

Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Learning Engagement* Siswa Kelas VII Smp Negeri 4 Tanasitolo

Application Of Self Management Techniques To Increase Engagement In 7th Grade SMPN 4 Tanasitolo

Nurfadillah Herikusuma¹, Abdul Saman², Suciani Latif³

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
nurfadillahherikusuma56@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yakni rendahnya *learning engagement* siswa yang menimbulkan berbagai permasalahan dalam belajar, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan *learning engagement* siswa melalui konseling kelompok dengan teknik *self management*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui 1) Gambaran *learning engagement* siswa. 2) Gambaran pelaksanaan konseling dengan teknik *self management*. 3) Penerapan teknik *self management* dapat meningkatkan *learning engagement* siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan model *Quasi Eksperiment*. Desain eksperimen *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini sebanyak 18 siswa dari 32 siswa kelas VII SMPN 4 Tanasitolo yang teridentifikasi mengalami *learning engagement* rendah dan sampel penelitian sebesar 16 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 8 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala *learning engagement* dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis parametrik yaitu uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Tingkat *learning engagement* siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pretest* berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, siswa kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap pada kategori rendah. 2) Pelaksanaan konseling teknik *self management* dilaksanakan dengan prosedur yang telah di rancang melalui tiga tahapan dan yaitu tahap pertama (pembentukan kelompok dan perkenalan), tahap implementasi teknik *self management*, tahap evaluasi dan terminasi, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. 3) Terdapat perbedaan *learning engagement* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang ditandai dengan peningkatan *learning engagement* pada siswa setelah dilaksanakan teknik *self-management* dengan nilai *sign (2-tailed)* $0.000 \leq 0,005$, menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan *learning engagement* siswa kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo.

Kata Kunci: *Self Management, Learning Enggement*

Abstract

The problem in this study is the low *learning engagement* student which causes various problems in learning, so efforts are needed to improve *learning engagement* students through group counseling with techniques *self management*. The purpose of this study is to find out 1) Description *learning engagement* student. 2) Description of the implementation of counseling with techniques *self management*. 3) Application of techniques *self management* can improve *learning engagement* student. This study uses a quantitative method, with a model like an experiment. Experiment design *nonequivalent control group design*. The population of this study were 18 students from 32 class VII students of SMPN 4 Tanasitolo who were identified as having *learning engagement* low and the study sample was 16 students which were divided into the experimental group and the control group, each of which consisted of 8 students. Sampling by technique *proportionate stratified random sampling*. Data collection uses a scale instrument *learning engagement* and observation guidelines. Data analysis used descriptive statistical analysis and parametric analysis, namely the t test. The results of this study indicate that: 1) Level *learning engagement* experimental group students and the control group at the time *pretest* are in the low category. When *posttest*, students in the experimental group are in the high category and the control group remains in the low category. 2) Implementation of technical counseling *self management* carried out with procedures that have been designed through three stages and namely the first stage (group formation and introduction), the *self-management* technique implementation stage, the evaluation and termination stage, student participation is in the high category. 3) There is a difference *learning engagement* students in the experimental group and the control group, which is marked by an increase *learning engagement* to students after implementing the technique *self management* with value *sign.(2-tailed)* $0.000 \leq 0.005$, indicating that H_0 rejected and H_1 be accepted. It means group counseling services with techniques *self management* can improve *learning engagement* class VII student of SMP Negeri 4 Tanasitolo.

Keywords: *Self Management, Learning Enggement*

1. PENDAHULUAN

Proses pembelajaran harus mempertimbangkan pengalaman belajar siswa dan kebutuhan siswa untuk terlibat langsung dalam pembelajaran karena proses pembelajaran di kelas pada dasarnya tidak akan berjalan dengan baik jika tidak ada keterlibatan dari siswa. Student engagement adalah suatu bentuk keterlibatan siswa dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik, ekstrakurikuler, dan berkomitmen untuk mewujudkan tujuan dari proses belajar itu sendiri (Arifani, 2018).

Learning engagement merupakan kesediaan siswa untuk berpartisipasi secara aktif pada kegiatan-kegiatan di sekolah baik di dalam maupun di luar kelas dengan melaksanakan berbagai proses pembelajaran yang efektif dengan melibatkan beberapa aspek yaitu perilaku, emosi, kognitif (Jannah, 2019). Appleton, dkk (Fikrie dan Ariani, 2019) menambahkan bahwa keterlibatan siswa di sekolah sangatlah penting, hal ini disebabkan banyaknya siswa merasa bosan, tidak termotivasi dan tidak terlibat, hal tersebut membuat mereka terlepas (tidak terlibat) dari aspek akademis dan sosial di lingkungan kehidupan sekolah. Menurut Gunuc & Kuzu (Dewi dkk, 2022), keterlibatan dan kesediaan siswa dalam belajar sangat berkaitan dengan psikologis siswa, meliputi kognitif, emosional, serta perilaku terhadap kegiatan pembelajaran. Sehingga keterlibatan siswa berperan penting dalam mendukung proses pembelajaran berjalan dengan lancar.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMP Negeri 4 Tanasitolo menunjukkan bahwa terdapat sekitar 56,25% siswa kelas VII yang memiliki tingkat learning engagement yang rendah dan 43,75% lainnya berada di kategori learning engagement tinggi. Dari 30 item angket yang dibagikan tentang perilaku learning engagement menunjukkan hasil adanya siswa yang acuh-tak acuh dalam belajar, perilaku membolos pada saat jam pelajaran, sering absen atau tidak ke sekolah, tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, serta enggan untuk melakukan tanya jawab dengan guru dan enggan ketika diminta mengerjakan tugas di depan kelas. Perilaku-perilaku tersebut menunjukkan indikasi disengagement atau kurangnya kesediaan dan keterlibatan siswa dalam belajar.

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi keterlibatan siswa yakni faktor internal atau siswa itu sendiri dan faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekolah, guru, dan teman sebaya. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 25 April 2022 kepada 16 siswa yang terindikasi memiliki learning engagement yang rendah dapat disimpulkan bahwa, perilaku tidak aktif di dalam kelas, tidak disiplin dalam mengerjakan tugas, mematuhi peraturan sekolah, tidak aktif dalam diskusi kelas, merasa bosan, tidak bersemangat adalah perilaku yang sering mereka lakukan bukan karena gurunya, bukan karena bermasalah dengan temannya dan bukan karena masalah keluarganya, melainkan karena hal tersebut sudah menjadi kebiasaan.

Berdasarkan hal tersebut diketahui faktor utama dalam perilaku disengagement ini adalah faktor diri sendiri berupa kebiasaan belajar yang dimiliki siswa. Hal ini pun diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 25 April 2022 kepada guru wali kelas dan guru BK mengatakan bahwa:

“Minat siswa saat ini terkait sekolah sangatlah minim. Kebanyakan siswa tidak memperhatikan dan kurang aktif dalam proses belajar mengajar berlangsung, tidak disiplin dalam mengerjakan tugas, mematuhi peraturan sekolah, tidak bersemangat ketika belajar. Perilaku ini sepertinya sudah menjadi kebiasaan bagi para siswa.”

Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa terdapat perilaku siswa yang mencerminkan tingkat keterlibatan atau kesediaan dalam belajar yang kurang. Hal ini dikarenakan adanya kebiasaan yang kurang baik dilakukan oleh siswa dalam belajarnya yang meliputi aspek behavioral engagement siswa. Dalam ranah behavioral, seorang siswa harus dibiasakan dalam belajar dan meningkatkan kemampuannya dalam hal tertentu dengan metode tertentu.

Untuk itu penelitian ini lebih menekankan pada perubahan perilaku siswa dalam belajarnya. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan learning engagement adalah dengan pendekatan behavioral yang mempelajari tingkah laku. Menurut Astuti (2020) pendekatan behavioral memiliki pandangan bahwa tingkah laku seseorang dapat dimodifikasi melalui proses pembiasaan dan

pemberian reinforcement dengan mengkondisikan atau menciptakan stimulus-stimulus tertentu serta faktor eksternal lainnya yang terlibat. Konseling behavioral memiliki peranan penting dalam mengubah tingkah laku siswa yang baru melalui proses belajar atau pembiasaan (Muratama, 2018).

Stewart dan Lewis (Nursalim, 2014), menjelaskan bahwa dalam bidang konseling, self management disebut behavioral self-control yang menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya, yaitu kemampuan untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya-upaya itu sulit. Dalam penelitian ini, self-management dilaksanakan sebagai teknik dalam konseling kelompok dan siswa diharapkan terlibat dalam langkah-langkah dasar program perubahan tingkah laku.

Hasil studi terdahulu oleh Fikrie dan Ariani (2019), menyatakan bahwa prestasi rendah, bolos sekolah, kebosanan, kejenuhan hingga putus sekolah adalah beberapa hal yang dialami oleh siswa dapat diatasi dengan cara mengembangkan keterlibatan siswa belajar di sekolah. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Astuti (2020) diperoleh bahwa ada perubahan perilaku yang ditandai dengan menurunnya perilaku terlambat siswa setelah diberikan layanan teknik self management. Hasil penelitian lain yang dilakukan Dwistia dkk (2016), juga menunjukkan hasil bahwa bahwa konseling kelompok dengan strategi self management dapat diaplikasikan untuk meningkatkan classroom engagement siswa. Dari hasil studi terdahulu tersebut diperoleh data yang relevan dengan permasalahan yang akan diteliti.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Learning Engagement Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolu". Dalam penelitian ini, peneliti mencoba mengemukakan alternatif penyelesaian terhadap masalah learning engagement melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral dan menggunakan teknik self management.

2. TINJAUAN PUSTAKA (jika diperlukan)

2.1. Learning Engagment

Menurut Dixson (Rosady, 2021) *learning engagement* atau keterlibatan belajar siswa dimaknai

sebagai keterlibatan dalam penggunaan waktu dan energi individu untuk mempelajari materi serta keterampilan, mendemonstrasikan pembelajaran, berinteraksi dengan orang lain di kelas, dan setidaknya terlibat secara emosional dengan pembelajaran mereka. Menurut Kuh (Sa'adah dan Ariati, 2018) *learning engagement* merupakan waktu dan usaha yang diberikan dalam proses belajar berdasarkan hasil yang diinginkan sekolah untuk mendorong siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut. Menurut Poskitt and Gibbs (Fikrie dan Ariani, 2019) *learning engagement* adalah keterlibatan belajar siswa di sekolah meliputi kualitas dan kuantitas keadaan psikologis siswa seperti reaksi kognitif, emosional dan perilaku terhadap proses pembelajaran, serta kegiatan akademik dan sosial dikelas ataupun diluar kelas untuk mencapai hasil belajar yang baik

Fredricks dkk (Fajrin dkk, 2021) mengemukakan bahwa *learning engagement* merupakan sikap yang mencakup beberapa aspek, seperti keterlibatan kognitif, partisipasi aktif, dan keterlibatan emosional dalam setiap kegiatan pembelajaran. Sejalan dengan hal tersebut keterlibatan belajar siswa di sekolah atau yang biasa dikenal sebagai *learning engagement* dapat diidentifikasi melalui tiga aspek *engagement* yakni: (1) *behavioral engagement* atau bentuk keterlibatan siswa dalam memenuhi kegiatan akademik, sosial, dan ekstrakurikuler, (2) *emotional engagement* atau sikap terhadap komponen sekolah (guru, teman, dan kegiatan akademik), dan (3) *cognitive engagement* atau bentuk perhatian serta kesediaan siswa untuk memperoleh pelajaran.

2.2. Self Management

Teknik *self-management*, adalah salah satu teknik yang terdapat dalam pendekatan *behavioral*. Konseling Behavioral menekankan pada perubahan tingkah laku yang dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia dalam kehidupannya memberikan respon terhadap lingkungannya dan interaksi ini akan memperoleh pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Tingkah laku seseorang ditentukan oleh penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya (Elvina, 2019).

Self-management memiliki tiga proses utama yakni merencanakan, memusatkan perhatian, serta mengevaluasi tingkah laku yang telah dilakukan

selama ini. Hal ini akan mengajarkan konseli untuk mengambil keputusan, menentukan pilihan dan menetapkan cara-cara yang efisien bagi dirinya dalam mencapai tujuan. Menurut Cormier (Anjani dkk,2020) *Self-managemen* merupakan suatu teknik dalam pengubahan perilaku yang dalam prosesnya individu itu sendiri yang berperan penting dalam mengarahkan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik. *Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran, dan perasaan.

Self-management melibatkan adanya perilaku yang pengendali dan perilaku yang terkendali. Perilaku pengendali yang dimaksudkan adalah perilaku pengendali yang melibatkan penerapan teknik pengelolaan diri dimana anteseden dan konsekuensi dari perilaku, pikiran dan perasaan. Oleh karena itu teknik *self-management* dapat disimpulkan bahwa teknik ini meliputi prosedur pemantauan diri (*self-monitoring*), *reforcement* yang positif (*self-reward*), perjanjian dengan diri (*self-contracting*), serta penugasan terhadap rangsangan (*stimulus-control*) (Umar, 2020).

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan oleh penulis adalah metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan melakukan perhitungan data yang bersifat membuktikan dari suatu masalah. Dalam penelitian kuantitatif yang dimulai dari sebuah teori menuju data dalam bentuk angka dan berakhir pada penolakan dan penerimaan dari teori atau hipotesis yang diuji kebenarannya.

3.2. Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah *Non-Equivalent Control Group design*. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pengukuran awal (*pretest*) dan setelah dilakukannya *treatment* atau perlakuan maka dilakukan pengukuran kembali (*posttest*), kelompok eksperimen maupun

kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Sampel	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁		O ₂

Sumber : Pandang dan Anas (2019)

Keterangan:

O₁ : *Pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan

O₂ : *Posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan

X : Perlakuan pada kelompok eksperimen

3.3. Populasi Sampel

Populasi pada peneliti ini ialah semua siswa kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo yang teridentifikasi memiliki *learning engagement* rendah dengan jumlah populasi 18 siswa dengan rincian kelas VII.1 berjumlah 10 siswa, dan kelas VII.2 berjumlah 8 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan jenis teknik penarikan yaitu *proportionate stratified random sampling*. Dalam jenis penarikan sampel ini, dilakukan dengan memperhitungkan proporsi jumlah subjek dalam tiap sub-populasi (Pandang dan Anas, 2019). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 16 siswa kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo yang teridentifikasi mengalami *learning engagement* rendah yakni 8 siswa dalam kelompok eksperimen dan 8 siswa dalam kelompok kontrol.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti. Angket ini disusun berdasarkan tujuan peneliti dan diberikan kepada responden sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* untuk mengetahui gambaran tingkat *learning engagement* siswa dengan menggunakan model skala likert. Skala yang digunakan dalam *learning engagement* siswa diambil dari tiga aspek *learning engagement* yakni

behavioral engagement, emotional engagement dan cognitive engagement. Skala *learning engagement* menggunakan empat jawaban alternatif pada setiap itemnya, yaitu SL (Selalu), KD (Kadang-kadang), JR (Jarang), dan TP (Tidak Pernah). Skala *learning engagement* terdiri dari 30 aitem yang diujikan kepada 30 responden. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS ditemukan bahwa terdapat 17 item yang valid, dengan hasil uji realibilitas 0.706 yang artinya memuaskan atau reliabel sehingga item-itemnya dapat dikatakan baik sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini.

3.5. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis deskriptif, yaitu suatu teknik untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran umum terhadap objek yang diteliti serta kaitannya dengan variable lainnya. Dimana dijelaskan layanan konseling kelompok teknik *self-management* yang kemudian dilihat bagaimana pengaruh terhadap peningkatan perilaku *learning engagement* siswa kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Selain itu, dalam penelitian ini juga menggunakan analisis inverensial berupa uji homogenitas, uji normalitas, dan uji hipotesisi *independent t-test* yang dihitung menggunakan *software* statistik yaitu *Statistical Package for Social Scien (SPSS) versi 22.0*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penerapan konseling dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *learning engagement* pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo dilakukan dengan pengujian hipotesis independen *t-test*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu Konseling teknik *self-management* untuk meningkatkan *learning engagement* pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H0) yaitu: "teknik *self-management* tidak dapat meningkatkan *learning engagement* pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Tanasitolo". Adapun kriteria pengujiannya adalah

H0 ditolak jika nilai sig < 0,05. Berikut disajikan data tingkat *learning engagement* pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Hipotesis

Kelompok	Rata-rata (Mean)			t	Sig	Keterangan
	Pretest	Posttest	Gain Score			
Eksperimen	35,88	46,13	10,25	6,951	,000	H ₀ ditolak
Kontrol	39,38	39,50	0,12			

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji independen *t-test* diperoleh nilai sig (0,000) yang berarti lebih kecil dari α (0,05) maka hipotesis nihil (H0) dinyatakan ditolak dan hipotesis alternative (H1) dinyatakan diterima. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh nilai rata-rata *gain score learning engagement* siswa pada kelompok eksperimen 10,25 dan pada kelompok kontrol 0,12. Hal ini berarti nilai *learning engagement* siswa pada kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling dengan teknik *self management* lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-management* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai *learning engagement* siswa.

4.2. Pembahasan Penelitian

Pengamatan peneliti di awal penelitian terkait gambaran *learning engagement* siswa sebelum diberikan intervensi berupa konseling dengan teknik *self management* di peroleh hasil, bahwa siswa melakukan perilaku-perilaku yang mencerminkan rendahnya *learning engagement* yang diperkuat dengan hasil *pretest* siswa yang menjadi sampel penelitian. Hal ini dikarenakan adanya kebiasaan yang kurang baik dilakukan oleh siswa dalam belajarnya yang meliputi aspek perilaku, emosional dan kognitif siswa. Gunuc & Kuzu (Dewi dkk, 2022), mengemukakan bahwa keterlibatan dan kesediaan siswa dalam belajar mengacu pada kualitas serta kuantitas kondisi psikologis peserta didik, seperti respons kognitif, emosional, serta perilaku terhadap kegiatan pembelajaran. Sehingga keterlibatan siswa berperan penting dalam mendukung proses pembelajaran berjalan dengan lancar.

Rendahnya learning engagement akan membawa dampak negatif bagi siswa dalam proses belajarnya. Sa'adah (2018) dalam penelitiannya mengemukakan, masalah emosi, perilaku, serta kesulitan belajar dianggap dapat menghambat proses belajar siswa sehingga berdampak terhadap prestasi akademik. Maka dari itu siswa perlu meningkatkan keterlibatan dalam belajar (learning engagement). Menurut Ladd & Dinella (Sa'adah, 2018) perilaku keterlibatan dan kesediaan siswa dalam belajar sangat penting, sebab perilaku ini menunjang proses belajar agar dapat berlangsung dengan baik. Mengingat begitu besarnya pengaruh learning engagement bagi siswa, maka diberikanlah perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik self management.ada.

Penerapan teknik *self-management* dalam penelitian ini dilakukan dengan lima kali pertemuan berdasarkan pada tahap-tahap *self-management* yang telah dijelaskan sebelumnya. Dalam pelaksanaan teknik *self-management* ini mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi, *self-monitoring*, *self-contracting*, *self-reward*, dan *stimulus control* (Umar,2020). Sebelum menerapkan teknik *self management* dalam proses konseling terlebih dahulu peneliti melakukan assesemen dan kontrak atau komitmen dengan siswa. Hal ini bertujuan untuk membangun *rapport* antara peneliti dengan siswa serta menjalin kesepakatan untuk menentukan waktu dilakukannya sesi konseling.

Sesi pertama dilakukan kegiatan konseling berupa identifikasi masalah, *goal setting* serta *self monitoring* dengan cara pengamatan atau perekaman diri melalui lembar pemantauan diri yang diberikan. Peacock (Utomo, 2020) mengemukakan bahwa *self-monitoring* adalah manajemen diri yang sering digunakan di dalam proses konseling yang mencakup dua proses: pengamatan diri, dan perekaman diri. Pada sesi ini siswa mampu mengidentifikasi masalahnya dan menentukan tujuan yang ingin dicapai berupa perilaku yang ingin diubah. Miltenberger (Utomo, 2020) mengemukakan bahwa tujuan dari *self-monitoring* adalah untuk menentukan target perilaku, perilaku bersaing, menetapkan sebuah tujuan, pemantauan diri, memilih strategi dalam manajemen diri secara tepat, mengevaluasi perubahan, mengevaluasi kembali strategi manajemen diri, menerapkan strategi pemeliharaan.

Sesi kedua dan ketiga peneliti menerapkan teknik *self contracting* dan *self reward* atau *self reinforcement*. Pada sesi ini peneliti mengajak siswa untuk melakukan kontrak perilaku atau berkomitmen dalam merubah perilakunya dengan membuat jadwal manajemen diri dan mengisi lembar kontrak diri dan token sebagai homework bagi siswa dalam melakukan *self contracting* dan *self reward*. Komalasari (Asmaraningrum, 2021) mengemukakan bahwa *self contracting* yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor.

Self contractring ini berkaitan erat dengan *self reinforcement* atau *self reward*. Latipun (Asmaraningrum, 2021) juga menyatakan bahwa kontrak diri merupakan persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) dalam mengubah perilaku tertentu pada siswa dengan memberikan ganjaran atau perubahan perilaku tersebut. Dengan adanya perjanjian dan ganjaran ini bertujuan untuk mengendalikan perilakunya. Menurut Putra (2020) Penerapan *self contracting* and *self reinforcement* diharapkan mampu mengajarkan siswa dalam membuat komitmen dan menepati komitmen yang dibuat dengan diri sendiri, serta bertanggungjawab terhadap komitmen tersebut.

Sesi keempat peneliti menerapkan teknik *self control*. Pada sesi ini peneliti menjelaskan kepada siswa mengenai *self control* dan mengarahkan siswa untuk melakukan kontrol diri dengan menuliskan hambatan yang dialami dan cara mengatasinya melalui lembar *self control* yang diberikan. Chita dkk (Sudewi, 2021) mengemukakan bahwa *self-control* atau kontrol diri merupakan kemampuan dalam diri yang dapat digunakan untuk mengatur variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Menurut Hurlock (Abnindanti, 2020) kontrol diri mengacu pada aturan seseorang dalam mengontrol kognitif dan dorongan pada diri seseorang. Dengan adanya kontrol diri yang baik dapat membantu siswa untuk menghindari perilaku perilaku yang tidak baik. Sejalan dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Abnindanti (2020) memperoleh hasil bahwa *self control* ini dapat mengatasi prokrastinasi.

Setelah sesi keempat maka sesi selanjutnya adalah evaluasi dan terminisasi dimana peneliti melihat perkembangan siswa melalui hasil *posttest* dan *rapport*

konseling siswa, lalu menutup sesi konseling. Dalam tahap evaluasi dan terminasi meliputi menguji apakah telah terjadi perubahan pada siswa, eksplorasi kebutuhan yang mungkin bertambah, membantu siswa mentrasfer apa yang telah dipelajari selama konseling ke tingkah lakunya, serta memantau tingkah laku siswa (Umar,2020).

Keberhasilan penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan *learning engagement* sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Asmara (2021) dengan judul “Meningkatan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management*” dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat tanggung jawab belajar siswa sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*, setelah diberikan layanan siswa mampu meningkatkan kemampuan mengelola diri, termasuk untuk melatih dirinya dalam meningkatkan tanggung jawabnya dalam belajar.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Self-management untuk meningkatkan learning engagement siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanasitolo efektif dan mengalami penurunan dengan bukti data yang diperoleh yakni, 1) Tingkat learning engagement siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pretest berada pada kategori rendah. Pada saat posttest, tingkat learning engagement siswa kelompok eksperimen mengalami perubahan yakni berada pada kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah. 2) Pelaksanaan konseling teknik self management dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah di rancang melauai tiga tahapan dan lima kali pertemuan yaitu tahap pertama meliputi pembentukan kelompok, kontrak konseling dan perkenalan atau membangun rapport. Tahap kedua inti implemntasi teknik meliputi sesi 1 (identifikasi masalah, goal setting dan self monitoring), sesi 2 (self contracting), sesi 3 (self reinforcement atau self reward), sesi ke 4 (stimulus control). Tahap ketiga meliputi sesi 5 (evaluasi dan terminasi). 3) Terdapat perbedaan tingkat learning engagement siswa, dimana kelompok eksperimen yang diberikan treatment

berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik self management lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment. Dengan demikian penerapan teknik self management dapat meningkatkan learning engagement siswa kelas VII di SMP Negeri 4 Tanasitolo secara signifikan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, R. (2020). Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Menanamkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI 1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020. Doctoral dissertation. UIN Raden intan Lampung.
- Abnindanti,F.A. 2020. Penerapan Cognitive-Behavior Modification Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik di SMA Negeri 11 Surabaya. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Anjani,W.S. dkk. 2020. Pelatihan Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. 4 (1). 41-56.
- Arifani, Anisa Dwi. (2018). Peer Attachment dan Student Engagement pada Siswa SMA. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Asmara, T. 2021. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*. 4 (1). Hal. 97-105
- Asmaranigrum,E. dan Muya,B. 2021. Kemanjuran Teknik Self Contract Dalam Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Prokrastinasi Tugas. *Jurnal PROSIDING*. 1418-1429.
- Assuningsih, A. G. (2019). Pengaruh Teknik Self Management terhadap Interaksi Sosial Siswa SMPN 2 AIKMEL Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Bimbingan dan Konseing*. 4 (2).
- Astuti,A.D. & Sri Dewi Lestari. 2020. Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1). 54 – 68

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling and Psychoteraphy*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Dewi,M.T. dkk. 2022. Pengembangan Konseling Kelompok dengan Teknik Token Ekonomi untuk Meningkatkan Perilaku Student Engagement: Studi Penelitian Pengembangan Strategi Konseling Kelompok pada Siswa SMP Negeri 8 Kota Cilegon Tahun Ajaran 2021/2022. *Journal of Education and Counseling*. 2 (2). 197 – 208
- Dwistia,H. dkk. 2016. Keefektifan Konseling Kelompok dengan Strategi Self Management dalam Meningkatkan Classroom Engagement Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5 (2). 113-118.
- Ernawati,L. dkk. 2022. Pengaruh School Wellbeing terhadap Student . *Jurnal QUANTA*. 6 (1). 8-16.
- Elvina,S.N. 2019. Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 3, No. 2. hal: 123-138
- Fikrie dan Ariani,L. 2019. Keterlibatan Siswa (Student Engagement) di Sekolah Sebagai Salah Satu Upaya Peningkatan Keberhasilan Siswa di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Pendidikan Fakultas Pendidikan Psikologi*. 103-110.
- Jannah,M.R. 2019. Hubungan Antara Peer Attachment dengan Student Engagement Pada Siswa Ma Pondok Pesantren. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan. Konsep, Contoh dan Analisis Data Menggunakan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Latifah,I. 2021. Penerapan Konseling Individu Teknik Self-Management untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik. *Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Surabaya*.
- Laudia,D. dan Savitri,J. 2020. Pengaruh School Climate terhadap School Engagement pada Siswa SMA “X” Kota Bandung. *Jurnal Humanitas*. 4 (3). 239 – 252.
- Muratama, M. S. 2018. Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1–8.
- Nadhira,A. dkk. 2021. Optimizing School Engagement for Students Through Group Counseling Services during a Pandemic: A Literature Review. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*. 4 (2). 92-99.
- Nursalim, M. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Pemrata.
- Pandang dan Anas. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan Konseling: Konsep dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar : Badan Penerbit UNM.
- Putra, D.A.P. dkk. 2020. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Contracting And Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Prosiding Pendidikan Profesi Guru*. 308-317.
- Rosady, R.S.N. 2021. Pengaruh Motivasi terhadap Student Engagement Siswa Smp Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Covid-19. *Skripsi. Universitas Andalas Padang*.
- Sa’adah,U. dan Ariati,J. 2018. Hubungan Antara Student Engagement (Keterlibatan Siswa) dengan Prestasi Akademik Mata Pelajaran Matematika Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 9 Semarang. *Jurnal Empati*. 7(1). 69-75.
- Saifuddin, A. 2020. *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta : Kencana
- Siregar, Indra. (2018). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self Control Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Lubuk Pakam*. *Skripsi. Medan: Unismuh*.
- Sudewi, I Gusti, A,A.K. 2021. *Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Self management Untuk Meningkatkan Self control Siswa SMA*. *Skripsi. Singaraja: Universitas Ganesha*.
- Sumantri,Y.O. dkk. 2018. *Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan School*

- Engagement pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Cisarua. *Jurnal Fokus*. 1(3). 82-93.
- Susilowati, F. 2022. *Pengujian Statistik dengan SPSS*. Magelang: Pustaka Rumah Cinta.
- Triani,S. 2021. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 9 Makassar*. Skripsi. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Umar, N.F. 2020. *E-Modul Konseling Behavioral*. Universitas Negeri Makassar.
- Utomo, P. dan Zubaidah. 2020. *Self-monitoring Techniques : Perbedaan Peningkatan Achievement Motivation Siswa SMA Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender)*. *Jurnal Hawa*. 2(2). Hal 134-145.
- Vania, N.R. dkk. 2019. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII Smp*. *Jurnal Fokus*. 2 (6). 250-264.
- Yusron,I.R. 2016. *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Engagement Siswa yang Menunjukkan Gejala Burnout*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia