

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data

Langkah pertama dalam menganalisis kompetensi guru BK dalam menggunakan teknik *self management* yaitu, pemaparan peneliti dari hasil data-data temuan peneliti yang dianggap penting dan mendukung penelitian ini yang diperoleh dari hasil wawancara dan analisis dari hasil dokumen.”

1. Profil sekolah SMPN 1 Tlanakan

a. Identitas

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1) Nama Sekolah / Kecamatan | : SMP Negeri 1 Tlanakan |
| 2) Alamat (Jalan/Kec/Kab/Kota) | : Jl. Raya Branta Tinggi Kec.
TlanakanKab. Pamekasan |
| 3) Nama Kepala Sekolah | : Munarwi, S.Pd, M.M.Pd |
| 4) Kategori Sekolah | : SBI / SSN /Rintisan SSN |
| 5) Akreditasi | : A |
| 6) NPSN | : 20527190 |
| 7) Tahun Didirikan /Th. Beroperasi | : 1983 / 1983 |
| 8) Kepemilikan Tanah/Bangunan | : Pemerintah |
| 9) Luas Tanah / Bangunan | : 12.650m ² / 2.120 m ² |
| 10) Jumlah Siswa / Rombel | : 469 / 16 |
| 11) Jumlah Guru PNS/NON PNS | : 24/15 |
| 12) Perpustakaan | : ada |

- 13) Laboratorium : ada
- 14) Workshop : ada
- 15) Musholla : ada

b. Visi dan Misi Sekolah

1) Visi

Berprestasi dalam Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni
Berdasarkan Iman dan Taqwa serta Berwawasan Lingkungan.

2) Misi

- a) Mewujudkan pendidikan yang dapat menghasilkan lulusan yang memiliki IPTEKS berdasarkan IMTAQ yang berwawasan lingkungan;
- b) Mewujudkan KT-13 SMP Negeri 1 Tlanakan yang mengintegrasikan lingkungan;
- c) Mewujudkan standar proses pembelajaran berbasis IT, aktif, kreatif, efektif, menyenangkan dan berwawasan lingkungan;
- d) Mewujudkan tenaga pendidik dan tenaga kependidikan yang memiliki profesionalisme tinggi dan berwawasan lingkungan;
- e) Mewujudkan prestasi dalam seni dan budaya;
- f) Mewujudkan standar sarana dan prasarana pendidikan yang representatif serta ramah lingkungan;
- g) Mewujudkan standar penilaian pendidikan dengan mengikutsertakan orang tua yang berbasis IT;

- h) Mewujudkan budaya mutu sekolah dengan melestarikan lingkungan, mencegah pencemaran dan kerusakan lingkungan:
 - i) Mewujudkan standar pengelolaan pendidikan yang transparan dan akuntabel serta berbasis lingkungan;
- c. Visi dan misi Bimbingan dan Konseling

1) Visi

Visi pelayanan konseling adalah terwujudnya kehidupan kemanusiaan yang membahagiaan melalui tersedianya pelayanan bantuan dalam pemberian dukungan perkembangan dan pengentasan masalah agar peserta didik berkembang secara optimal, mandiri dan bahagia.

2) Misi

a) Misi pendidikan,

Misi pendidikan yaitu memfasilitasi pengembangan peserta didik melalui pembentukan perilaku efektif-normatif dalam kehidupan keseharian dan masa depan.

b) Misi pengembangan,

Misi pengembangan yaitu memfasilitasi pengembangan potensi dan kompetensi peserta didik di dalam lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

c) Misi pengentasan masalah,

Misi pengentasan masalah yaitu memfasilitasi pengentasan masalah peserta didik mencakup pada kehidupan efektif sehari-hari

d. Tujuan Sekolah

Sekolah mampu mengembangkan akhlak siswa melalui pengalaman belajar kelompok agama dan akhlak mulia dan sholat dhuha, sholat dhuhur berjamaah.

e. Kurikulum

- 1) Kurikulum : Kurikulum 2013
- 2) Kerjasama dengan sekolah internasional : Tidak ada
- 3) Kegiatan unggulan yang dikembangkan : Bimbel MAPEL, OSN dan Ekstra Kurikuler

f. Pembelajaran

- 1) Intrakurikuler : Sesuai kurikulum
- 2) Kokurikuler : Dilaksanakan di semua kelas setiap hari
- 3) Ekstrakurikuler : Dilaksanakan rutin seminggu

2. Kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

Dalam penelitian ini peneliti akan memaparkan bagaimana gambaran kompetensi guru BK dalam menggunakan teknik *self management*. Pemaparan ini berdasarkan dengan triangulasi sumber, yaitu bagaimana hasil pemaparan dengan sumber-sumber yang berbeda mengenai kompetensi guru bimbingan dan konseling. Kompetensi guru

bimbingan dan konseling menjadi tolak ukur bagaimana keberhasilan layanan terhadap siswa. Bagaimana kompetensi sendiri memang harus dimiliki oleh seorang tenaga pendidik. Sebagaimana yang telah dipaparkan bapak Munarwi, S.Pd, M.M.Pd kepala SMPN 1 Tlanakan sebagai berikut:

“sebagai tenaga pendidik, kita tidak hanya memberikan keilmuan kepada peserta didik tanpa adanya pengetahuan dan keahlian apa keilmuan yang menjadi faknya, bagaimana pendidik memang dituntut untuk mempunyai kompetensi yang dimiliki di bidang kependidikannya, syarat minimal menjadi seorang pendidik yaitu harus lulusan sarjana pendidikan atau S1. Untuk menambah pengetahuan dan kompetensinya guru juga mengikuti seminar, diklat, dan program latihan tambahan untuk meningkatkan kompetensi guru.”¹

Kepala sekolah menambahkan juga kompetensi guru juga tidak terlepas dari kepribadian yang harus dimiliki seorang guru, karena seorang guru merupakan sosok yang diteladani di sekolah. Sesuai dengan namanya “GURU” di gugu dan ditiru.

Dari penyampaian kepala sekolah di atas dapat disimpulkan yaitu seorang tenaga pendidik atau guru harus mempunyai kompetensi yang baik, baik kompetensi tentang pengetahuan maupun kompetensi mengenai kepribadiannya. Senada dengan apa yang disampaikan oleh guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan yaitu bapak Fathorrozi, S.Pd. yaitu:

“sebagai seorang guru, apalagi guru bimbingan dan konseling kita dituntut untuk mempunyai banyak kemampuan dalam menangani permasalahan yang ada di sekolah, mengingat salah satu fungsi

¹ Munarwi, Kepala Sekolah SMPN 1 Tlanakan, *Wawancara Langsung Di Ruang Kepala Sekolah* (17 September 2020)

guru bimbingan dan konseling yaitu menangani permasalahan siswa.”²

Ibu Haryati, S.Pd. selaku kordinator BK di SMPN 1 Tlanakan menambahkan:

“kompetensi yang harus dimiliki seorang guru yaitu ada empat yaitu kompetensi pedagogik, kemampuan ini menyangkut tentang pengetahuan kita tentang teori tentang ke BK an itu sendiri, lalu kompetensi sosial hal ini menyangkut tentang bagaimana kita menjalin hubungan dengan teman sejawat kita terutama teman kerja kita, lalu selanjutnya yaitu kompetensi kepribadian, kompetensi ini menurut saya kompetensi dasar yang harus dimiliki guru BK karena kepribadian kita yang akan dilihat siswa, kalau kita mempunyai kepribadian yang baik siswa akan nyaman bersama kita, lalu selanjutnya yaitu kompetensi profesional kompetensi ini menyangkut bagaimana proses kita memberikan layanan kepada siswa.”³

Selanjutnya ibu Evi Kusdiana, S.Pd.M.Psi memberikan penjelasan bagaimana kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru BK:

“kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, kompetensi profesi. Kompetensi ini yang mestinya dimiliki oleh setiap tenaga pendidik, terutama guru bimbingan dan konseling.”⁴

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan kompetensi yang harus dimiliki guru BK yaitu ada empat kompetensi yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial dan kompetensi profesional. Ke empat kompetensi tersebut mempunyai porsi masing-masing namun keempatnya saling mendukung di dalam memberikan layanan kepada siswa. Sebagaimana yang di sampaikan ibu Haryati, S.Pd:

² Fahthorrozi, Guru Bimbingan Dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, *Wawancara Langsung Di Ruang Tamu* (17 September 2020)

³ Haryati, Kordinator Bimbingan Dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, *Wawancara Langsung Di Ruang BK* (28 September 2020)

⁴ Evi Kusdiana, Guru Bimbingan Dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, *Wawancara Langsung Di Ruang BK* (28 September 2020)

“dalam kompetensi pedagogik ini meliputi bagaimana kita mengelola apa yang akan kita berikan kepada siswa mengenai program-program yang akan dilaksanakan selama proses pelayanan baik program harian, mingguan, bulanan dan tahunan, untuk itu kita terlebih dahulu harus tahu apa yang materi apa dibutuhkan siswa.”⁵

Eko Munandar, S.Pd. selaku guru bimbingan dan konseling di kelas 7 juga menambahkan:

“pada awal masuk sekolah sebelum saya menentukan materi dan layanan yang akan diberikan, biasanya saya menyebarkan angket kepada siswa baru. Saya menjadi guru bimbingan dan konseling di kelas 7 dan pada kelas 7 ini mereka kan belum mengetahui apa dan bagaimana fungsi BK di sekolah jadi saya memberikan layanan orientasi sebagai proses pengenalan terhadap BK”⁶

Senada dengan pernyataan Thomas Dwi Nurcahya siswa kelas 7, awalnya saya tidak tahu tentang adanya guru BK, karena di SD dulu tidak ada guru BK. Tapi saat awal masuk sekolah bapak Eko Munandar, S.Pd. menjelaskan apa itu guru BK, selain itu beliau memberikan lembaran angket untuk diisi.

Sebelum menentukan layanan apa yang akan diberikan, guru bimbingan dan konseling sebaiknya menyusun program-program yang diberikan kepada siswa. Cara menentukan kebutuhan bimbingan dan konseling guru BK di SMPN 1 Tlanakan menyebarkan angket kepada siswa asuhannya. Seperti apa yang di sampaikan oleh ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. sebagai berikut:

“pada ajaran baru biasanya saya memberikan asesmen kebutuhan sebagai dasar pembuatan program layanan untuk siswa, lalu

⁵ Haryati, Kordinator Bimbingan Dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, *Wawancara Langsung Di Ruang BK* (28 September 2020)

⁶ Eko Munandar, Guru Bimbingan Dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, *Wawancara Langsung Di Musholla* (30 September 2020)

program tersebut akan dilaporkan kepada kepala sekolah. Asesmen tersebut menggunakan aplikasi IKMS (identifikasi masalah siswa) dari aplikasi IKMS tersebut kita akan mengetahui kebutuhan apa paling urgen yang harus disegerakan lalu kita implementasikan dengan layanan BK .”⁷

Senada dengan penyampaian ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd, bapak

Fahthorrozi, S.Pd. juga menambahkan:

“penting sekali mempersiapkan rencana program apa yang akan diberikan kepada siswa, mengingat permasalahan siswa yang kompleks dengan berbagai faktor. Untuk itu seorang guru bimbingan dan konseling harus mempunyai kemampuan pedagogik yang cukup untuk mengetahui dan memahami masalah dan solusi atau cara apa yang efektif untuk menyelesaikan permasalahan siswa.”⁸

Dari penyampaian dari informan diatas dapat disimpulkan bahwa kompetensi pedagogik yang mestinya dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling merupakan kompetensi yang berhubungan dengan aspek pengetahuan guru bimbingan dan konseling terhadap kebutuhan layanan untuk siswa dengan cara merencanakan program yang harus dipersiapkan terlebih dahulu, dengan tujuan untuk memberikan layanan yang tepat dan efektif.

Selain kompetensi pedagogik, berikut merupakan penyampaian dari informan mengenai kompetensi kepribadian. Ibu Haryati, S.Pd mengungkapkan bahwa, kompetensi kepribadian ini menyangkut bagaimana sikap dan perilaku kita kepada siswa saat memberikan layanan maupun saat kita berada di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Bapak

⁷ Evi Kusdiana, Guru Bimbingan Dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, *Wawancara Langsung Di Ruang BK* (28 September 2020)

⁸ Fahthorrozi, Guru Bimbingan Dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, *Wawancara Langsung Di Ruang Tamu* (17 September 2020)

Eko Munandar, S.Pd. mengungkapkan bahwa kepribadian yang paling penting yang harus dimiliki oleh seorang guru yaitu kepribadian yang baik, yang dapat dicontoh oleh peserta didik. Ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. juga menambahkan:

“kepribadian ini secara teori itu ada diperangkat penilaian kinerja guru bimbingan dan konseling, yang pasti yang harus dimiliki yaitu harus beriman bertaqwa kepada tuhan, menghargai nilai-nilai kemanusiaan, lalu guru itu harus mempunyai integritas dan juga harus mempunyai kinerja yang baik dan berkualitas”⁹

Ibu Haryati, S.Pd juga menambahkan bahwa guru BK

“harus sabar harus menjadi guru yang sempurna untuk menjadi contoh yang baik, tapi yang namanya juga manusia kan ya kadang kami juga ada banyak salah juga, ya mereka juga harus pahami kami, yang penting penampilan saya itu pada kontennya sepatutnya menjadi seorang guru namun pada aspek perkataan kadang saya menyinggung ya saya kadang minta koreksi ke anak-anak. Karena kami bukan malaikat yang tidak pernah salah, yang terpenting apa yang baik dari saya ya dapat ditiru oleh siswa.”¹⁰

Thomas Dwi Nurcahya juga menyampaikan, saat pak Eko Munandar, S.Pd. memberikan penjelasan di kelas dia sangat lucu dan sabar, meskipun teman teman yang lain itu ramai dia tidak marah.

Dari keterangan yang di sampaikan oleh guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan dapat disimpulkan bahwa kompetensi kepribadian yang harus dimiliki oleh seorang guru yaitu bagaimana kita bersikap di sekolah maupun di luar sekolah. Pribadi yang baik yaitu pribadi yang bisa diteladani oleh siswa.

⁹ Evi Kusdiana, guru bimbingan dan konseling SMPN 1 Tlanakan, *wawancara lewat WhatsApp* (2 Oktober 2020)

¹⁰ Haryati, kordinator bimbingan dan konseling SMPN 1 Tlanakan, *wawancara langsung* (28 September 2020)

Kompetensi yang juga harus dimiliki oleh guru yaitu kompetensi sosial, kompetensi ini berhubungan dengan bagaimana guru di sekolah menjalin kerja sama antar teman sejawat baik sesama guru BK dan guru-guru yang lain. Bapak Fahthorrozi, S.Pd. menuturkan bahwa sistem kerja guru bimbingan dan konseling di sekolah ini, setiap guru bimbingan dan konseling mempunyai siswa asuh sendiri-sendiri, namun itu tidak menjadikannya terikat dengan pelayanan kita yang tidak hanya memberikan layanan pada siswa asuh kita. Ibu Haryati, S.Pd juga menuturkan bahwa:

“kami berempat pak Fahthorrozi, S.Pd., pak Eko Munandar, S.Pd. , dan ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. mempunyai siswa asuh masing-masing namun itu tidak menjadi alasan untuk tidak memberikan pelayanan kepada siswa asuhan guru BK yang lain contohnya, siswa asuhan ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. bermasalah misal sedangkan ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. sendiri tidak ada disekolah karena ikut diklat misal, apakah anak itu dibiarkan dengan masalahnya sampai ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. datang, tidak bak, bisa saya yang akan menghendel nya namun saya tidak lupa untuk memberikan laporan kepada ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. selaku guru BK anak itu.”¹¹

Dari penuturan di atas dapat disimpulkan bagaimana para guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan saling bekerja sama dalam memberikan pelayanan di sekolah. Untuk selanjutnya yaitu mengenai kompetensi profesional yang berkaitan dengan penguasaan akademik seorang guru. Pak Eko Munandar, S.Pd. menyampaikan bahwa:

“di sekolah ini kami memberikan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan program yang telah kita lakukan di awal ajaran. Layanan BK yang diberikan di sekolah ini yaitu layanan

¹¹Haryati, kordinator bimbingan dan konseling SMPN 1 Tlanakan, *wawancara langsung* (28 September 2020)

bimbingan klasikal yang di berikan satu kali dalam seminggu dalam bimbingan ini kita liat dulu sarpas apa yang mendukung dalam pemberian bimbingan klasikal. Lalu layanan konseling individu dan kelompok layanan ini dilakukan jika ada masalah siswa yang bersifat menyembuhkan atau kuratif jika yang bersalah individu ya di konseling individu lalu jika yang dilakukan oleh beberapa siswa maka kita memberikan layanan konseling kelompok”¹²

Ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. menjelaskan layanan yang diberikan kepada siswa yaitu semua layanan yang ada di BK yaitu layanan bimbingan klasikal, layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konsultasi, layanan mediasi, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok, layanan yang disebutkan itu dilaksanakan sesuai dengan program yang telah disusun.

Berkenaan dengan kompetensi dalam melaksanakan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik *self management* juga akan berkaitan dengan keempat kompetensi tersebut, sebagaimana dijelaskan oleh ibu Haryati, S.Pd:

“untuk melaksanakan suatu teknik, terutama teknik *self management* tentunya kita harus tahu dulu bagaimana teori mengenai teknik tersebut, karena jika kita laksanakan suatu layanan bimbingan dan konseling tanpa tahu toerinya, maka hal itu akan berakibat tidak efektifnya layanan yang akan kita berikan. Ini termasuk implementasi dari kompetensi pedagogik yang harus dimiliki oleh setiap tenaga pendidik.”

Kompetensi pedagogik ini menyangkut kemampuan akademik yang harus dimiliki setiap pendidik, kemampuan akademik ini tidak

¹²Eko Munandar, guru bimbingan dan konseling SMPN 1 Tlanakan, *wawancara langsung* (30 September 2020)

terlepas dari lulusan guru bimbingan dan konseling, ibu Haryati, S.Pd menambahkan:

“background pendidikan sendiri saya lulusan bimbingan dan konseling di unersitas negeri Jember (UNEJ), sedangkan bapak Fahthorrozi, S.Pd. lulusan bimbingan dan konseling di STKIP PGRI Sumennep, bapak Eko Munandar, S.Pd. lulusan bimbingan dan konseling di Kanjuruhan Malang, dan ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. sendiri lulusan bimbingan dan konseling di universitas Malang dan S 2 di UM juga.”

Selain kompetensi pedagogik ada setidaknya tiga kompetensi yang harus dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan teknik *self management*, yaitu kompetensi profesional, sosial, dan kepribadian.

Dalam mengimplementasikan kompetensi profesional, tentunya berhubungan dengan kompetensi pedagogik, bagaimana kompetensi pedagogik merupakan bagaimana kita tahu teori dari suatu layanan BK, kompetensi profesional merupakan bagaimana kita mempraktikkan langsung atas apa yang kita pelajari di bangku kuliah maupun saat diklat, berikut keterangan dari ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd:

“kompetensi profesional, merupakan bagaimana kita mempraktikkan teknik *self management* kepada siswa, tidak hanya mempraktikkan saja kita harus konsisiten dengan penggunaan teknik tersebut untuk mengubah perilaku yang tidak bisa di menej oleh siswa. Sebagai seorang fasilitator dalam layanan ini kita juga harus memberikan teladan yang baik kepada siswa, percuma kita bicara tentang megelola diri dengan baik, kalau kita sendiri tidak mempraktikkannya sendiri.”

Ibu Haryati, S.Pd menambahkan:

”teknik *self management* sendiri, merupakan salah satu teknik dari pendekatan *behaviorisme*, yang menitik beratkan pada aspek perilaku manusia yang bisa di hasilkan oleh proses belajar dari

lingkungan. Untuk itu pelaksanaan teknik *self management* ini digunakan pada siswa yang mempunyai masalah pada aspek perilakunya, perilaku ini yang dimaksudkan yaitu bagaimana perilaku siswa yang tidak bisa memenej dan mengatur waktunya, jadi mempengaruhi proses belajarnya di sekolah”

Implementasi kompetensi kepribadian dalam menggunakan teknik *self management*, kompetensi kepribadian sendiri merupakan bagaimana menjadi sosok yang berakhlak dan beradab yang dapat ditiru oleh siswa.

Ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. menuturkan:

“sebagai guru bimbingan dan konseling yang merupakan guru yang memang harus mempunyai perilaku yang dapat memotivasi siswa. Percuma kita memberikan *self management* kepada siswa yang terlambat misalnya, tapi kenyataan kita sendiri masih sering telat, itu akan membuat siswa kita tidak percaya kepada kita. Untuk itu apa yang kita ajarkan kita juga harus menerapkannya juga.”

Dapat disimpulkan bahwa kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik *self management* ini merupakan serangkaian proses dalam melaksanakan salah satu teknik, yang mana proses ini membutuhkan kemampuan teori, pendekatan, ketelitian, keteladanan, serta motivasi kepada siswa untuk melakukan perubahan dalam perilakunya.

3. Pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

Self management merupakan salah satu teknik dari pendekatan *behaviorioval* dimana teknik ini memiliki tujuan untuk mengatur dan mengarahkan perilaku siswa. Aspek penting dari pendekatan *behavioristik*

adalah perilaku yang dapat didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur.

Dalam pelaksanaannya siswa merupakan aspek yang paling menentukan keberhasilan teknik tersebut. Ibu Haryati, S.Pd mengungkapkan bahwa siswa yang diberikan layanan bimbingan dan konseling merupakan siswa yang mempunyai masalah dengan perilakunya terutama dalam kedisiplinan dalam mengerjakan tugas, dalam hal ini siswa tersebut memang dari awal pemberian teknik ini harus menyadari apa masalah yang dia lakukan.

Ibu Haryati, S.Pd mengungkapkan teknik *self management* sendiri digunakan untuk bagaimana siswa bisa memenej untuk bisa menjadi pribadi yang hebat untuk bisa mengatur dirinya sendiri. Bagaimana dia mengatur waktunya baik di rumah maupun di luar rumah.

Pada pelaksanaan teknik *self management* ini guru bimbingan dan konseling berperan sebagai fasilitator, pemberi dukungan dalam perubahan perilaku. Perubahan perilaku ini keberhasilannya terletak pada siswa itu sendiri.

Ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. menambahkan,

“pernah melakukan konseling individu dengan teknik *self management* kepada anak yang lalai dalam mengerjakan tugas sekolahnya. Pernah juga saya menggunakan teknik *self management* tersebut kepada anak yang membolos. Untuk penanganan konseling sendiri terdapat catatan konseling catatan rekaman konseling individu yang dapat dilihat dilampiran.”

Dalam pelaksanaan teknik *self management* mempunyai beberapa tahapan, berikut penjelasan dari ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. sebagai berikut:

“di awali dengan pengobservasian masalah dan latar belakang terjadinya masalah tersebut. Kita harus tau faktor pendukungnya apa saja, kalau diperlukan *self management* lalu di sepakati dulu dengan siswa yang bersangkutan mau tidak dia berubah, lalu juga kita minta kesepakatan dengan orang tua bahwa anaknya akan merencanakan perubahan tingkah lalu, lalu orang tuanya mau tidak membantu, hal ini penting karena lingkungan di rumah itu harus kondusif untuk membantu jalannya teknik ini. Lalu, perilaku yang telah disepakati tersebut harus juga diketahui oleh orang tua. Karena orang tua akan menjadi pengontrol di rumah, kita minta catatan apa saja yang anak lakukan di rumah. Apakah mereka melakukan perilaku yang diharapkan”¹³

Masalah yang terjadi pada siswa yang pernah ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. yaitu ada salah satu siswa inisial VR yang tidak mengerjakan tugas sekolahnya, awalnya masalah ini tidak terlalu digubris olehnya. Namun ada laporan dari guru mata pelajaran dan wali kelas terhadap siswa tersebut.

Setelah ada laporan dari wali kelas kepada guru bimbingan dan konseling, lalu ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. melakukan konseling individu kepada VR, karena masalah ini bersangkutan dengan perilaku yang tidak bisa mengatur untuk mengerjakan tugas sekolahnya. Ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. mengkonselingsnya dengan teknik *self management*, dengan harapan VR bisa mengatur dirinya untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugasnya.

¹³Evi Kusdiana, guru bimbingan dan konseling SMPN 1 Tlanakan, wawancara lewat What App (02 Oktober 2020)

Selain hasil wawancara dengan ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd, sebagai senguat dan perincian masalah yang dialami VR, berikut penuturan dari VR:

“masalah yang saya alami bak, yaitu tidak mengerjakan tugas sekolah. Saya sering dimarahi oleh guru pelajaran saya, di rumah saya bantu orang tua kadang-kadang main sama teman dan main hp juga. Kadang saya mau mengerjakan tugas tapi waktunya habis bak, kadang sudah malam saya gantuk tidur saya bak”¹⁴

VR siswa yang mempunyai perilaku yang tidak bisa mengatur waktu antara waktu bermain dan mengerjakan tugas sekolahnya. Sehingga dia mengabaikan tugas sekolahnya.

Pada tahap awal ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. memanggil siswa tersebut di ruang BK, setelah itu ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. dan siswa tersebut mengobservasi apa permasalahan yang dia alami, setelah itu ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. dan siswa tersebut membuat kesepakatan untuk mengubah perilakunya dengan kemauan siswa tersebut, tidak lupa ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. juga memberi tahukan kepada wali murid siswa tersebut.

VR menuturkan bahwa setelah permasalahan yang dilakukan diobservasi, diketahui bahwa waktunya banyak dihabiskan untuk bermain sehingga saat mengerjakan tugas sekolahnya dia sudah malas karena lelah habis bermain.

Ibu Haryati, S.Pd menambahkan pelaksanaan teknik *self management* relatif lebih mudah dari teknik-teknik yang lain dimana

¹⁴Viena Raysa Oktavia, Siswa SMPN 1 Tlanakan, wawancara langsung di ruang BK, (01 Oktober 2020)

teknik ini tahapan pelaksanaannya jelas dan juga hasil kesehariannya tertulis jadi memudahkan guru BK untuk mengetahui apa saja aktivitas keseharian siswa sehingga siswa melakukan permasalahan.

Ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. menjelaskan,

“setelah menganalisis permasalahan yang dilakukan siswa, lalu saya dan siswa menentukan perilaku yang harus diubah dan diatur dengan meminta bantuan kerja sama orang tua di rumah, karena kami hanya bisa mengawasi siswa sampai di sekolah. Untuk aktivitas di rumah kita bekerja sama dengan orang tua atau wali murid”¹⁵

Ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. menyampaikan pengalaman beliau saat melakukan teknik ini:

“saat melaksanakan teknik *self management* ini bak saya berhasil dan gagal, yang berhasil itu kepada VR itu bak, selain dia memang mempunyai keinginan untuk mengubah perilakunya yang tidak tiba mengontrol waktu antara main dan tugas sekolahnya. Orang tuanya memang menjadi pengontrol di rumah sehingga mempermudah kami dalam mengawasinya di rumah dengan bantuan orang tuanya”

Ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. juga menambahkan:

“ada pernah saya menggunakan teknik *self management* pada tahun lalu gagal bak, siswa ini membolos sampai ada teguran dari wali kelasnya namun tidak ada perubahan sama sekali, lalu saya memberikan layanan konseling individu kepada siswa tersebut dengan teknik *self management* ini, kegagalan ini mungkin terjadi karena tidak adanya dukungan di lingkungan keluarga. Karena setelah ditanyakan orang tuanya dia merantau jadi selama di rumah dia hanya tinggal berdua dengan kakaknya sedangkan kakaknya juga mempunyai kesibukan sendiri jadi dia kurang figur kakanyanya.”

Dari penjelasan diatas pelaksanaan teknik *self management* menekankan pada aspek perilaku yang tidak bisa diatur dan dikontrol.

¹⁵Evi Kusdiana, guru Bimbingan dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, wawancara lewat WhatsApp (02 Oktober 2020)

Untuk itu dukungan lingkungan sangat mempengaruhi keberhasilan pelaksanaan teknik ini. Kenapa hal ini penting dilakukan karena perubahan perilaku hanya bisa dilakukan di samping ada kemauan dari siswa juga harus ada dukungan dari lingkungan baik lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Ibu Haryati, S.Pd juga menambahkan,

“pelaksanaan teknik *self management* ini tidak hanya dilakukan hanya satu atau dua hari bisa minimal satu minggu bahkan sampai satu bulan, sampai perilaku yang diharapkan muncul. Jangan lupa untuk memberikan motivasi yang lebih kepada siswa tidak salahnya kita memberikan hadiah kepada siswa, dan jika siswa tersebut tidak bisa melakukan perilaku yang ingin di ubah dengan kesepakatan yang telah ditetapkan di awal pemberian teknik *self management* ini.”¹⁶

Sesuai pengalaman yang telah ibu Haryati, S.Pd berikan kepada salah satu siswa asuhnya yang berinisial BS siswa kelas 9 A ini mempunyai permasalahan sering terlambat, sesuai dengan yang ada di peta permasalahan siswa bisa dilihat di lampiran. Berikut penjelasan dari ibu Haryati, S.Pd:

“permasalahan sering terlambat yang dilakukan oleh BS sering kali dilakukan. guru piket sering menghukumnya dengan menyiram bunga, dan membuang sampah namun tidak ada perubahan darinya, sampai akhirnya guru piket melaporkan kepada wali kelas BS namun juga tidak ada perubahan darinya. Wali kelas akhirnya melapor kepada saya, dan saya pun mengkonselingnya dengan teknik *self management* ini bak,”

¹⁶Haryati, kordinator bimbingan dan konseling SMPN 1 Tlanakan, wawancara langsung di ruang BK (03 oktober 2020)

BS menuturkan, bahwa permasalahan sering terlambatnya nya di sebabkan oleh ketidak bisaan dia mengatur waktu tidurnya. Berikut penjelasan BS:

“saya saat berangkat sekolah sering terlambat bak, saya di rumah biasa nya main game online sama teman-teman, sampai malam bak, kadang sampai jam 3 pagi bak jadi saya tidurnya kadang hanya 3 jam. Jadi saya bangun sering kesiangan dan buru-buru untuk berangkat sekolah”¹⁷

BS menambahkan bahwa dia sering kali dihukum oleh guru piket karena sering terlambat, juga di tegur oleh wali kelasnya sampai dia di laporkan ke guru BK. Berikut penjelasannya:

“saya di panggil ke ruang BK lalu saya di berikan konseling dengan teknik *self management* bak, saya tidak tau apa itu *self management* bak, lalu ibu Haryati, S.Pd menjelaskan kepada saya. Apa itu teknik *self management*, saya di suruh untuk mengatur pola tidur supaya berangkat ke sekolah tidak terus terlambat. Awalnya saya suruh mencatat apa yang saya lakukan di rumah, lalu hasil catatan nya di suruh bawa ke ruang BK bak, untuk dilihat oleh ibu Haryati, S.Pd”

Dari beberapa penjelasan dia atas dapat disimpulkan, bahwa keberhasilan teknik *self management* tidak hanya bertumpu pada kemampuan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan. Namun, keinginan dari siswa yang ingin mengubah perilakunya serta lingkungan yang turut mendukung atas pelaksanaan teknik *self management*.

4. Hasil dari pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

¹⁷Bambang Setia, siswa kelas 9 A SMPN 1 Tlanakan, wawancara langsung di ruang BK (01 Oktober 2020)

Keberhasilan teknik *self management* ini berada ditangan siswa, guru bimbingan dan konseling hanya menjadi fasilitator dan motivator yang membantu merancang program *self management* kepada siswa.

Untuk mempermudah pelaksanaan teknik *self management* ini ibu Evi Kusdiana, S.Pd. M.Pd. dan ibu Haryati, S.Pd menganjurkan siswa untuk mencatat aktivitas kesehariannya dan di bawa ke ruang BK untuk mengetahui perkembangan pelaksanaan teknik *self management* tersebut.

Sesuai dengan pernyataan ibu Haryati, S.Pd :

“selama pelaksanaan teknik *self management* saya memberikan catatan yang harus di isi oleh siswa, siswa harus menuliskan aktivitas keseharian yang membuat dia tidak bisa mengatur perilakunya. Perilaku yang di alami siswa tersebut sering terlambat masuk sekolah. Guru piket yang bertugas sering kali menegur dan menghukum anak tersebut namun tidak hasil yang berarti, guru piket pun melaporkan ke wali kelas, lalu wali kelas melaporkan kepada guru BK”¹⁸

Setelah ada laporan dari kelas ibu Haryati, S.Pd pun langsung memanggil anak tersebut ke ruang BK, untuk mengubah perilaku yang terlambat berangkat sekolah ibu Haryati, S.Pd melakukan konseling individu dengan teknik *self management* karena perilaku terlambatnya itu di akibatkan oleh tidak bisa mengatur waktunya sehingga dia sering terlambat. Ibu Haryati, S.Pd menambahkan:

“setelah siswa tersebut dipanggil keruang BK, saya mengkoselinya dengan menggunakan teknik self management, setelah itu saya mengobservasi apa saja penyebab yang membuat siswa ini terlambat, lalu siswa tersebut menentukan perilaku yang harus di ubahnya, untuk itu saya mewajibkan dia mencatat semua

¹⁸Haryati, kordinator bimbingan dan kJonseling SMPN 1 Tlanakan, wawancara langsung di ruang BK (03 oktober 2020)

aktivitas yang dilakukannya dirumah dengan pengawasan orang tua”¹⁹

Hasil analisis observasi aktivitas yang dilakukan siswa di rumah sehingga dia terlambat yaitu, berikut penyampaian ibu Haryati, S.Pd :

“setelah dilakukan konseling dengan *self management* ini saya mengetahui apa yang menjadi penyebab siswa terlambat setelah di observasi ternyata penyebab terlambatnya yaitu karena di malam hari siswa tersebut bermain game online sehingga membuatnya tidur hanya 4 jam setiap hari jadi dia sering kali kesiangan untuk bangun tidur”

BS juga menambahkan:

“saat saya diberikan teknik *self management* bak, awalnya saya bingung mau gemana, yang saya tahu saya menuliskan kegiatan di rumah bak selama saya masih telat datang sekolah, saya setelah itu dari catatan itu saya harus mengurangi bermain game untuk menambah jam tidur sehingga tidak kesiangan untuk bangun tidur.”

Dari catatan yang di berikan oleh ibu Haryati, S.Pd perilaku yang harus diatur oleh siswa yaitu waktu tidur yang teratur sehingga berangkat sekolah siswa tidak kesiangan dan terlambat.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling teknik *self management* tidak semudah yang dibayangkan karena pada saat pelaksanaannya harus memang berkomitmen untuk melaksanakan dan harus memang ada kemauan untuk berubah berikut penuturan dari ibu Haryati, S.Pd:

“pelaksanaan bimbingan dan konseling teknik *self management* ini pada dasarnya ingin mengubah perilaku siswa, saat kita ingin melakukan perubahan perilaku siswa sangatlah tidak mudah, karena perilaku itu akan menjadi kebiasaan siswa. Maka dalam megubah kebiasaan itu sulit sekali dilakukan tanpa adanya keinginan dari siswa, apalagi siswa jaman sekarang.”²⁰

¹⁹Haryati, kordinator bimbingan dan konseling SMPN 1 Tlanakan, *wawancara langsung di ruang BK* (03 oktober 2020)

²⁰Haryati, kordinator Bimbingan dan Konseling SMPN 1 Tlanakan, *wawancara langsung di ruang BK* (03 oktober 2020)

B. Temuan Penelitian

1. Kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

Kompetensi guru setidaknya terdapat empat macam, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi sosial, dan kompetensi kepribadian. Kompetensi ini harus dimiliki oleh setiap tenaga pendidik terutama guru bimbingan dan konseling yang merupakan guru yang membantu perkembangan dan kemandirian siswa dalam belajar yang di dalamnya akan syarat dengan motivasi, hal ini akan efektif jika guru mempunyai keempat kompetensi tersebut.

Gambaran kompetensi yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan terlihat saat memberikan layanan kepada siswa, pada kompetensi pedagogik hal ini di tunjukkan pada saat awal pemberian menentukan layanan kepada siswa guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan tidak sembrono menentukannya mereka melancarkan angket kepada siswa untuk mengetahui apa yang dibutuhkan siswa, selain itu diakhir setelah memberikan layanan guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan memberikan evaluasi untuk mengetahui apa yang perlu di perbaiki dalam layanan yang diberikan.

Selain itu dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dalam hal ini dengan teknik *self management* guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan sebelumnya sudah menguasai teori dari

teknik itu. Sehingga dalam mempraktikkannya kepada siswa lebih mudah dan efisien.

Pada kompetensi profesional, hal ini ditunjukkan pada cara guru meningkatkan pengalaman dengan berkontribusi dalam MBGK yang selalu di ikuti setiap minggu yaitu pada hari selasa. Selain itu guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan mempunyai bekroud pendidikan yang memang S1 pendidikan bimbingan dan konseling sehingga guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan mengetahui betul bagaimana menjadi seorang guru BK di sekolah, bahkan ada satu guru BK nya yang sudah menempuh pendidikan S2. Tidak hanya itu guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan juga memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan konsisten sesuai dengan apa yang dipelajari di bangku kuliah.

Kompetensi sosial, yang tergambarakan pada guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan yaitu bagaimana mereka bekerja sama dengan teman sejawat mereka. Pada saat penanganan masalah mereka tidak paten ke pada siswa asuhnya saja. Namun saat guru BK yang bertanggung jawab pada siswa asuhnya tidak ada di sekolah atau ada acara di luar sekolah bisa di tangani oleh guru BK yang lain dengan saling memberikan informasi ke pada guru BK yang bersangkutan. Hubungan sosial ini juga melibatkan bagaimana hubungan guru bimbingan dan konseling dengan wali murid dalam menjalin kerja sama dalam melakukana layanan bimbingan dan konseling, dalam halini yaitu teknik

self management yang mana dukungan lingkungan memang sangat mempengaruhi dalam pelaksanaan teknik ini.

Kompetensi kepribadian, kompetensi ini menyangkut bagaimana sikap guru BK kepada siswa di sekolah. Kompetensi kepribadian di SMPN 1 Tlanakan di tunjukkan dengan cara memberikan layanan kepada siswa dengan telaten dan penuh perhatian. Dengan begitu siswa saat di berikan layanan tidak takut kepada kita karena menganggap kita teman siswa di sekolah, namun tidak melanggar koridor hubungan antara siswa dan guru.

2. Pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

Di dalam bimbingan dan konseling terdapat banyak pendekatan dan teknik dalam menangani masalah siswa. Salah satu teknik yang di gunakan guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan yaitu teknik *self management*, teknik ini di gunakan guru bimbingan dan konseling di SMPN 1 Tlanakan untuk siswa yang tidak bisa mengatur perilakunya atau tidak bisa memenej waktunya seperti: lalai mengerjakan tugas, sering terlambat, membolos sekolah dan lain sebagainya.

Penggunaan teknik *self management* ini bisa di implementasikan pada konseling baik konseling individu maupun konseling kelompok, atau bimbingan sesuai dengan kebutuhan dalam penyelesaian permasalahan siswa.

Dalam menggunakan teknik ini terdapat setidaknya tiga langkah. Pertama, mencari tahu permasalahan yang dialami oleh siswa, apa saja

akar masalah siswa sehingga siswa tidak dapat mengatur perilakunya. Mulai dari apa penyebab terjadinya masalah siswa, frekuensi perilaku yang muncul sehingga mengganggu siswa tidak bisa mengatur perilakunya. Pada tahap pertama ini di sarankan dengan mencatat aktivitas keseharian siswa. Sehingga pada tahap ini akan diketahui frekuensi perilaku mana yang muncul sehingga siswa tidak bisa mengatur perilakunya.

Langkah ke dua yaitu, tahapan evaluasi diri pada tahap ini catatan yang telah di lakukan pada tahap observasi di analisis perilaku mana yang harus di ubah, bahkan di hilangkan untuk bisa mencapai tujuan perilaku yang telah ditetapkan dan diharapkan pada penggunaan teknik *self management* ini.

Langkah ke tiga yaitu pemberian motivasi, pada tahapan ini merupakan lanjutan dari langkah observasi diri dan evaluasi ini, bagaimana dalam menggunakan teknik *self management* ini butuh banyak sekali dukungan penguatan untuk siswa dalam menjalankan teknik *self management* ini. Pemberian hadiah juga penting dalam meningkatkan motivasi siswa untuk mengubah perilakunya, selain hadiah hukuman juga akan mendukung siswa untuk tidak mengabaikan tujuan yang ditetapkan supaya siswa tidak lalai dalam menjalan target yang telah di tetapkan.

Dalam penggunaan teknik *self management* ini butuhkan tidak hanya satu atau dua kali pertemuan saja namun, penggunaan teknik ini dilakukan sampai perilaku yang diharapkan muncul. Pelaksanaannya bisa sampai hari minggu atau bahkan satu bulan.

Faktor yang paling mendukung dalam pelaksanaan teknik ini yaitu dukungan lingkungan yang ada dalam siswa. Yaitu orang tua di mana setelah di sekolah siswa akan di bimbing orang tua. Kepedulian orang tua kepada masalah anak akan membuat keberhasilan teknik *self management* ini lebih berhasil.

Sedangkan faktor yang menghambat perubahan perilaku siswa yaitu selain tidak adanya motivasi siswa untuk berubah, tidak adanya dukungan dari lingkungan untuk mengubah perilaku yang tidak bisa mengatur perilaku siswa kepada perilaku yang diharapkan.

3. Hasil dari pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

Dari pelaksanaan teknik *self management* terhadap siswa yang di berikan teknik ini menunjukkan perubahan terhadap perilaku terlambatnya. Adanya dukungan dari lingkungan, baik dilingkungan keluarga maupun sosial yang menjadikan teknik ini terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan perubahan perilaku yang diharapkan.

Adanya kerja sama antara guru piket, wali kelas, wali murid juga akan mendukung keberhasilan teknik *self management* siswa. Waktu pelaksanaan tidak hanya satu dua hari namun minimal satu minggu bisa juga sampai satu bulan. Dengan pengawasan oleh guru BK sebagai fasilitator dan motivator dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* ini.

Dalam pelaksanaan teknik *self management* ini diharapkan perilaku siswa dapat berubah dengan keinginan sendiri dengan mencatat, mengobservasi, memotivasi, dan melaksanakan perubahan perilaku. Dengan adanya dukungan lingkungan sekolah dan di lingkungan keluarga.

C. Pembahasan

1. Kompetensi guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

Kompetensi pedagogis merupakan kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasi berbagai potensi yang dimiliki

Kompetensi kepribadian adalah kemampuan yang berkaitan dengan performa pribadi seorang pendidik, seperti berpribadi mantap, stabil, dewasa arif, berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik dan berakhlak mulia.

Kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar nasional.

Kompetensi sosial adalah kemampuan berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar.

Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia (ABKIN) merumuskan bahwa salah satu komponen standar kompetensi yang harus dimiliki oleh konselor adalah mengembangkan pribadi dan profesionalitas secara berkelanjutan, yang didalamnya meliputi:²¹

- a. Beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa
 - b. Menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat
 - c. Memiliki kesadaran diri dan komitmen terhadap etika profesional
 - d. Mengimplementasikan kolaborasi intren di tempat tugas dan secara eksternal antar profesi
 - e. Berperan dalam organisasi dan kegiatan profesi bimbingan dan konseling
2. Pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

Self management atau pengelolaan diri merupakan teknik yang menekankan pada perubahan perilaku individu kearah yang lebih baik. Dengan tahapan dan strategi pendukung dalam pelaksanaan teknik tersebut. Pada hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan faktor yang paling mempengaruhi keberhasilan yaitu adanya kemauan pada diri siswa untuk merubah dan

²¹Amallia Putri, "Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli", (jurnal bimbingan dan konseling Indonesia volume 1 nomor 1 tahun 2016)

juga adanya dukungan dari lingkungan baik lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga.

Menurut Zimmerman dan Pons, ada tiga faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri,²²

a. Individu

Faktor individu meliputi hal-hal dibawah ini.

- 1) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam individu.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan diri pada individu. Bandura

²²M. Nur Ghufon, Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 57.

menyatakan dalam perilaku ini, ada tiga tahapan yang berkaitan dengan pengelolaan diri, diantaranya:²³

1) *Self observation*

Berkaitan dengan respon individu yaitu tahapan individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku atau performansinya.

2) *Self judgment*

Tahap individu membandingkan performansi dan standart yang telah di telah dilakukan dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat atau ditetapkan individu melalui upaya membandingkan performansi dengan standar atau tujuan yang dibuat dan ditetapkan individu dapat melakukan evaluasi atau performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya.

3) *Self reaction*

Tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

c. Lingkungan

Teori Sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengamatan pada fungsi manusia hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung.

²³Ibid.

Lingkungan keluarga yang pecah (kurang harmonis), kurang perhatian, dan kurang kasih sayang karena masing-masing sibuk dengan urusannya (termasuk mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari). Merupakan lingkungan keluarga yang tidak mendukung dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management*.

Sebaliknya lingkungan yang mendukung dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* ini yaitu, faktor keluarga, pengaruh orang tua dapat berupa pemberian latihan dan contoh perbuatan belajar, keakraban orang tua dan anak. Orang tua yang mempunyai pengaruh yang baik akan menimbulkan persepsi yang positif dan menumbuhkan semangat dan motivasi untuk belajar.²⁴

Untuk itu pengaturan lingkungan sangatlah penting dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* ini. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menggilangkan faktor penyebab terjadinya perilaku dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:²⁵

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.

²⁴Muchlis Solihin, *Psikologi Belajar Dengan Pendekatan Baru (Telaah Komprehensif Paradigma, Prinsip, Model Belajar Pembelajaran)* (Surabaya: CV Salasabila Putra Pratama, 2017), 148.

²⁵Ni Putu Megantari, Ni Negah Madri Antari, Nyoman Dantes, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja", (E-journal Udiksa Jurusan Bimbingan Dan Konseling volume 2 nomer 1 tahun 2014)

- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

Langkah-langkah *self management* sebagai berikut:²⁶

- a. Mencatat perilaku yang ingin dirubah dan mengendalikan penyebab terjadinya perilaku.
 - b. Mengidentifikasi tujuan dan perilaku yang diinginkan.
 - c. Konselor menjelaskan alternatif berbagai strategi *self management* yang mungkin di gunakan,
 - d. Konseli memilih alternatif strategi,
 - e. Konselor memberi contoh strategi yang telah dipilih konseli,
 - f. Konseli mempraktekkan strategi yang dipilih dan telah di modelkan oleh konselor,
 - g. Konselor mereview data konseli, kemudian konseli melaksanakan dan merevisi program.
3. Hasil dari pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan teknik *self management* di SMPN 1 Tlanakan

Keberhasilan pelaksanaan teknik *self management* ini tunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa. Keberhasilan ini juga bersangkutan dengan aspek-aspek stratesi *self management* .

²⁶Arina Mufruhah, *Bimbingan dan Konseling Teori-Teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan Konseling dan Teknik Konseling* (Bandung: AlfaBeta, 2018), 202.

Aspek-aspek strategi *self management* :

- a. Siswa dilatih pengarahan diri dalam interview
- b. Siswa mengarahkan diri sendiri melalui tugas pekerjaan rumah.
- c. Siswa mengamati sendiri dan mencatat tingkah laku yang diingkan/pekerjaan rumah
- d. Menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya dan tugas rumah.

Faktor-faktor yang perlu diperhatikan supaya teknik *self management* efektif adalah:²⁷

- a. Menggunakan kombinasi strategi, beberapa memusatkan pada tingkah laku anteseden dan lain pada konsekuensi.
- b. Menggunakan strategi secara konsisten (istikomah) dalam jangka waktu tertentu.
- c. Adanya bukti eveluasi diri dari siswa, membentuk tujuan dengan standar yang tidak terlalu tinggi, realistis dan terjangkau.
- d. Menggunakan penguat diri.
- e. Adanya dukungan lingkungan.

²⁷Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta Barat: Akademi Permata, 2013),151.