



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

**ISBN 978-623-8092-03-1**

**PROSIDING SARASEHAN KONSELOR & CALL FOR PAPER**  
**"Penguatan Keilmuan Konseling Islam Sebagai Solusi Ketahanan Keluarga Muslim"**

<b>Penerapan Teknik Psikodrama Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Mengatasi Konflik Dengan Orang Tua di SMA Negeri 12 Makassar</b> Nur Hidayatulla D, Muh Ilham Bakhtiar, Dan Abdul Wahid	<b>1 - 16</b>
<b>Pentingnya Komunikasi Terhadap Keluarga Untuk Menjaga Harmonisasi Dan Terbentuknya Karakter Yang Berkualitas Dan Berakhlak</b> Silmi Qurota Ayun	<b>17 - 24</b>
<b>Filsafat Eksistensial Khudi Dalam Konseling Islam</b> Ulfah	<b>25 - 46</b>
<b><i>Psychological Well-Being</i> Mahasiswa Pondok Pesantren Al-Musawwa Surakarta</b> Khasanah	<b>47 - 57</b>
<b><i>Ta'zir</i> Sebagai Upaya Menangani Perilaku Delikueni Remaja Pant</b> Triyono dan Anang Syahrir Shidiq	<b>58 - 74</b>
<b>Strategi Dakwah Radio Dalam Menghadapi Tantangan Pada Era Pandemi</b> Samrah	<b>75 - 80</b>
<b>Psikoedukasi untuk Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Anak Berbakat (<i>Gifted</i>)</b> Novita Maulidya Jalal	<b>81 - 91</b>
<b><i>Self-Management</i> Meningkatkan Kontrol Diri Remaja Awal Dari Perilaku Negatif</b> Astinah	<b>92 - 110</b>
<b>Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai</b> Novita Maulidya Jalal, Miftah Idris, Dian Novita Siswanti dan Muhammad Daud	<b>111 - 123</b>
<b>Dampak Pola Asuh <i>Long Distance Marriage</i> Terhadap Psikologis Anak</b> Anggita Hardianti, Tania Salsabila, dan Siti Nafisa	<b>124 - 135</b>
<b>Pola Asuh Demokratis Orang tua dalam Perkembangan Sosial Anak</b> Nur Afiah dan Sukria	<b>136 - 147</b>
<b>Resiliensi Ibu Yang Mendampingi Anak Disabilitas Intelektual</b> Rukiana Novianti Putri dan Andi Tri Supratno Musrah	<b>148 - 162</b>
<b>Memulihkan Luka (<i>Inner Child</i>) Dengan Konseling Individu Media Auto Audiobiografi di SMPN 3 Leuwiliang Bogor</b> Cahyu Astriwi	<b>163 - 190</b>
<b>Efektifitas Konseling <i>Online</i> Bagi Siswa di Masa Pandemi Covid 19</b> Novita Maulidya Jalal	<b>190 - 204</b>

*BAB IV PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*

**SELF-MANAGEMENT MENINGKATKAN KONTROL DIRI REMAJA AWAL DARI PERILAKU NEGATIF**

**Astinah**

Bimbingan dan Konseling Islam,  
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, IAIN Parepare, Indonesia  
astinah@iainpare.ac.id

**ABSTRACT**

*Early adolescent self-control in the developmental transition period is crucial to fulfil their developmental role. In this research, there are adolescents with low self-control based on psychological assessments, including observations, interviews, and psychological tests. Self-management techniques based on cognitive-behavioural therapy are designed to help individuals control and turn their behaviour into a more effective way. This research aims to determine the effectiveness of self-management in improving adolescent self-control, especially disruptive behaviour during the learning process. This research method uses a single case experimental design with self-management intervention on 13-year-old adolescents with low self-control. The data were analysed descriptively which described changes in the subject's behaviour through self-monitoring, self-evaluation and self-reinforcement. The results showed that the subject experienced a mindset change by considering his behaviour more so that it increased self-control. The impact found was a decrease in the frequency of speaking without permission while in the classroom.*

**Keywords:** *Early Adolescent Development, Self-Control, and Self-Management*

## PENDAHULUAN

Perkembangan masa remaja merupakan transisi perkembangan dengan perubahan yang sangat signifikan dari berbagai aspek perkembangan seperti pertumbuhan fisik, kapasitas kognitif, dan sosio-emosi. Transisi perkembangan remaja ditandai dengan tugas perkembangan baru yang harus dicapai sehingga dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan aturan sosial sesuai dengan usia perkembangannya. Interaksi sosial mengalami perkembangan paling pesat sebab adanya perubahan interaksi dimana saat remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya sehingga waktu bersama keluarga menjadi terbatas. Tugas perkembangan remaja pada dasarnya mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya serta mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Santrock (2007) mengemukakan tugas perkembangan remaja awal ditandai dengan hubungan yang matang bersama teman sebaya, berperan sesuai gender, memiliki tanggung jawab sosial, dan mencapai kemandirian secara emosi. Hal demikian dapat tercapai ketika remaja mampu memahami berbagai dimensi dalam dirinya.

Kontrol diri mengatur kehidupan remaja dalam berperilaku agar mampu membangun relasi sosial dan tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Fine dkk (2016) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk mengendalikan perilaku seseorang yang meningkat selama masa remaja. Sementara itu, Baumeister, Finkenauer, dan Engels (2005) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan dan menghambat dorongan yang tidak diinginkan, mengatur pikiran, emosi, dan perilaku negatif. Kontrol diri adalah usaha sadar yang dapat menghambat individu untuk berperilaku tidak dapat diterima di lingkungan. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Kontrol diri yang tinggi menjadikan

individu dapat melakukan penyesuaian psikososial lebih baik dan mengalami permasalahan lebih sedikit selama kehidupan. Sebaliknya kontrol diri yang rendah memudahkan remaja berperilaku impulsif dan agresif.

Berdasarkan temuan kasus pendampingan psikologis selama 3 bulan terhadap siswa MTs X berusia 13 tahun berjenis kelamin laki-laki. Subjek memiliki kapasitas inteligensi rata-rata dengan remaja seusianya yaitu 109 (Skala WISC). Namun, kapasitas inteligensi yang dimiliki subjek tidak mendukung perilaku subjek dalam menampilkan perilaku yang tepat di lingkungan. Subjek diketahui kurang mampu mengatur dan mengontrol dirinya sehingga cenderung spontan dalam merespon orang lain dalam hal ini guru dan temannya. Gufron dan Risnawita (2017) mengartikan kontrol diri sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku yang melibatkan kemampuan membuat pertimbangan-pertimbangan lebih dahulu sebelum memutuskan suatu tindakan.

Berdasarkan asesmen psikologis yang dilakukan kepada subjek ditemukan bahwa subjek memenuhi kriteria kontrol diri rendah oleh Gottfredson & Hirchi (Grasmick, Tittle, Bursik, dan Arneklev, 1993) yaitu sikap *impulsivity, simple tasks, risk seeking, physical activity, self centered* dan *temper*. Subjek mengalami kesulitan dalam mengontrol atau mengendalikan tingkah lakunya saat belajar di dalam kelas sehingga mengganggu proses belajar. Subjek memiliki kecenderungan spontan menanggapi ucapan guru dan teman saat pelajaran berlangsung. Subjek selalu menanggapi perkataan guru dan teman, mudah terpancing saat orang lain berbicara, kurang bisa diam saat proses belajar berlangsung, berbicara berlebihan ataupun menjawab pertanyaan secara langsung tanpa memperhatikan detail persoalan yang diberikan. Subjek juga cenderung melakukan perilaku berisiko seperti dengan sengaja berteriak di dalam kelas saat proses belajar berlangsung dan acuh dengan teman-teman kelas yang merasa terganggu olehnya. Subjek kurang

mampu menghambat keinginan dalam dirinya untuk tidak ikut-ikutan berbicara, menimpali atau menginterupsi teman dan guru saat belajar.

Dampak dari hal tersebut subjek cenderung mengganggu proses belajar di dalam kelas, tidak menyelesaikan tugas dan sering mendapatkan teguran dari guru bahkan dikeluarkan dari kelas saat proses belajar berlangsung. Subjek seringkali membuat berisik dan memicu keributan, mendebat guru, menjawab perkataan guru dan menjadi tidak kooperatif. Sehingga memicu proses pembelajaran tidak kondusif.

Lebih lanjut diketahui bahwa kontrol diri yang rendah pada subjek didukung karena kurangnya kontrol sosial. Gottfredson dan Hirschi (Madon, 2008) menjelaskan bahwa kontrol diri sangat dipengaruhi oleh pengasuhan, sekolah, peran komunitas dan tingkat religiusitas seseorang. Orang tua subjek adalah orang tua otoriter. Brown dan Bakken (2011) mengemukakan bahwa orang tua yang cenderung tidak memberikan pilihan menjadikan remaja lebih mudah terpengaruh dengan teman sebaya sehingga tidak kompeten dalam berinteraksi di masyarakat. Lestari (2012) menambahkan bahwa kontrol negatif ditandai dengan ketika orang tua mengendalikan remaja dengan cara menekan, memaksa, menakut-nakuti dengan mengabaikan dukungan terhadap inisiatif remaja memiliki konsekuensi negatif pada interaksi sosialnya khususnya dengan teman sebaya.

Selain itu, kontrol diri rendah juga dipengaruhi oleh teman sebaya dan iklim sekolah yang tidak mendukung. Subjek memiliki teman-teman yang cenderung berkata kasar dan melanggar peraturan sekolah. Sementara sekolah tidak memiliki sistem yang efektif dalam mengawasi dan membimbing siswa. Gottfredson dan Hirschi (Madon, 2008) mengemukakan bahwa sekolah merupakan salah satu pelindung bagi remaja dalam memberikan tindakan preventif bagi remaja untuk di masa yang akan datang seperti kemampuan dasar dalam mengontrol diri. Sebaliknya, remaja yang seringkali berperilaku

kasar karena didukung iklim sekolah yang memberikan hanya sedikit dukungan emosi kepada siswa serta kurangnya pengembangan keterampilan sosial yang diberikan pada siswa. Beberapa hal tersebut berkontribusi rendahnya kontrol diri pada subjek saat proses belajar di dalam kelas berlangsung.

Rendahnya kemampuan subjek dalam mengontrol perilakunya di dalam kelas sangat mengganggu proses belajar sehingga akan diberikan intervensi yang tepat. *Self-management* merupakan strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab untuk mencapai kemajuan diri. Zirpoli (2012) mengungkapkan bahwa *self-management* merupakan salah satu intervensi dalam setting pendidikan yang mengajarkan siswa untuk mengatur perilakunya. Selain itu, *self-management* melatih siswa mengelola dan mengontrol pikiran dan perilaku yang mendorong pada pengurangan terhadap perilaku negatif. Dengan demikian, *self-management* kiranya mampu meningkatkan kemampuan subjek untuk mengontrol perilakunya saat belajar di dalam kelas maupun saat berinteraksi dengan teman sebaya sehingga subjek dapat mengembangkan perilaku yang tepat. Pemberian *self-management* terhadap subjek disertai dengan psikoedukasi kepada orang tua tentang pengasuhan yang tepat bagi remaja dan psikoedukasi kepada guru di sekolah. Konsep psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan orang tua dan guru dalam memahami dan mendampingi remaja melalui masa transisi yang dialaminya khususnya kepada subjek.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa laki-laki berusia 13 tahun pada jenjang pendidikan kelas 1 MTs pada sekolah X yang mengalami kontrol diri rendah terhadap perilaku negatif di dalam kelas. Selain itu, upaya peningkatan kontrol diri pada remaja maka dilakukan psikoedukasi kepada

orang tua dan guru subjek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain *single case experimental*. Bentuk eksperimen berupa intervensi dengan menggunakan *self-management* pada subjek memiliki kontrol diri rendah. Intervensi dilakukan sebanyak 5 sesi dengan durasi 1-2 jam dengan menyesuaikan kondisi subjek saat sesi berlangsung. Selain itu terdapat 2 sesi psikoedukasi yang disampaikan kepada orang tua dan guru subjek. Adapun rincian pelaksanaan intervensi dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 1. Pelaksanaan Intervensi Psikoedukasi Guru dan Orang Tua Subjek

	<b>Pelaksanaan Intervensi Psikoedukasi</b>	<b>Lokasi</b>
<b>Sesi II</b>	Psikoedukasi guru mendampingi subjek dalam meningkatkan kontrol diri di sekolah	Ruang BK MTs X
<b>Sesi I</b>	Psikoedukasi orang tua mendampingi subjek dalam meningkatkan kontrol diri di rumah	Rumah subjek

Tabel 2. Pelaksanaan Intervensi *Self-Management*

	<b>Pelaksanaan Intervensi <i>Self-Management</i></b>	<b>Lokasi</b>
Sesi I	Penyampaian Hasil Pemeriksaan Psikologis (HPP) dan Kontrak Intervensi	
Sesi II	<i>Self-Monitoring</i>	Ruang BK
Sesi III	<i>Self-Evaluation</i>	MTs X
Sesi IV	<i>Self-Reward</i> dan Evaluasi	
Sesi V	Terminasi	

Pengukuran perubahan kontrol diri yang dialami oleh subjek pasca intervensi diuraikan secara deskriptif. Analisis deskriptif peningkatan kontrol diri pada subjek dengan menurunnya frekuensi perilaku negatif berupa berbicara tanpa permissi saat proses belajar berlangsung yang digambarkan dalam grafik.

## **KAJIAN TEORI**

### **Kontrol Diri Remaja Awal**

Baumeister, Finkenauer, dan Engels (2005) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan dan menghambat dorongan yang tidak diinginkan, mengatur pikiran, emosi, dan perilaku negatif. Kontrol diri adalah usaha sadar yang dapat menghambat individu untuk berperilaku tidak dapat diterima di lingkungan. Dalam hal ini, kontrol diri melibatkan kapasitas kognitif untuk mengatur respons yang tidak diinginkan diri dan/atau kapasitas untuk mengaktifkan keinginan pada saat yang sama. Kontrol diri yang baik menjadikan individu dapat melakukan penyesuaian psikososial yang lebih baik dan mengalami permasalahan lebih sedikit selama kehidupan.

Calhoun dan Acocella (Gufon dan Risnawati, 2017) mengemukakan bahwa kontrol diri mengatur kehidupan individu dalam berperilaku agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Selain itu, kontrol diri dalam kehidupan bermasyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Kemampuan individu dalam mengontrol diri sesuai dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dirinya dan kemudian mau membentuk perilaku agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam.

Menurut Fine dkk (2016) bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk mengendalikan perilaku seseorang dan kemampuan tersebut meningkat selama masa remaja. Remaja dengan kontrol diri kurang berada pada posisi yang kurang menguntungkan karena mereka kurang mampu menghalangi keinginan, emosi, dan tindakan yang tidak tepat. Remaja dengan kontrol diri rendah sangat berisiko terlibat dalam kejahatan. Hal demikian didukung oleh Gottfredson dan Hirschi (Grasmick, Tittle, Bursik,

dan Arneklev, 2013) bahwa kontrol diri rendah terkait erat dengan tindakan kriminal. Individu yang memiliki kontrol diri rendah memiliki kepribadian yang memprioritaskan mereka untuk melakukan tindakan kriminal. Kontrol diri rendah tidak hanya berhubungan dengan tindakan kriminal namun memungkinkan individu mengalami kegagalan di sekolah, pekerjaan ataupun pernikahan.

Konsep Averill (Gufon dan Risnawita, 2017) mengenai kemampuan individu dalam mengontrol diri meliputi tiga aspek yakni *behavioral control*, *cognitive control* dan *desicional control*. Sementara itu, Gottfredson dan Hirschi (Grasmick, Tittle, Bursik, dan Arneklev, 2013) mengemukakan karakteristik individu dengan kontrol diri rendah yakni;

1. *Impulsivity*, merupakan kecenderungan individu untuk menanggapi stimulus dari lingkungan secara langsung yang berorientasi saat ini dan sekarang, berbeda dengan individu yang memiliki kontrol diri tinggi menunjukkan kemampuan untuk menunda kepuasan. Ciri impulsif terkait dengan perencanaan yang kurang, pengambilan keputusan yang spontan dan bertindak tanpa berpikir.
2. *Simple tasks*, kontrol diri rendah melibatkan kurangnya ketekunan sehingga individu lebih mudah mendapatkan keinginannya dengan mencoba menghindari tugas-tugas yang kompleks.
3. *Risk seeking*, yaitu kecenderungan individu menjadi penjelajah dari pada beraktivitas secara hari-hati sebab kontrol diri rendah memandang bahwa kegiatan seharusnya lebih menarik, beresiko ataupun mendebarkan.
4. *Physical activity*, individu dengan kontrol diri rendah menunjukkan kesukaan pada aktivitas fisik dibandingkan dengan aktivitas kognitif dan mental
5. *Self centered*, individu dengan kontrol diri rendah cenderung egois, acuh

tak acuh, atau tidak sensitif terhadap penderitaan dan kebutuhan orang lain

6. *Temper*, individu dengan kontrol diri rendah cenderung memiliki toleransi minimal untuk frustrasi dan sedikit kemampuan untuk merespon konflik melalui verbal dari pada fisik

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut Gottfredson dan Hirschi (Madon, 2008) didukung dengan beberapa penelitian mengenai pengaruh lingkungan sosial terhadap remaja sebagai berikut:

1. *Parental attachment*. Kelekatan yang kurang dengan orang tua, rendahnya pemantauan, atau penerapan isoalasi sosial oleh orang tua mendukung kenakalan remaja, remaja beresiko terlibat dalam kegiatan kriminal, dan memiliki perilaku bermasalah. Sebaliknya kelekatan yang aman dengan orang tua dapat menjadi modal utama bagi remaja dan meningkatkan kepercayaan mereka ketika menjalin relasi dengan orang lain, serta memiliki kontrol diri yang kuat untuk mengembangkan keterampilan sosial.
2. *School attachment*. Remaja akan terhindar dari perilaku kekerasan dengan adanya tindakan berkelanjutan dari sekolah. Sebaliknya, remaja yang seringkali berperilaku kasar karena didukung iklim sekolah yang memberikan hanya sedikit dukungan emosi kepada siswa serta kurangnya pengembangan keterampilan sosial yang diberikan pada siswa.
3. Peran komunitas. Kelompok masyarakat bertanggung jawab mengontrol norma sosial yang ada dilingkungan. Remaja yang melakukan pelanggaran fisik memiliki persepsi yang rendah tentang aturan dilingkungannya dan kurangnya dukungan dari masyarakat. Kelompok masyarakat dengan norma sosial yang rendah mempengaruhi sifat agresif individu terutama bagi remaja laki-laki.
4. Religiusitas. Religiusitas diukur dari sejauh mana remaja mengikuti

acara keagamaan dan beribadah secara teratur. Remaja dengan tingkat religiusitas yang tinggi memiliki kemungkinan rendahnya kenakalan pada remaja awal.

### ***Self-Management***

Intervensi *self-management* (pengelolaan diri) merupakan strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku-perilakunya sendiri dengan tanggung jawab untuk mencapai kemajuan diri. Zirpoli (2012) mengungkapkan bahwa teknik *self-management* didasarkan dari terapi kognitif-behavior yang dirancang untuk membantu individu mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif. Pada setting pendidikan, *self-management* mengajarkan siswa untuk mengatur perilakunya agar kurang bergantung pada manipulasi lingkungan yang dibuat oleh guru.

Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2014) mendefinisikan bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur yang digunakan individu untuk mengatur perilakunya sendiri. Gagasan pokok dari teknik *self-management* adalah bahwa perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan subjek dalam menggunakan keterampilan menangani situasi bermasalah. Tujuan teknik *self-management* untuk melatih individu mengelola dan mengontrol perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap perilaku yang negatif.

Zirpoli (2012) dan Komalasari, Wahyuni, dan Karsih (2014) menguraikan tahapan *self-management* sebagai berikut;

1. *Self-monitoring*. Tahapan *self-monitoring* dimana individu mengamati perilakunya sendiri. Sebab *self monitoring* menuntut siswa untuk menyadari target perilaku yang diamati dengan mengukur frekuensi perilaku bermasalah. Dalam *self-monitoring* biasanya subjek mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya

masalah (*antecedent*) dan menghasilkan konsekuensi.

2. *Self-evaluation*. Evaluasi perilaku dilakukan dengan menggunakan *rating scale*. Pada tahap ini, individu membandingkan hasil pengamatan tingkah laku saat pretest (*self-monitoring*). Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program *self-monitoring* dan untuk mengetahui target perilaku memenuhi kriteria atau tidak.
3. *Self-reinforcement*. *Self-reinforcement* yang diberikan individu pada dirinya sendiri sebagai bentuk penghargaan. *Self-reinforcement* lebih efektif dari penghargaan yang diberikan oleh orang lain. Namun tahapan ini merupakan tahapan paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari subjek untuk melaksanakan program yang telah dibuat. Di sisi lain, penghargaan dari lingkungan yaitu guru, teman sebaya, dan orang lain membantu subjek mempertahankan target perilaku yang diinginkan. Lingkungan sosial ikut membantu mengontrol tingkah laku individu.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol perilaku dapat ditingkatkan melalui intervensi kognitif perilaku dalam hal ini *self-management*. Teknik *self-management* pada dasarnya dapat meningkatkan kontrol diri individu dari segi pikiran dengan melibatkan kemampuan individu dalam mengambil keputusan tentang hal-hal yang berhubungan dengan perilaku khusus yang ingin dikendalikan atau diubah. Adapun tahapan *self-management* melalui *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reward*.

### **Psikoedukasi Orang Tua dan Guru**

Psikoedukasi merupakan satu elemen program intervensi psikologis dengan memberikan informasi dan edukasi melalui komunikasi secara individu maupun kelompok. Konsep psikoedukasi menurut HIMPSI (2010)

adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas atau masyarakat. Selain itu, psikoedukasi juga meningkatkan pemahaman bagi lingkungan (terutama keluarga) tentang gangguan yang dialami seseorang setelah menjalani psikoterapi. Pada kasus ini, psikoedukasi mengenai kontrol diri remaja disampaikan kepada guru di sekolah dan orang tua di rumah.

Menurut Supratiknya (2008) psikoedukasi di lingkungan sekolah dilakukan sebagai usaha membantu siswa mengembangkan potensi pribadi-sosial, belajar, dan karir yang bermanfaat bagi persiapan terjun dalam dunia kerja dan kehidupan masyarakat. Psikoedukasi pada lingkungan sekolah umumnya diberikan kepada guru agar guru mengetahui kondisi siswa. Guru di sekolah ibarat penyedia layanan kesehatan mental yang memberikan penilaian dan pengobatan bagi siswa di sekolah dalam berbagai aspek perkembangan siswa. Selanjutnya, psikoedukasi juga diberikan kepada orang tua agar memahami transisi perkembangan remaja khususnya kemampuan remaja dalam mengontrol dirinya sendiri. Sasaran dari psikoedukasi orang tua adalah untuk meningkatkan pengetahuan, mengembangkan keterampilan, dan meningkatkan partisipasi keluarga lainnya membantu anggota keluarga lainnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Intervensi *self-management* yang diberikan kepada subjek dilakukan selama  $\pm$  2 bulan lamanya dengan target meningkatkan kontrol diri subjek dengan mengendalikan dan atau mengurangi frekuensi perilaku berbicara negatif saat pelajaran berlangsung. Intervensi dilakukan secara keseluruhan terdapat tujuh sesi, dua sesi merupakan psikoedukasi dan lima sesi *self-management* diberikan kepada subjek. Perubahan perilaku subjek merupakan

akumulasi proses internal dalam diri subjek dan dukungan dari orang tua serta guru di sekolah.

Pasca psikoedukasi kepada orang tua terkait kontrol diri di masa transisi remaja ditemukan perubahan pemahaman bahwa orang tua semakin memahami bahwa subjek mulai meluangkan banyak waktu bersama dengan teman dibandingkan keluarga. Orang tua perlahan membuat pilihan kepada subjek ketika ingin bermain, meminta diyakinkan oleh subjek agar mampu memberikan izin, dan menanyakan alasan-alasan saat subjek ingin bermain. Selain itu, ibu tidak lagi mengecek *whatsapp* subjek secara intens tetapi berusaha saling percaya dengan subjek. Dan orang tua telah memahami perannya menghadapi remaja menjadi pembimbing buka pengawas bagi remaja.

Sementara itu, psikoedukasi guru terkait kontrol diri di masa transisi remaja ditemukan bahwa guru memahami kondisi subjek disebabkan kontrol orang tua yang berlebihan serta guru mata pelajaran di kelas cenderung bertindak tidak tegas terhadap sikap mengganggu subjek di dalam kelas. Selanjutnya guru BK menyampaikan kepada guru-guru yang bersangkutan untuk bertindak tegas kepada subjek dan mendapatkan respon yang positif. Sehingga hal ini, mendukung perubahan proses pembelajaran di dalam kelas pasca psikoedukasi kepada guru BK.

Intervensi *self-management* kepada subjek dilakukan sebanyak lima sesi. Sesi I dengan target intervensi penyampaian hasil pemeriksaan psikologis dan kontrak intervensi. Hasil sesi tersebut yakni subjek memahami dirinya yang kurang mampu mengontrol keinginannya untuk berbicara berlebihan sehingga mengganggu teman di dalam kelas dan membuat kondisi kelas menjadi tidak kondusif. Selanjutnya, subjek menyetujui program *self-management* khususnya menurunkan frekuensi subjek dalam berbicara tanpa permisi di dalam kelas. Selain itu, subjek menentukan sendiri tujuan untuk berubah yaitu agar tidak

dikeluarkan di kelas, agar subjek tidak ditegur di saat pelajaran berlangsung dan subjek dapat menyelesaikan tugas dan tidak mengganggu teman yang didasarkan motivasi internal yang ia miliki.

Sesi II dan III yakni *self-monitoring* dan *self-evaluation* dapat dilihat dari grafik 1. Berdasarkan grafik tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami penurunan frekuensi berbicara tanpa permisi saat pelajaran berlangsung. Perubahan yang terjadi didukung dengan munculnya pertimbangan akan baik dan buruknya perilaku menyela pembicaraan teman atau guru. Selain itu, subjek menimbulkan keinginan untuk memberikan kesempatan kepada teman menjawab pertanyaan, rasa bersalah, dan menyadari bahwa berbicara lebih sedikit menjadikan ia tidak ditegur oleh guru serta tidak pernah dikeluarkan dari kelas selama 2 minggu. Saat evaluasi, subjek merasa bahwa ia kesulitan untuk menahan diri untuk tidak selalu menyela pembicaraan orang lain sehingga ia masih kadang merespon pembicaraan orang lain. Menurutnya pikiran dan perasaannya merasa kurang nyaman saat ia merespon orang lain sebab ia mendapatkan teguran secara langsung.

Perubahan yang terjadi pada subjek juga didukung dengan bimbingan beberapa guru yang bersikap tegas menegur subjek ketika menyela pembicaraan saat pelajaran berlangsung dan memindahkan subjek duduk di bangku paling depan sehingga interaksi subjek dengan teman-teman yang suka berbicara di belakang sedikit berkurang. Selain itu, duduk di depan membantu subjek lebih memperhatikan pelajaran meskipun masih kadang menyela penjelasan guru dan menanggapi ucapan teman-teman. Sementara itu, beberapa siswa di dalam kelas tersebut memiliki kebiasaan berbicara dan beraktifitas tidak sesuai dengan pelajaran yang sedang berlangsung sehingga memancing subjek untuk ikut berbicara.



Sesi IV yakni *self-reinforcement* yang dilakukan oleh subjek kepada dirinya sendiri berupa menghargai usahanya bila berhasil menahan diri untuk tidak berbicara saat tidak diberikan kesempatan, tidak mendebat guru, tidak berteriak dan tidak memicu keributan di dalam kelas. Sebab subjek merasa bahwa melakukan hal tersebut baginya sangat sulit apalagi teman-teman yang lain tetap banyak berbicara sehingga ia masih kadang tidak bisa menahan diri untuk menimpali ucapan teman. Penghargaan lain yang diberikan kepada dirinya sendiri adalah berani meyakinkan orang tua bila ingin izin keluar rumah bersama teman-temannya bahwa apa yang ia lakukan bersama teman-teman adalah hal yang positif.

Sesi V yaitu terminasi dengan memberikan penguatan kepada subjek untuk belajar dan berlatih menentukan target sendiri ketikan ingin berubah dan menentukan sendiri penghargaan untuk dirinya sendiri. Secara umum, subjek mengalami perubahan disebabkan adanya motivasi internal untuk berubah. Subjek mulai melakukan pertimbangan sebelum bertindak. Selain itu didukung oleh guru di sekolah yang mulai tegas menangani subjek ketika bersikap mengganggu proses belajar di dalam kelas. Kedua hal tersebut sangat mendukung perubahan yang terjadi. Dampaknya subjek tidak pernah dikeluarkan dari kelas selama proses intervensi berlangsung dan mampu

menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan strategi *self-management* dalam berbagai tingkat setting pendidikan dan menunjukkan bahwa strategi ini efektif dalam mengurangi masalah perilaku seperti *disruptive behavior* dan memperkuat berbagai perilaku positif dalam kelas. Kusumawardhani (2018) dalam penelitian menguraikan bahwa *self-management* memiliki pengaruh untuk mengurangi kecenderungan *misbehavior* pada siswa. Perilaku tersebut memiliki kesamaan dengan perilaku subjek yang cenderung menyela pembicaraan teman, mendebat guru, berkeliling kelas dan memicu keributan sehingga proses belajar tidak berjalan. Strategi *self-management* melatih subjek untuk menyadari dan mengobservasi perilakunya sendiri untuk mencapai targetnya sehingga dapat menerima *self-reinforcement*.

Sementara itu, penelitian Rini dan Setiawati (2017) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa *self-management* yang dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan kontrol diri siswa dalam belajar seperti peningkatan kemampuan mengerjakan tugas dan frekuensi membolos yang menurun. Namun hal demikian disertai dengan keterlibatan guru yang aktif dalam mengontrol perubahan pada siswa. Pasca intervensi *self-management*, atas kolaborasi guru yang semakin tegas dalam menegur subjek membantu subjek untuk mengendalikan dirinya sehingga lebih fokus mengikuti pelajaran, mengurangi berbicara berlebihan, tidak mendebat guru sehingga subjek dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dalam setiap mata pelajaran.

Efektivitas *self-management* dalam meningkatkan kontrol diri disebabkan karena intervensi ini melibatkan fungsi kognitif. Zirpoli (2012) mengungkapkan bahwa teknik *self-management* didasarkan dari terapi kognitif-behavior yang dirancang untuk membantu individu mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih efektif. Dalam pelaksanaan

intervensi, subjek memulai dengan menyadari dirinya memiliki kontrol diri yang rendah sehingga seringkali mengganggu teman dan guru di dalam kelas. Subjek tahu bahwa hal yang dilakukannya merupakan perilaku negatif. Selanjutnya, subjek memiliki motivasi dan kontrak dengan dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya melalui *self-monitoring*, *self-evaluation* dan *self-reinforcement*. Dengan melalui perubahan pemikiran mampu mengubah perilaku subjek di dalam kelas. Kurniawan (2017) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa perubahan setelah diberikan penanganan dengan *self-management* maka siswa mengalami pola pikir yang berubah dengan mulai mempertimbangkan perilakunya sendiri.

Uraian tersebut sejalan dengan Baumeister, Finkenauer, dan Engels (2005) bahwa kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan dan menghambat dorongan yang tidak diinginkan, mengatur pikiran, emosi, dan perilaku negatif. Perubahan pikiran subjek berusaha menyadari perilakunya membantunya menghambat perilaku berbicara berlebihan di dalam kelas sehingga ia tidak lagi memicu keributan, tidak dikeluarkan dari kelas, teguran guru terhadapnya juga berkurang serta subjek mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Dengan *self-management*, subjek mampu membuat keputusan sendiri atas perilakunya melalui pertimbangan kognitif untuk menurunkan perilaku negatif seperti berbicara berlebihan dan tanpa permisi di dalam kelas yang telah disusun untuk meningkatkan kontrol diri sesuai dengan target yang diinginkan. Dalam hal ini, *self-management* membantu meningkatkan kontrol diri melalui perubahan pola pikir sehingga subjek dapat mengatur respons yang tidak diinginkan.

## **SIMPULAN**

*Self-management* dalam penelitian ini ditemukan kontrol diri dapat ditingkatkan melalui perubahan pola pikir dengan mengajak individu lebih

mempertimbangkan perilakunya. Pertimbangan yang melibatkan proses kognitif menentukan perilaku yang terbentuk pada subjek sehingga mampu mengedalikan perilaku berbicara tanpa permisi selama proses belajar di kelas. Penelitian dengan intervensi *self-management* baiknya dilakukan dengan durasi intervensi yang lebih lama disertai evaluasi berulang sehingga perubahan perilaku pada subjek dapat lebih terukur.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., Finkenauer, C., & Engels, R. C. E. (2005). Parenting Behavior and Adolescent Behavioral and Emotional Problems: The Role of Self-Control. *International journal of behavioral development*. The International Society for the Study of Behavioural Development 29 (1) pg 58-69. DOI: 10.1080/01650250444000333
- Fine, A., Steinberg, L., Frick, P. J., & Cauffman, E. (2016). Self-control Assesment and Implication for Predicting Adolescent Offending. *Journal Youth Adolescence* 45 pg 701-712. Springer Science+Business Media. DOI 10.1007/s10964-016-0425-2.
- Grasmick, H. G, Tittle, C. R, Bursik, R. & Arneklev, B. (2013). Testing the Core Emoirical Implications of Gottfredson and Hirchi's General Theory of Crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*. SAGE Publication. DOI: 10.1177/0022427893030001002.
- Gufron, M. N. & Risnawita, R. S. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Komalasari, G., Wahyuni, & Karsih. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kurniawan, S. (2017). Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media di SMPN 2 Semarang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Semarang:

UNNES.

- Kusumawardhani, R. (2018). *Self-Management* untuk Mengurangi Kecenderungan *Misbehavior* pada Siswa Sekolah Dasar. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Malang: UMM.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Madon, N. (2008). Social control and self-control theories. Alvin Curling (Eds). *The review of the roots of youth violence*. (pp. 183-195). Toronto: Ontario.
- Rini, S. C., & Setiawati, D. (2017). Penerapan layanan konseling kelompok strategi *self-management* untuk meningkatkan *self-control* pada siswa kelas XI di SMKN Rengel Tuban. *Jurnal BK UNESA vol 7 no 3*.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Tim Penyusun HIMPSI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia
- Zirpoli, T, J. (2012). *Behavior management: positive aplication for teacher. Sixt Edition*. New York: Pearson.