yang dapat meningkat secara teratur.
- b. Adanya pelibatan individu secara aktif yang akan mengakibatkan pembebasan pada perasaan serta dapat mengontrol orang lain.

- c. Tanggung jawab yang diletakan tersebut merupakan tanggung jawab individu yang menganggap usaha pada perubahan yang dilakukannya tahan lama.
- d. Seorang individu akan sanggup menjalani kehidupannya yang diatur secara pribadi serta siap tidak bergantung dengan seorang konselor dalam permasalahan mereka.

Komalasari, dkk. (2016: 14) menyebutkan bahwa *self-management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah yaitu tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan dan penghapusan.

### **Kedisiplinan Belajar**

Mulyasa (2010: 191) menyebutkan bahwa "Disiplin merupakan suatu keadaan tertib dimana orang-orang yang tergabung dalam suatu organisasi tunduk pada peraturan yang telah ada dengan senang hati ". Atmodiwiro (2000: 235) mengatakan bahwa "Disiplin adalah suatu bentuk ketaatan dan pengendalian diri erat hubungannya dengan rasionalisme, sadar dan emosional". Rusdinal dan Elizar (2005: 132) menjelaskan bahwa "Kedisiplinan belajar dapat dikatakan sebagai alat pendidikan bagi anak, sebab dengan disiplin anak dapat membentuk sikap teratur dan mentaati norma aturan yang ada".

Alma, dkk. (2010: 216) mengemukakan bahwa tujuan disiplin belajar ada dua yaitu sebagai berikut: 1) Jangka pendek. Mengubah perilaku seseorang agar terlatih dan terkendali, dengan mengajarkan bentuk-bentuk perilaku yang pantas dan tidak pantas, atau yang masih asing baginya. 2) Jangka panjang. Perkembangan pengendalian diri dan pengarahan diri secara optimal. Sulistyorini (2014: 148) menyebutkan bahwa tujuan kedisiplinan siswa dalam belajar yaitu untuk mendidik para siswa agar sanggup mengatur dan mengendalikan dirinya dalam berperilaku serta dapat memanfaatkan waktu dengan sebaik- baiknya.

Manfaat kedisiplinan dalam belajar juga disampaikan oleh Tu'u (2006: 37) yang mengatakan sebagai berikut:

- a. Adanya dorongan bagi siswa dari dirinya sendiri.
- b. Suasana sekolah dan kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran jika tanpa kedisiplinan yang baik.
- c. Adanya harapan dari orang tua yang senantiasa setiap siswa dapat dibiasakan dengan nilai-nilai dan kedisiplinan yang baik.
- d. Kesuksesan dalam bekerja berawal dari adanya kedisiplinan yang tertanam pada siswa itu sendiri pada saat proses belajar.

Azra (2012: 228) mengemukakan bahwa disiplin yang dimiliki oleh siswa memiliki beberapa manfaat, yakni membangkitkan kepribadian, pemaksaan, membuat lingkungan yang kondusif, mengatur kehidupan bersama, serta dilatihnya kepribadian. Perilaku disiplin tidak akan tumbuh dengan sendirinya, melainkan perlu kesadaran diri, latihan, dan kebiasaan. Bagi siswa, disiplin belajar juga tidak akan tercipta apabila tidak dimilikinya kesadaran diri. Siswa akan disiplin dalam belajar apabila sadar akan pentingnya belajar dalam kehidupannya. Menurut Slameto (2013: 54), faktor-faktor yang mempengaruhi sikap disiplin siswa di sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal meliputi: kesehatan siswa, minat siswa, motivasi belajar siswa.
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang bersumber dari luar individu. Faktor eksternal meliputi: lingkungan tempat tinggal siswa, perhatian orang tua dan lingkungan sekolah.

Ada beberapa indikator untuk menentukan apakah seseorang dapat dikatakan memiliki sikap disiplin atau tidak. Untuk kedisiplinan belajar siswa, indikator tersebut dapat dilihat dari indikator yang disampaikan Wibowo (2012: 100) berikut ini:

- a. Membiasakan hadir tepat waktu; dan
- b. Membiasakan mematuhi aturan.

Moerir (2010: 96) menyatakan bahwa indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa yaitu:

- a. Disiplin waktu, meliputi:
  - 1) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu;
  - 2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran;
  - 3) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.
- b. Disiplin perbuatan, meliputi:
  - 1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku;
  - 2) Tidak malas belajar;
  - 3) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya;
  - 4) Tidak suka berbohong; serta
  - 5) Bertingkah laku sesuai tata tertib, mencakup tidak menyontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.

## **KESIMPULAN**

Layanan konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang berkesinambungan kepada individu antara konselor serta klien, yang ditujukan agar klien dapat paham atas dirinya dan juga klien tersebut dapat mengendalikan dan mengarahkan tindakan yang tepat sesuai dengan keadaan. Pada konteks kedisiplinan belajar, konseling individu dengan teknik *self-management* bertujuan untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang menghambat kedisiplinan mereka dalam proses belajar. Tahapan dalam teknik *self-management* yang dapat membantu siswa dalam meningkatkan kedisiplinan belajar yaitu tahap monitoring diri, tahap evaluasi, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alma, B. dkk. (2010). *Pembelajaran Studi Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Atmodiwiro, S. (2000) *Manajemen Pendidikan Indonesia*. Jakarta, : PT. Ardadizya,.

- Azra, A. (2012). *Paradigma Baru Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.
- Dyah, A. R. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban *Broken Home*. *Jurnal BK Unesa*, 03(01).
- Fauzan, L. (1992). *Modul Rancangan Konseling Individu*. Malang: Depdikbud IKIP Malang.
- Gunarsa, S. D. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.
- Hallen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Hamalik, O. (2004). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Moenir. (2010). *Masalah-masalah dalam Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mulyasa, E. (2010). *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurihsan, A. J. (2007). *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. Revika Aditama.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Prayitno & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan Konseling L1-L9*. Padang: FIP UNP.
- Prayitno. (2007). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnamasari, L. R. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Semarang: UNNES Press.
- Rusdinal & Elizar. (2005). *Pengelolaan Kelas di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Akademi Manajemen Perusahaan.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudrajat, A. (2011). *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individual*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Sukardi, D, K., & Kusmawati, D, P, E, N. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah; untuk Memperoleh Angka Kredit*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistiyorini. (2014). *Manajemen Pendidikan Islam*. Surabaya: Elkaf.
- Suwanto, I. (2018) "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia 1, 1*
- Tu'u, T. (2006). *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Unaradjan, D. (2013). *Manajemen Disiplin*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Wibowo, A. (2012). *Pendidikan Karakter Strategi Membangun Karakter Bangsa Berperadaban*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Willis, S. S. (2014). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

