

Self Disclosure Siswa Korban Bullying dan Penanganannya (Studi Kasus di SMA Negeri 8 Gowa)

Self Disclosure of Student of Victims Bullying and Handling (Case Study at SMAN 8 Gowa)

Andi Fany Fajriani¹, Abdullah Sinring², Suciani Latif³

^{1,2,3}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Andifannyfajriani123@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya salah satu siswa yang menjadi korban *bullying* di SMA Negeri 8 Gowa dan menunjukkan perilaku *self disclosure* yang rendah seperti siswa tersebut selalu menyendiri di dalam kelas, tidak memiliki pergaulan dengan temannya, takut mengadukan masalah *bullying* yang dialami kepada guru BK maupun orang tuanya, dan ketika memiliki masalah dia kurang terbuka dengan Guru ataupun temannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran *self disclosure* korban *bullying* di SMAN 8 Gowa, (2) Faktor-faktor penyebab munculnya *self disclosure* pada siswa korban *bullying* di SMAN 8 Gowa, (3) Upaya penanganan dengan menggunakan teknik latihan asertif dalam mengatasi *self disclosure* siswa korban *bullying* di SMAN 8 Gowa. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus klinis dengan jenis penelitian kualitatif. Subjek penelitian adalah siswa korban *bullying* yang berinisial "KPS" di kelas XII IPA 1 SMA Negeri 8 Gowa. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Hasil penelitian diperoleh (1) Gambaran *self disclosure* pada subjek KPS yaitu tidak mampu mengungkapkan/mengekspresikan perasaan suka maupun tidak suka kepada orang lain, tidak mau berbagi cerita/perasaan kepada orang lain, merasa takut, malu ataupun cemas ketika ingin mengadukan atau melaporkan masalahnya ke orang lain atau orang terdekat dan tidak melakukan perlawanan ketika ia di *bully* atau ia hanya diam, (2) Faktor-faktor penyebab munculnya *self disclosure* pada korban *bullying* yaitu karena faktor kondisi psikologis, faktor keluarga, faktor kepercayaan, dan faktor pertemanan, (3) *treatment* yang diberikan yaitu dengan menggunakan latihan asertif dengan bermain peran dengan dilakukannya teknik ini diketahui bahwa perilaku *self disclosure* pada siswa korban *bullying* atau subjek "KPS" sudah mulai meningkat pada masing-masing indikatornya.

Kata Kunci: *Self Disclosure, Korban Bullying, latihan Asertif*

Abstract

This research is motivated by the existence of one student who is a victim of bullying at SMA Negeri 8 Gowa and shows low self-disclosure behavior such as the student is always alone in class, does not have association with his friends, is afraid to report the bullying problem experienced to the counseling teacher or other people, his parents, and when he has problems he is less open with teachers or friends. The purpose of this study was to find out: (1) The description of self-disclosure of victims of bullying at SMAN 8 Gowa, (2) The factors that cause the emergence of self-disclosure in students who are victims of bullying at SMAN 8 Gowa, (3) Efforts to deal with using assertive training techniques in dealing with self-disclosure of students who are victims of bullying at SMAN 8 Gowa. This study uses a clinical case study method with a qualitative research type. The research subjects were students who were victims of bullying with the initials "KPS" in class XII IPA 1 SMA Negeri 8 Gowa. Data collection techniques using interviews and observation. The results of the study obtained (1) Self-disclosure on KPS subjects, namely not being able to express/express feelings of likes and dislikes to others, not wanting to share stories/feelings with others, feeling afraid, embarrassed or anxious when wanting to complain or report the problem to other people or people closest to them and do not put up a fight when he is bullied or he is just silent, (2) The factors that cause self-disclosure in victims of bullying are due to psychological conditions, family factors, trust factors, and friendship factors, (3) the treatment given is by using assertive training with role playing by carrying out this technique it is known that the self-disclosure behavior of students who are victims of bullying or the subject of "KPS" has begun to increase in each of its indicators.

Keywords: *Self Disclosure, Victim of Bullying, Assertive Training*

1. PENDAHULUAN

SMA Negeri 8 Gowa merupakan sekolah menengah atas yang terletak di Jalan Poros Malino km.08 Romang Lompoa, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. SMA Negeri 8 Gowa termasuk salah satu sekolah yang memiliki populasi siswa terbanyak yaitu berjumlah 1.005 siswa. Di SMA Negeri 8 Gowa hanya memiliki 2 orang Guru BK dan ini tidak sebanding dengan jumlah peserta didik di sekolah. Berdasarkan POP BK rasio Guru BK di sekolah yaitu 1:50 artinya satu Guru BK melayani 150 peserta didik. Oleh karenanya Guru BK di SMA Negeri 8 Gowa senang dengan kehadiran calon peneliti, sehingga dapat membantu Guru BK dalam menangani masalah peserta didik.

Berdasarkan Hasil wawancara dengan guru BK, mengatakan bahwa siswa-siswi di SMA Negeri 8 Gowa memiliki berbagai macam permasalahan baik dari segi akademik maupun pergaulannya. Masalah yang sering terjadi di SMA Negeri 8 Gowa yaitu ada kebiasaan buruk yang terjadi pada siswa yaitu adanya perilaku saling ejek mengejek antar siswa. Siswa yang sering mengejek menganggap ejekannya itu hal biasa dan hanya sebatas bercanda tetapi siswa yang diejek merasa sedih bahkan marah ketika mendapatkan bullyan verbal tersebut dan ada memang beberapa siswa yang bergabung dalam geng di sekolah yang biasanya membully siswa yang lain sehingga mengganggu kenyamanan siswa lainnya.

Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti bagikan melalui *google forms* kepada siswa korban *bullying* di SMAN 8 Gowa dan hasil yang diperoleh dari kurang lebih 10 orang korban *bullying* di SMAN 8 Gowa, ada satu orang korban *bullying* yang teridentifikasi memiliki keterbukaan diri yang rendah yaitu siswa yang berinisial KPS. Kriteria yang menunjukkan *self disclosure* yang rendah pada korban *bullying* yaitu ia takut mengadukan sesuatu hal yang terjadi kepada guru BK di sekolah, dia tidak suka berbagi cerita dengan orang lain, dan dia tidak ingin berkata jujur kepada orang tuanya mengenai hal yang sebenarnya terjadi pada dirinya terkait masalah *bullying* yang dialaminya.

Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan guru BK dan Guru Wali Kelas dan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 02 Februari 2022 di SMAN 8 Gowa, peneliti

mewawancarai guru BK di SMAN 8 Gowa, guru tersebut mengatakan bahwa ada salah satu siswa korban *bullying* yang menunjukkan perilaku *self disclosure* yang rendah seperti siswa tersebut selalu menyendiri di dalam kelas, tidak memiliki pergaulan dengan temannya, ketika memiliki masalah dia kurang terbuka dengan Guru ataupun temannya. Adapun korbannya yaitu siswi perempuan di kelas XII IPA 1 yang berinisial KPS.

Dari fenomena yang terjadi di lapangan bahwa siswa korban *bullying* yang memiliki pengungkapan diri yang rendah ia mudah merasa stress, dan tertekan karena ia tidak mampu mengekspresikan atau berbagi cerita dengan orang terdekatnya tentang apa yang dirasakan pada dirinya terkait persoalan-persoalan hidup yang dialami. Oleh karenanya ia tidak mampu bersikap tegas dalam pengungkapan masalahnya. Pengungkapan diri maupun komunikasi atau interaksi sosial dengan orang lain menjadi hal yang penting. Jadi ketika seorang individu memiliki masalah sebaiknya bisa diceritakan kepada orang terdekat atau orang yang dipercaya, setidaknya ada tempat untuk berkeluh kesah sehingga individu yang mampu mengungkapkan dirinya terkait berbagi perasaan yang sebenarnya ia rasakan terhadap orang lain maka akan meringankan beban yang ada pada dirinya, dan mengurangi tegangan dan stress.

Menurut Morton (Septiani, dkk, 2019), *self disclosure* merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi di dalam keterbukaan diri bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif yaitu mengemukakan pendapat atau perasaan individu terhadap sesuatu seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang tidak disukai atau dibenci.

Penelitian yang dilakukan oleh Ngalem (2019) menjelaskan bahwa semakin tinggi *self disclosure* dan perilaku asertif pada remaja, maka akan semakin rendah kecenderungan terhindar dari tindakan *bullying*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dahlan (2018), dengan judul penelitian "Penerapan Assertive Training Untuk Meningkatkan Keterbukaan diri (Self Disclosure) Korban Perilaku Bullying Verbal Siswa Di SMA Negeri 12 Makassar". Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

perubahan setelah diberikan *treatment* atau metode yang dianggap mampu meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying*. Salah satu upaya yang dilakukan Dahlan dalam penelitiannya untuk dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) korban *bullying* verbal adalah melakukan latihan keasertifan, mengenali ketegasan diri, meningkatkan harga diri, keterampilan membuka diri, dan melakukan penolakan” (Mahmud dalam Dahlan, 2018).

Dari beberapa penjelasan penelitian terdahulu dengan melalui berbagai upaya dan bukti yang memberikan gambaran bahwa *self disclosure* korban *bullying* dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, maka peneliti akan melakukan penanganan untuk mengatasi masalah yang dialami konseli korban *bullying*.

Dalam hal ini permasalahan yang dialami konseli yaitu konseli tidak dapat mengungkapkan masalah-masalah yang terjadi pada dirinya atau tidak bisa bercerita tentang apa yang dirasakan pada dirinya dan tidak dapat mengadukan atau melaporkan masalah *bullying* yang ia alami kepada guru BK ataupun orang tuanya. Oleh karenanya teknik yang dipilih yaitu teknik latihan asertif, teknik ini dipilih karena teknik latihan asertif dapat membantu untuk melatih konseli yang mengalami kesulitan ataupun ketidakmampuan dalam mengungkapkan perasaan-perasaan yang tidak disukai atau perasaan tersinggung serta melatih konseli yang menjadi korban *bullying* untuk menyampaikan pendapat atau opini pada orang lain dengan cara yang tepat, sama halnya kemampuan untuk mengatakan tidak atas tekanan-tekanan yang didapatkan dari perilaku *bullying* serta bersikap tegas dalam mengungkapkan atau mengutarakan masalah yang terjadi pada dirinya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*Self Disclosure* Siswa Korban *Bullying* dan Penanganannya (Studi Kasus di SMA Negeri 8 Gowa)”. Jika ingin mengetahui secara mendalam bentuk gambaran *self disclosure* siswa yang mengalami korban *bullying*, mengetahui apa saja faktor yang menyebabkan *self disclosure* siswa korban *bullying* itu rendah, serta memberikan penanganan dalam membantu meningkatkan *self disclosure* korban *bullying* dengan menggunakan pendekatan behavioristik teknik latihan asertif.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Self Disclosure*

Self disclosure didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Selain itu Person mengartikan *Self disclosure* sebagai tindakan seseorang memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya (Prahesti, 2017).

Menurut Morton (Septiani, dkk, 2019), *self disclosure* merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi di dalam keterbukaan diri bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif yaitu mengemukakan pendapat atau perasaan individu terhadap sesuatu seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang tidak disukai atau dibenci.

Devito (Gamayanti, 2018). mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah jenis komunikasi yaitu seseorang terbuka mengungkapkan informasi mengenai dirinya (pikiran, perasaan, dan perilaku). *Self disclosure* adalah ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial. *Self disclosure* adalah cara individu berkomunikasi dengan individu yang lainnya untuk memberi tahu informasi tentang dirinya yang biasanya tidak diketahui individu lain kecuali dirinya sendiri. Informasi yang diberitahukan biasanya adalah sebagai berikut: 1) Informasi tentang nilai-nilai, keyakinan dan keinginan. 2) Informasi tentang perilaku dirinya. 3) Informasi tentang kualitas diri dan sebuah karakteristik.

2.2. Latihan Asertif

Latihan asertif merupakan teknik dari pendekatan behavioral yang bertujuan untuk melatih keterampilan-keterampilan sosial berupa kemampuan untuk menolak permintaan, mengekspresikan perasaan positif dan negatif, berinisiatif, mengajak, mengakhiri pembicaraan, membuat permintaan pribadi tanpa menderita karena terlalu stress.

Menurut Salter (Umar, 2020), latihan asertif merupakan suatu metode untuk menghilangkan (*deconditioning*) kecemasan individu yang terlalu malu dan takut dalam memberikan respon yang sesuai dalam situasi-situasi antarpribadi dengan mengajarkan tingkah laku yang sesuai kepada individu melalui berbagai cara seperti permainan peran (*role playing*) dalam situasi-situasi rekaan yang mengganggu kehidupan nyata dan memberi kesempatan individu untuk berlatih melakukan respon-respon yang asertif.

Latihan asertif pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain. Hounston (Arumsari, 2017) mengemukakan bahwa Latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam. Selain itu menurut Zatrov (Arumsari, 2017) Latihan Asertif dirancang untuk membimbing manusia menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian yaitu studi kasus. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah, disebut sebagai metode kualitatif karena data yang telah dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif (Sugiyono, 2016). Pendekatan kualitatif untuk penelitian berkaitan dengan penilaian subyektif dari sikap, pendapat dan perilaku. Penelitian kualitatif, konselor sebagai *instrument* pertama, mengumpulkan data berdasarkan observasi situasi yang wajar, sebagaimana adanya tanpa dipengaruhi dengan sengaja.

3.2. Kehadiran Peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti sebagai *instrument* aktif dan pengumpul data dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Selain peneliti yang berperan sebagai *instrument* aktif juga dapat

pula digunakan berbagai bentuk alat-alat bantu dan dokumen-dokumen untuk menunjang keabsahan hasil penelitian yang berfungsi sebagai *instrument* pendukung. Oleh karena itu, kehadiran peneliti secara langsung dan aktif di lapangan dengan informan atau sumber data lainnya disini mutlak diperlukan, untuk menunjang atau sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian.

3.3. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, penemuan subjek penelitian merupakan hasil wawancara dan rekomendasi Guru BK dan Guru mata pelajaran, kemudian berdasarkan pengamatan dalam lingkungan sekolah dan wawancara langsung dengan subjek yang dilakukan oleh peneliti sendiri sehingga ditetapkan siswa yang menjadi korban *Bullying* dan teridentifikasi mengalami *Self Disclosure* rendah dengan satu orang subjek penelitian yaitu siswa yang berinisial KPS, berjenis kelamin perempuan dan dari kelas XII IPA 1. Adapun ciri khususnya cuek, pendiam, selalu menyendiri.

3.4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 8 Gowa di jalan poros malino, romang lompoa kecamatan bontomarannu kabupaten gowa. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan pengamatan peneliti bahwa terdapat siswa korban *bullying* yang memiliki *self disclosure* yang rendah.

3.5. Instrumen Penelitian

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk menganalisis *self disclosure* pada siswa korban *bullying* di SMA Negeri 8 Gowa. Adapun aspek-aspek yang diobservasi yaitu intensitas atau jumlah pengungkapan diri siswa korban *bullying*, Valensi pengungkapan diri serta kecermatan dan kejujuran dalam pengungkapan diri siswa korban *bullying*.

3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini di lapangan berdasarkan model Miles dan Huberman. Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus hingga tuntas, sehingga datanya sudah

jenuh (Sugiyono, 2016). Aktivitas dalam analisis data sebagai berikut: 1. *Data Reduction* (Reduksi Data), dimana data yang telah ditemukan di lapangan perlu dicatat secara teliti dan rinci, untuk itu perlu dilakukan reduksi data; 2. *Data Display* (Penyajian Data), setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplaykan data. Penyajian data yang sering digunakan untuk penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif; 3. *Conclusion Drawing/Verification* (Kesimpulan), langkah terakhir dalam analisis data kualitatif yaitu penarikan kesimpulan dan verifikasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli, orang tua konseli, guru bk SMA Negeri 8 Gowa, dan teman atau kerabat konseli bahwa dari aspek perilaku pengungkapan dirinya yaitu KPS lebih memilih memendam sendiri masalahnya ketimbang menceritakan ke orang lain, sebab konseli tidak mudah percaya dengan orang lain. Hal ini juga yang membuat KPS kurang bergaul dan memiliki sedikit teman, kemudian Subjek KPS juga banyak bercerita dengan teman dekatnya pada saat moodnya lagi bagus dan punya waktu luang untuk bercerita dengan teman yang berinisial FH.

Adapun faktor-faktor penyebab munculnya *self disclosure* yang rendah pada konseli disebabkan oleh berbagai faktor yang berasal dari faktor internal maupun eksternal.

4.2. Pembahasan Penelitian

Pengamatan peneliti di awal penelitian terkait gambaran learning engagement siswa sebelum di berikan 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 contracting 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 terminasi 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 “ Meningkatkan 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 melaui 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 Konseiling*. 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