

PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS BAGI SISWA KELAS VI SDK. SANTO BERNARDUS MADIUN

¹ Herdina Tyas Leylasari, ² David Ary Wicaksono, ³ Andi Cahyadi

¹Program Studi Psikologi - Fakultas Psikologi,
Universitas Katolik Widya Mandala Madiun
leylacute85_margie@yahoo.com

²Program Studi Psikologi - Fakultas Psikologi,
Universitas Katolik Widya Mandala Madiun
wicak_sono11@yahoo.com

³Program Studi Psikologi - Fakultas Psikologi,
Universitas Katolik Widya Mandala Madiun
andi_trance@yahoo.co.id

ABSTRACT

Nowadays, children would rather play gadget than study. These can be problematic especially for the six grade students who should start focusing on their study since National Exam is getting close. The aim of this psychological assistance was to make students have better learning motivation, discipline, and time management. The result of this psychological assistance showed that: 1) students' internal learning motivation had grown up; students felt cared for and got entertained between the study time; students started realizing to get an optimal result and achieve their dream, they had to study hard 2) students started understanding their own ways of learning, 3) students had realized their right time to play with their gadget, 4) students were able to make their own planning activities.

Key words: *psychological assistance*

A. PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Belajar merupakan suatu kegiatan untuk mengadakan perubahan di dalam diri seseorang yaitu: perubahan tingkah laku, sikap kebiasaan, ilmu pengetahuan, keterampilan, dan sebagainya (Dalyono, 2005). Apabila di dalam belajar tidak terjadi perubahan terhadap diri seseorang, maka tidaklah dapat dikatakan bahwa di dalam dirinya telah terjadi proses belajar. Perubahan ini tentu saja mengarah ke hal yang positif, terencana dan bertujuan melalui proses belajar.

Di dalam proses belajar diperlukan adanya motivasi yang tinggi agar mendapatkan hasil yang baik. Dengan motivasi yang tinggi, maka siswa akan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mencapai tujuan. Menurut Mulyasa (2009), motivasi adalah tenaga pendorong atau penarik yang menyebabkan adanya perilaku seseorang ke arah suatu tujuan tertentu. Motivasi berkaitan dengan apa yang diinginkan manusia (tujuan), mengapa

ia menginginkan hal tersebut, dan bagaimana ia mencapai tujuan tersebut (proses).

Siswa yang mempunyai motivasi belajar yang baik biasanya akan diikuti dengan munculnya disiplin diri. Disiplin diri merupakan sesuatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. Sikap disiplin yang timbul dari kesadarannya sendiri akan dapat lebih memacu dan tahan lama dibandingkan dengan sikap disiplin yang timbul karena adanya pengawasan dari orang lain. Dalam proses belajar, siswa perlu disiplin untuk mengembangkan motivasi yang kuat.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi proses belajar adalah waktu. Leman (2007) mendefinisikan bahwa manajemen waktu adalah menggunakan dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang terorganisasi dan matang. Siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik, dapat dikatakan ia mampu mengelola dirinya dengan baik. Siswa yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, ada kecenderungan bahwa individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan yang ada di dalam dirinya. Siswa yang menunda mengerjakan tugas-tugas pada umumnya memiliki manajemen waktu yang buruk. Siswa cenderung tertarik melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menimbulkan kepuasan bagi dirinya.

Siswa kelas VI dituntut untuk lebih meningkatkan waktu belajarnya, mengingat kelas VI merupakan tingkat akhir dari jenjang Sekolah Dasar dan akan dihadapkan pada Ujian Nasional (UN). Untuk menghadapi Ujian Nasional (UN) ada tiga hal yang perlu dipersiapkan oleh siswa yaitu persiapan akademis, mental, dan spiritual. Persiapan akademis sudah banyak dilakukan melalui *try out* dan pendalaman materi di sekolah, namun untuk mental dan spiritual masih sangat minim untuk dilakukan.

2. Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil observasi didapatkan data bahwa siswa kelas VI di SDK. Santo Bernardus kurang memiliki motivasi dalam belajar, kurang memiliki disiplin diri dalam belajar, dan kurang mampu mengatur waktu yang dimiliki. Hal ini terlihat pada kurangnya waktu yang dimiliki untuk belajar. Sebagian besar siswa menggunakan waktunya untuk belajar saat di sekolah dan saat mengikuti les. Sepulang sekolah sebagian besar waktunya digunakan untuk bermain game dan menonton televisi. Jika ada pekerjaan rumah atau ulangan maka siswa baru belajar, jika tidak ada maka siswa lebih memilih main game atau menonton televisi. Kesadaran siswa untuk belajar masih kurang, siswa rata-rata belajar karena terpaksa (disuruh orang tua atau karena ada pekerjaan rumah dari guru).

3. Solusi yang ditawarkan

Perlu diadakan pendampingan psikologis bagi siswa kelas VI untuk mempersiapkan Ujian Nasional (UN). Pendampingan psikologis ini nantinya berupa pemberian motivasi untuk meningkatkan motivasi belajar, mengajarkan pentingnya kedisiplinan dalam belajar, dan cara mengatur

waktu yang baik untuk belajar. Kegiatan ini dirasa penting diberikan mengingat masih banyak siswa yang belum memiliki motivasi belajar, kedisiplinan, dan pengelolaan waktu yang baik. Padahal menjelang Ujian Nasional (UN) siswa dituntut untuk lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar.

B. Target dan Luaran

1. Target yang diharapkan dicapai dalam kegiatan pengabdian

Target yang diharapkan dicapai dalam kegiatan pendampingan psikologis siswa kelas VI di SDK. Santo Bernardus ini sebagai berikut: (1) adanya peningkatan motivasi belajar siswa kelas VI, (2) adanya peningkatan disiplin diri, (3) adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa tentang cara mengatur waktu yang baik.

2. Luaran yang diharapkan dicapai dalam kegiatan pengabdian

Kegiatan pendampingan psikologis siswa kelas VI di SDK. Santo Bernardus ini memiliki luaran yang diharapkan dicapai yaitu: (1) manual/modul pendampingan psikologis, (2) lembar aktivitas harian yang akan membantu siswa dalam manajemen waktu, (3) artikel ilmiah yang dimuat dalam jurnal nasional tidak terakreditasi.

Adapun indikator keberhasilan pendampingan psikologis bagi siswa SD Kelas VI di SDK. Santo Bernardus dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Kegiatan Pengabdian

No	Target dan Luaran	Tolak Ukur
1.	Peningkatan motivasi belajar siswa	Siswa dapat memahami tujuan/cita-citanya dan bagaimana cara mencapainya
2.	Peningkatan disiplin diri	Siswa dapat mengendalikan dirinya
3.	Peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam mengatur waktu	Siswa dapat mengatur waktunya dengan baik
4.	Modul pendampingan psikologis	Adanya modul untuk memudahkan siswa memahami materi
5.	Lembar yang berisi jadwal aktivitas harian yang akan membantu siswa dalam manajemen waktu	Adanya jadwal aktivitas harian yang dibuat siswa dan disupervisi oleh guru dan orang tua.
6.	Artikel ilmiah dalam jurnal nasional tidak terakreditasi	Dimuat/diterbitkan

C. Metode Pelaksanaan

Kegiatan awal yang dilakukan adalah melakukan identifikasi terhadap permasalahan-permasalahan siswa kelas VI dalam belajar. Metode yang digunakan untuk melakukan identifikasi adalah dengan menggunakan *focus group discussion* dan wawancara. Dari hasil *focus group discussion* dan wawancara kemudian dipetakan permasalahan-permasalahan yang ada.

Setelah permasalahan teridentifikasi, maka segera dilakukan pertemuan dengan tim untuk menyusun strategi yang bisa digunakan untuk melakukan pendampingan psikologis dan juga jadwal pendampingan.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan strategi ceramah, *sharing*, *games*, konseling kelompok, dan membuat jadwal aktivitas harian. Ceramah digunakan agar siswa lebih memahami konsep dan memecahkan masalah yang muncul dalam pemahaman tentang motivasi belajar, disiplin, dan manajemen waktu yang baik. *Sharing* digunakan untuk mengetahui permasalahan yang dialami tiap individu dalam proses belajar. *Games* digunakan agar siswa lebih termotivasi dan bisa rileks sejenak. Konseling kelompok digunakan untuk memudahkan siswa mencari alternatif pemecahan masalah dalam proses belajar, sedangkan jadwal aktivitas harian digunakan untuk membantu siswa melakukan manajemen waktu yang baik dan juga berlatih untuk disiplin.

D. Hasil yang Dicapai

1. Tahapan Kegiatan yang Dilakukan

a. Pertemuan I

Dilaksanakan pada Sabtu, 11 November 2017 di Perpustakaan Kampus Santo Bernardus. Jumlah siswa yang hadir sebanyak 50 siswa sedangkan tim yang melakukan pendampingan berjumlah 10 orang. Siswa dibagi ke dalam 7 kelompok sesuai dengan kelompok yang dibagi oleh guru kelas. Pendampingan psikologis ini diawali dengan perkenalan oleh tim pendampingan dan juga perkenalan tiap siswa kelas VI yang hadir. Setelah perkenalan maka dilanjutkan dengan *ice breaking* untuk menjalin keakraban antara siswa dan tim pendamping.

Setelah menjalin keakraban melalui *ice breaking* maka siswa diminta untuk beristirahat sebentar sambil siswa mulai diminta untuk masuk ke dalam kelompoknya masing-masing dan mencari tempat untuk duduk sesuai dengan kelompoknya. Setelah siswa berkumpul dengan kelompoknya masing-masing maka tim pun mulai masuk ke dalam kelompok. Ada 2 kelompok yang didampingi oleh 2 orang anggota tim sedangkan 5 kelompok lainnya didampingi oleh 1 orang anggota tim. Pada bagian ini siswa-siswa diajak untuk menceritakan aktivitas sehari-hari siswa selain di sekolah. Tiap pendamping kelompok juga berusaha menggali cara belajar siswa selama ini, yang mendampingi siswa dalam belajar, cara mengatur jam belajar, kesukaan siswa, harapan jangka pendek (di kelas VI), harapan jangka panjang (cita-cita), dan harapan orang tua siswa terhadap mereka.

Pada sesi ini pendamping tidak hanya bertanya tetapi juga menggali permasalahan-permasalahan lain yang kemungkinan dihadapi siswa yang bisa berdampak pada proses belajar siswa tersebut. Dari penggalian permasalahan pada sebagian besar siswa ditemukan bahwa selama ini faktor eksternal yang sering membuat mereka malas belajar adalah *gadget*. Siswa cenderung senang menghabiskan waktunya untuk bermain *game*, membuka *Facebook* maupun ber- *Whatsapp* an dengan teman (contohnya:

ada siswa yang waktu belajarnya hanya 1 jam sedangkan waktu main *game* nya sampai 3 jam).

Faktor lain yang membuat siswa jarang belajar adalah kurang dukungan dari orang tua untuk menemani siswa belajar. Hal ini membuat siswa juga bertindak seenaknya sendiri dalam mengatur waktu belajarnya. Bagi siswa yang tidak didampingi orang tua dalam belajar biasanya jika ada pekerjaan rumah yang dirasa sulit maka mereka lebih memilih untuk membuka internet. Jika anak mencari jawaban dari internet maka mereka akan tergoda untuk membuka hal-hal lain di luar materi pelajaran yang ingin mereka cari.

Kegiatan pada sesi ini diakhiri dengan pemberian dukungan atau motivasi kepada siswa mengenai pentingnya belajar. Siswa disadarkan bahwa untuk mencapai cita-cita maka kita perlu belajar. Siswa disadarkan bahwa tanggung jawabnya yang utama adalah tetap harus belajar agar bisa mencapai nilai yang optimal.

b. Pertemuan II

Dilaksanakan pada Sabtu, 25 November 2017 di Perpustakaan Kampus Santo Bernardus. Jumlah siswa yang hadir sebanyak 45 siswa sedangkan tim yang melakukan pendampingan berjumlah 9 orang. Kegiatan awal siswa diberikan *ice breaking* oleh tim agar suasana lebih rileks. Pada kegiatan *ice breaking* ini siswa terlihat sangat antusias. Hal ini terlihat dari keikutsertaan mereka mengikuti permainan dan kehebohan yang diciptakan.

Selesai diberikan *ice breaking* siswa diminta untuk duduk menghadap depan karena akan ada materi yang diberikan oleh dosen. Materi pertama yang diberikan adalah mengenai gaya belajar. Tujuan diberikannya materi ini adalah agar siswa lebih memahami gaya belajarnya, diharapkan setelah siswa memahami gaya belajarnya maka siswa dapat lebih cepat memahami materi. Jika siswa cepat memahami materi yang diberikan maka siswa pun bisa mendapatkan nilai yang optimal. Setelah diberikan materi siswa diajak untuk mengenali cara belajarnya dan berkumpul dalam satu kelompok dengan teman-teman yang memiliki gaya belajar yang sama. Siswa juga diminta untuk berdiskusi dengan teman tentang bagaimana cara belajar mereka selama ini dan dengan metode apa siswa dapat lebih mudah memahami materi sesuai dengan gaya belajar yang dimiliki. Terdapat 5 orang siswa yang memiliki gaya belajar kinestetik, 15 orang yang memiliki gaya belajar visual, dan 25 orang yang memiliki gaya belajar auditori.

Materi kedua yang diberikan adalah mengenai *time management*. Tujuan diberikannya materi ini adalah agar siswa terbiasa disiplin terutama dengan waktu. Materi ini membahas tentang tipe-tipe orang dengan pengaturan waktunya yaitu: tipe orang yang suka menunda-nunda, tipe orang yang suka menentukan prioritas, tipe orang yang “*yes man*”, dan tipe orang yang pemalas. Terdapat 3 orang siswa yang mengatakan bahwa dirinya adalah tipe yang pemalas, 15 orang yang berada pada tipe suka

menentukan prioritas, dan 22 orang yang mengatakan bahwa mereka berada pada tipe suka menunda-nunda.

Setelah siswa diajak untuk merefleksikan dirinya berada dalam tipe berapa mengenai pemanfaatan waktu, kemudian siswa diajak untuk membuat rencana mingguan. Tujuannya adalah agar siswa dapat mengatur waktu dengan lebih baik lagi. Langkah pertama siswa diajak untuk mencari batu-batu besar dan batu kecil, di mana batu-batu besar dan kecil ini disesuaikan dengan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang ingin dicapai oleh siswa. Mengingat tujuan jangka pendek siswa adalah bisa mendapatkan nilai maksimal pada saat ujian maka batu-batu besar yang harus diutamakan siswa adalah kegiatan-kegiatan yang terkait dengan proses belajar sedangkan batu-batu kecilnya adalah rutinitas harian atau yang mendukung kegiatan belajar.

Siswa diminta langsung mengidentifikasi batu-batu besar dan batu-batu kecil dengan didampingi oleh tim yang ada di dalam tiap kelompok. Setelah selesai mengidentifikasi batu-batu besar dan kecil, siswa diminta mencoba membuat perencanaan kegiatan yang akan dilakukan keesokan harinya. Tujuannya adalah untuk melihat apakah siswa sudah dapat mengatur waktunya dengan baik atau belum. Ternyata dari hasil perencanaan kegiatan yang siswa buat sebagian besar masih belum bisa membuat perencanaan dengan baik. Masih banyak siswa yang memilih menghabiskan waktunya untuk bermain gadget atau menonton televisi. Ketika siswa membuat perencanaan seperti itu maka oleh pendamping diarahkan untuk lebih mengutamakan kegiatan-kegiatan yang sudah diidentifikasi di batu-batu besar tadi.

Pada akhir kegiatan siswa diberikan tugas untuk membuat jadwal kegiatan harian selama satu minggu. Jadwal kegiatan ini diberikan dalam satu buku dengan judul *Daily Activity* dan tiap hari mereka harus merencanakan kegiatan apa yang akan dilakukan untuk esok harinya. Jika kegiatan itu sudah dilakukan maka siswa diminta memberikan buku tersebut untuk ditandatangani orang tua dan keesokan harinya dibawa untuk ditanda tangan guru. Fungsinya adalah orang tua dan guru dapat memonitor kegiatan yang sudah dilakukan oleh anak terutama kegiatan yang berkaitan dengan belajar.

2. Perubahan yang terjadi pada khalayak sasaran

Berikut ini ringkasan perubahan yang terjadi pada mitra pengabdian kepada masyarakat:

Tabel 2. Perubahan yang Terjadi pada Mitra

No	Jenis Perubahan	Sebelum PKM	Sesudah PKM
1.	Motivasi belajar siswa	Motivasi internal siswa dalam belajar cenderung masih kurang. Siswa masih senang menghabiskan waktunya untuk bermain <i>game</i> dibandingkan untuk belajar.	Motivasi internal siswa dalam belajar mulai muncul, siswa merasa diperhatikan dan juga bisa mendapatkan hiburan disela waktu belajar. Siswa mulai menyadari bahwa agar bisa mendapat nilai optimal dalam ujian dan agar bisa mencapai cita-cita maka harus belajar. Siswa juga mulai memahami gaya belajar yang dimiliki. Harapannya siswa bisa lebih mudah lagi memahami materi dengan gaya belajar yang dimilikinya.
2.	Disiplin diri	Siswa terlihat kurang disiplin dalam belajar.	Siswa sudah mulai menyadari bahwa saat belajar tidak boleh main <i>gadget</i> .
3.	Keterampilan mengatur waktu	Siswa terlihat kurang dapat membuat perencanaan kegiatan sehari-hari sehingga banyak waktu yang terbuang untuk bermain.	Siswa terlihat mulai bisa membuat perencanaan kegiatan harian. Meskipun ada beberapa siswa yang terlihat masih kurang menspesifikkan kegiatan belajar yang dilakukan.

3. Rencana Keberlanjutan Program

Rencana keberlanjutan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah tetap adanya pendampingan dengan cara memberikan *Daily Activity Book* yang harus diisi siswa tiap satu minggu agar siswa benar-benar bisa membuat perencanaan waktu yang baik terutama saat mendekati waktu ujian. Saat mendekati ujian tim juga bisa memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa agar tidak merasa cemas dalam menghadapi ujian.

E. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Pendampingan psikologis terutama untuk siswa kelas VI Sekolah Dasar perlu dilakukan, mengingat ini merupakan pengalaman pertama siswa berhadapan dengan ujian nasional. Meskipun sebenarnya tiap semester mereka selalu mengikuti ujian sekolah tetapi ujian nasional tetap berbeda. Siswa mengetahui bahwa ujian nasional ini yang membuat soal

bukan gurunya melainkan pusat. Selain itu siswa juga takut jika nanti nilai yang didapat tidak maksimal maka nanti tidak bisa mendaftar di sekolah negeri favorit.

Ketakutan-ketakutan siswa tersebut membuat mereka akan cemas saat nantinya menghadapi ujian nasional. Ditambah lagi dengan kecenderungan siswa sekarang yang lebih menyukai bermain gadget dibandingkan dengan belajar membuat orang tua dan guru menjadi khawatir jika nanti motivasi belajar siswa tidak optimal dalam mempersiapkan ujian nasional. Seturut yang dikemukakan oleh Mulyasa (2009), motivasi adalah tenaga pendorong atau penarik yang menyebabkan adanya perilaku seseorang ke arah suatu tujuan tertentu. Motivasi berkaitan dengan apa yang diinginkan manusia (tujuan), mengapa ia menginginkan hal tersebut, dan bagaimana ia mencapai tujuan tersebut (proses). Maka dengan diadakannya pendampingan psikologis ini dapat menyadarkan siswa akan pentingnya belajar, membangkitkan kembali motivasi siswa untuk mau belajar, mampu disiplin terutama dalam hal waktu belajar dan mampu membuat perencanaan kegiatan yang baik.

Pendampingan psikologis ini bisa dikatakan cukup berhasil untuk meningkatkan motivasi siswa dalam belajar. Hal ini terlihat dari antusias peserta dalam mengikuti kegiatan pendampingan dan juga antusias siswa dalam membuat buku rencana kegiatan harian. Diharapkan kegiatan yang serupa dapat terus berlanjut dan bisa menggunakan metode-metode yang bervariasi untuk dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dan membuat siswa lebih siap secara psikis dalam menghadapi ujian nasional.

2. Saran

- a. Untuk Pendampingan berikutnya:
Bisa menggunakan metode lain untuk membangkitkan motivasi internal siswa sehingga hasilnya bisa lebih maksimal dibanding dengan motivasi eksternal.
- b. Untuk guru:
Bisa lebih memberikan motivasi eksternal pada siswa agar fokus pada tujuan jangka pendek dan cita-citanya di mana salah satunya adalah bisa lulus dengan nilai yang maksimal. Guru juga lebih bisa mengingatkan siswa lagi mengenai pentingnya belajar dan penggunaan *gadget* secara ideal.
- c. Untuk Orang Tua:
Orang tua bisa lebih meluangkan waktu untuk mendampingi anaknya dalam belajar. Hal ini merupakan salah satu bentuk dukungan untuk anak. Dengan adanya kehadiran orang tua saat anak belajar membuat anak semakin bersemangat dalam belajar. Orang tua hendaknya juga lebih bersabar dalam mendampingi siswa belajar mengingat munculnya rasa cemas dan jadwal belajar yang bertambah di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalyono, M. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Leman. (2007). *The Best of Chinese Life Philosophies*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Mulyasa, E. (2009). *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Kemandirian Guru dan Kepala Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.