

## Konseling Behavioral Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMPN 1 Jepara

Fadya Noviana Zahro<sup>1</sup>, Masturi<sup>2</sup>, Gudnanto<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus.

Email: [fadyazahro@gmail.com](mailto:fadyazahro@gmail.com)<sup>1</sup>, [masturi@umk.ac.id](mailto:masturi@umk.ac.id)<sup>2</sup>, [gudnanto@umk.ac.id](mailto:gudnanto@umk.ac.id)<sup>3</sup>

### Info Artikel

#### Keyword:

*Behavioral Counseling, Self Management Techniques, Learning Responsibilities.*

### Abstract

The objectives of this study are: (1) Describe the factors that cause the level of learning responsibility of students of SMP N 1 Jepara. (2) To obtain an increase in student learning responsibility through behavioral counseling services with self-management techniques at SMP N 1 Jepara. This type of research is qualitative research in the form of a case study carried out at SMP N 1 Jepara. The subjects in this study were 2 students, namely FNZ and VHS who experienced low learning responsibility problems and took counseling for three meetings. The data collection methods used are observation, interview, and documentation methods. The results of this study that the process of providing behavioral counseling services with self-management techniques, counselors are able to change their problematic behavior into behaviors that counselors hope that students can actively enter class, students can pay attention to teachers when teaching, students can be responsible for completing assignments, students collect assignments on time, and obey school rules.

### Pendahuluan

Tanggung jawab belajar sangat penting dimiliki seorang peserta didik di sekolah. Adanya rasa tanggung jawab akan memunculkan motivasi serta minat untuk belajar dan mengikuti setiap kegiatan yang terdapat di sekolah. Rasa tanggung jawab pula tidak timbul secara otomatis pada diri seorang. Penanaman dan pelatihan tanggung jawab pada anak hendaknya dilakukan semenjak dini supaya perilaku serta tanggung jawab ini mampu timbul pada diri pribadi anak. Anak bisa belajar bersikap tanggung jawab diperoleh dari hubungan dengan orang tua (pendidikan keluarga), guru dan teman sebayanya (Pendidikan di sekolah), serta dengan masyarakat (pendidikan di masyarakat). Tanggung jawab bisa tertanam sejak kecil dan dibentuk lebih awal di lingkungan keluarga inti khususnya oleh orang tua.

Faktor penyebab rendahnya perilaku tanggung jawab belajar yang dialami peserta didik umumnya ditimbulkan oleh dua faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku siswa. Faktor tersebut berasal dari pribadi siswa sendiri dan faktor pengaruh dari lingkungan sekitarnya. Faktor dari dalam diri peserta didik antara lain kurangnya minat, motivasi, kesadaran, kerelaan dan komitmen siswa dalam mengikuti setiap pelajaran di sekolah. Faktor lingkungan yang sangat berpengaruh pada perilaku



tanggung jawab belajar peserta didik adalah lingkungan keluarga yang selalu menerapkan tanggung jawab pada peserta didik dan lingkungan teman sebaya peserta didik yang memunculkan minat dan motivasi peserta didik pada belajar.

Menurut Pam Schiller & Tamera Bryant (dalam Astuti 2005: 17) menjelaskan tanggung jawab adalah perilaku yang menentukan bagaimana kita bereaksi terhadap situasi hari, yang memerlukan beberapa jenis keputusan moral. Mudjiono (2012: 40) menyatakan bahwa tanggung jawab adalah sikap yang berkaitan dengan janji atau tuntutan terhadap hak, tugas, kewajiban sesuai dengan aturan, nilai, norma, adat istiadat yang dianut warga masyarakat.

Sedangkan belajar menurut Sumiati (2009: 38) dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan. Belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat. Belajar adalah perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya. Dengan serangkaian kegiatan seperti itu, maka belajar bertujuan untuk usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan. Konsep seperti ini dalam praktiknya banyak dianut di sekolah-sekolah (Sardiman, 2011: 20).

Tanggung jawab belajar adalah kewajiban untuk menyelesaikan tugas yang telah diterimanya dengan ikhlas melalui usaha yang maksimal serta berani menanggung segala akibat dalam belajar. Individu yang bertanggungjawab adalah individu yang dapat memenuhi tugas belajar dan memenuhi kebutuhan dirinya sendiri, serta dapat memenuhi tanggungjawab terhadap lingkungan sekitarnya dengan baik. Tanggung jawab belajar juga termasuk dalam tanggung jawab terhadap diri sendiri karena menentukan kesadaran setiap orang untuk memenuhi kewajibannya sendiri sebagai siswa yaitu belajar dengan tekun. Dengan adanya kesungguhan dalam belajar maka dapat mencapai prestasi yang baik kemudian kelak di masa depan dapat menguntungkan bagi dirinya sendiri yaitu kesuksesan dalam hidup.

Merujuk pada studi teoritis di atas, peneliti melakukan studi empiris berupa wawancara dan observasi di SMPN 1 Jepara pada tanggal 12 April 2022. Hasil studi tersebut yaitu masih ditemukan beberapa kendala terkait sikap tanggung jawab belajar siswa selama mengikuti pelajaran. Sikap tanggung jawab siswa harus selalu diingatkan dan perlu mendapatkan bimbingan agar dapat terarah sehingga siswa mampu menjalankan apa yang menjadi tugas siswa terkait tanggung jawab belajar siswa. Peneliti menemukan indikator tanggung jawab belajar rendah yaitu tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak fokus memperhatikan saat proses pembelajaran, sering tidak masuk sekolah, tidak bertanggung jawab menyelesaikan tugas, pernah membolos, dan melanggar peraturan sekolah.

Untuk mengatasi permasalahan diatas, peneliti menggunakan konseling behavioral. Surya (1988: 186) menyatakan dalam konsep behavioral perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah

perilakunya agar memecahkan masalahnya. Surya (2012: 187) menyatakan bahwa tujuan dari konseling behaviorial adalah kecermatan dalam penentuan tujuan akan membantu konselor menentukan teknik dan prosedur perlakuan yang tepat sekaligus mempermudah pada saat mengevaluasi tingkat keberhasilan konseling. Hal yang patut diperhatikan adalah perumusan tujuan harus dilakukan secara spesifik.

Pendekatan konseling behaviorial mempunyai salah satu teknik yaitu teknik *self management*. Teknik tersebut diterapkan untuk membantu individu menyelesaikan masalahnya sendiri, karena di dalam teknik ini menekankan individu agar apat mengatur pola pikir, ucapan, perasaan, dan perbuatan mereka untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan. Menurut Sukadji (dalam Gantina, Wahyuni, Karsih 2011: 180) menyatakan bahwa *Self Management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melaksanakan penelitian yang berjudul “Konseling Behaviorial Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMPN 1 Jepara”.

### Metode Penelitian

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif dengan metodologi penelitian studi kasus. Peneliti melaksanakan penelitian di SMP N 1 Jepara dengan subjek penelitian berjumlah dua siswa (FNZ dan VHS). Selain sumber data primer dari siswa bersangkutan, sumber data pendukung juga berasal dari guru bk, wali kelas, serta teman dekat konseli. Metode yang digunakan yaitu metode observasi, metode wawancara, dan metode dokumentasi.

Tabel 1. Instrumen Wawancara

VARIABEL	INDIKATOR	ASPEK YANG DIAMATI
Tanggung Jawab Belajar	Menghormati dan menghargai aturan di sekolah	Kurangnya pemahaman belajar siswa terhadap peraturan yang berlaku di sekolah
		Tidak taat peraturan yang berlaku di sekolah
		Konseli memakai seragam atau atribut tidak lengkap
	Tanggung jawab belajar	Tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya
		Tidak fokus memperhatikan pada proses pembelajaran
		Konseli tidak mengikuti pelajaran
		Konseli tidak aktif masuk sekolah
		Membolos saat pembelajaran
		Konseli tidak bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas
		Konseli tidak mengerjakan PR/tugas

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka selanjutnya peneliti memaparkan dalam penyajian data sebagai berikut :

Tabel 2. Daftar Subjek Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Pendidikan	Alamat
1	FNZ	P	SMP	Ds. Krapyak Watu Singo, Kec. Jepara, Kab. Jepara.
2	VHS	L	SMP	Jl. Pahlawan, Pengkol, Kec. Jepara, Kab. Jepara.

#### a. Pembahasan Konseli I (FNZ)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 13 Oktober 2022, 20 Oktober 2022, dan 27 Oktober 2022 dapat disimpulkan bahwa FNZ mengalami tanggung jawab belajar yang rendah. Tanggung jawab belajar yang dialami FNZ yaitu tidak aktif masuk kelas, tidak bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan dan terlambat dalam mengumpulkan tugas.

Dari hasil penelitian terhadap konseli FNZ dapat dijelaskan faktor-faktor yang mengakibatkan tingkat tanggung jawab belajar siswa rendah antara lain sebagai berikut:

1) Faktor Internal (Faktor berasal dalam diri)

Faktor internal yang mengakibatkan konseli mengalami tanggung jawab belajar rendah yaitu kegiatan belajar kurang serta kurangnya motivasi diri konseli untuk menggerakkan dirinya pada aktivitas belajar yang menjamin serta menyampaikan arahan pada kegiatan belajar.

2) Faktor Eksternal (Lingkungan Sekitar)

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari sumber luar atau lingkungan sekitar. Faktor eksternal yang mengakibatkan FNZ mengalami tingkah laku tanggung jawab belajar rendah adalah berasal dari lingkungan keluarga, karena orang tua sudah bercerai sehingga kurangnya pengawasan dari kedua orang tua FNZ, dan memiliki motivasi belajar yang rendah.

Peneliti meminta FNZ untuk menggambarkan konflik yang dialaminya pada saat sesi konseling pertama yang terkait dengan kurangnya tanggung jawab belajar. Peneliti dan konseli FNZ meneliti akar penyebab rendahnya tingkat tanggung jawab belajar konseli. Kemudian, peneliti dan konseli FNZ memutuskan tujuan konseling bersama. Peneliti menawarkan teknik *self management*. Saat menggunakan teknik tersebut, konseli diminta untuk menuliskan dan mendiskusikan alasan mengapa konseli FNZ merasa kurang bertanggung jawab dalam belajar.

Untuk menilai sejauh mana konseli telah mencapai pertemuan kedua, peneliti melanjutkan teknik *self-management*. Agar konseli FNZ konsisten menjunjung tinggi komitmen yang dibuat dengan peneliti yaitu akan meningkatkan tanggung jawab belajarnya, maka pada pertemuan kedua mendapat dorongan atau motivasi. Setelah konseling awal, FNZ secara bertahap dapat mengadopsi perilaku baru. Dengan mempraktikkan perilaku barunya pada pertemuan kedua, konseli FNZ mendemonstrasikan bahwa dia telah memperoleh perilaku baru.

Pada pertemuan ketiga, perubahan yang ditampilkan FNZ sangat baik secara spesifik. FNZ berhasil membentuk perilaku baru, terbukti FNZ berhasil mengikuti

proses pembelajaran. Sesuai dengan jadwal, FNZ aktif berpartisipasi di kelas, terlibat dalam proses pembelajaran, bertanggung jawab atas tugas yang diberikan oleh guru, dan tepat waktu dalam menyerahkan pekerjaan dan mematuhi kebijakan sekolah.

FNZ telah menunjukkan perubahan, yang menunjukkan telah berhasil menerapkan teknik *self management* dalam upaya mengubah perilaku yang baik, khususnya meningkatkan tanggung jawab belajar yang rendah.

Setelah melaksanakan tiga sesi konseling, FNZ telah mengalami sejumlah perubahan, termasuk kehadiran aktif di kelas, partisipasi dalam proses pembelajaran, tanggung jawab atas pekerjaan rumah yang diberikan guru, pengumpulan tugas yang cepat, dan kepatuhan terhadap peraturan sekolah. Temuan peneliti dan pengamatan mereka sendiri membawa kita pada kesimpulan bahwa konseling perilaku yang dikombinasikan dengan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar.

#### **b. Pembahasan Konseli II (VHS)**

Berdasarkan temuan penelitian yang diselesaikan peneliti pada 12 Oktober 2022, 19 Oktober 2022 dan 26 Oktober 2022 dapat dikatakan bahwa VHS memiliki sedikit tanggung jawab untuk belajar. VHS bermasalah dengan tidak masuk kelas, tidak memperhatikan saat belajar, tidak bertanggung jawab menyelesaikan tugas, dan sering terlambat menyerahkan tugas.

Temuan penelitian pada konseli VHS memberikan penjelasan tentang faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan rendahnya tanggung jawab belajar, antara lain sebagai berikut :

##### 1) Faktor Internal

Kegiatan belajar yang kurang dan motivasi belajar yang rendah merupakan faktor internal yang menyebabkan VHS mengalami tanggung jawab belajar yang rendah. Sebaliknya, mereka menghabiskan waktu luang mereka bermain dengan teman-teman mereka.

##### 2) Faktor Eksternal

VHS mengalami tanggung jawab belajar yang rendah karena faktor eksternal yang dipengaruhi oleh lingkungan. Hingga lupa akan tanggung jawabnya sebagai siswa untuk belajar, VHS akan terus bermain dengan teman-temannya. Karena tidak adanya pengawasan orang tua, lingkungan keluarga menjadi faktor lain yang menyebabkan rendahnya rasa tanggung jawab VHS.

Pertemuan pertama VHS membahas masalah yang diangkat dari rendahnya tanggung jawab belajar selama proses konseling. Bersama-sama, peneliti dan konseli menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya komitmen konseli untuk belajar. Selain itu, ketika melakukan konseling, peneliti dan konseli menetapkan tujuan bersama. Peneliti mulai menerapkan teknik *self management* pada VHS. Saat menggunakan teknik tersebut, konseli diminta untuk mencatat dan mendiskusikan alasan mengapa VHS merasa tidak termotivasi untuk belajar.

Peneliti melanjutkan teknik *self management* pada pertemuan kedua untuk mengetahui sejauh mana konseli telah mengimplementasikan berbagai aspek tersebut. Pada pertemuan kedua, VHS menunjukkan peningkatan kemampuan untuk

menerapkan teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari setelah konseling dan dirasa lebih efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar. Pada pertemuan ketiga ketika VHS menerapkan teknik *self management* didalam kehidupan sehari-harinya sudah mendapatkan hasil yang sangat memuaskan pada VHS dengan adanya perubahan tingkah laku yang ditunjukkan VHS menjadi lebih aktif mengikuti sekolah, berkonsentrasi memperhatikan saat belajar, mulai menyelesaikan tugas tepat waktu, dan bertanggung jawab menyelesaikan tugas. Ini termasuk penurunan aktivitas seperti pergi bermain dengan teman.

### Simpulan

Menurut temuan penelitian yang dilakukan pada dua konseli (FNZ dan VHS), dapat dijelaskan sebagai berikut: 1). Kasus konseli I (FNZ), terdapat dua faktor penyebab konseli FNZ memiliki tanggung jawab belajar yang rendah yakni (1) Faktor internal yaitu kegiatan belajar yang kurang dan kurangnya motivasi diri konseli untuk menggerakkan dirinya dalam kegiatan belajar yang menjamin dan memberikan arahan dalam kegiatan belajar. (2) Faktor eksternal yaitu mengingat kedua orang tua FNZ sudah bercerai, kurangnya pengawasan orang tua dan rendahnya motivasi belajar di lingkungan keluarga. Sebelum konseling konseli FNZ diidentifikasi menunjukkan perilaku yang sering tidak aktif saat memasuki kelas, kurang bertanggung jawab menyelesaikan dan terlambat mengumpulkan tugas, dan tidak mematuhi peraturan sekolah; dan 2). Kasus konseli II (VHS), faktor penyebab konseli VHS melakukan perilaku tidak tanggung jawab belajar belajar dari yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal yang menyebabkan VHS mengalami tanggung jawab belajar yang rendah yaitu kegiatan belajar rendah, dan VHS tidak termotivasi untuk belajar. Faktor eksternal yang menyebabkan rendahnya tanggung jawab belajar VHS yakni faktor lingkungan teman sebaya dan faktor lingkungan keluarga. Lingkungan teman sebaya yang tidak mendukung untuk belajar membuat konseli lupa akan tanggung jawabnya sebagai siswa untuk belajar dan memilih bermain dengan teman-temannya. Selain itu lingkup keluarga, tidak adanya pengawasan orang tua yang mengingatkan konseli untuk belajar dan mengejar akademiknya.

Kedua konseli (FNZ dan VHS) menunjukkan perilaku tidak aktif masuk kelas, tidak memperhatikan guru pada saat pembelajaran, tidak bertanggung jawab terhadap tugas, terlambat mengumpulkan tugas dan melanggar peraturan sekolah. Setelah diberikannya konseling dengan pendekatan behavioral dengan teknik *self management* sebanyak tiga kali, konseli sudah berhasil merubah tingkah laku baru yang baik.

Merujuk pada paparan di atas bahwa konseling behavioristik yang dikombinasikan dengan teknik *self management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar pada kedua konseli. Terbukti dengan kasus yang dialami oleh konseli FNZ dan VHS dapat tereduksi dengan baik, dan mengalami perubahan tingkah laku yang diharapkan.

---

**Daftar Pustaka**

- Dimiyati dan Mudjiono. 2012. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Komalasari, Gantina., Wahyuni dan Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Sadirman, A.M. 2011. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sumiati dan Arsa. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Surya, M. 2012. *Dasar dasar konseling pendidikan (Konsep dan teori)*. Ida Kambang.