



Vol. 40 No. 1 (2023)

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN STRATEGI *SELF-MANAGEMENT* DALAM KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK

Moch. Rendy Candra Ramadhani

Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: mochendycandrar@gmail.com

Cindy Asli Pravesti

Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: cindyasli@unipasby.ac.id

Abstrak

Masalah belajar yang terjadi pada kalangan peserta didik itu wajar, mengingat setiap individu mempunyai karakter dan ketertarikan yang berbeda terhadap belajar. Perlu digaris bawahi bahwa belajar merupakan kewajiban bagi individu dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Berdasarkan hasil observasi dengan menggunakan skala likert resiliensi akademik yang dilakukan di kelas XI SMA Negeri 1 Kedamean Gresik, ditemukan beberapa permasalahan selama proses pembelajaran diantaranya- Nya: rendahnya tingkat konsentrasi belajar, rendahnya ketahanan akademik peserta didik dalam kegiatan pembelajaran berlangsung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui strategi self-management dalam konseling individual efektif meningkatkan resiliensi akademik pada peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu skala likert yaitu skala resiliensi akademik. yang disebar pada peserta didik kelas XI-IPS 2. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis antar kondisi dan analisis dalam kondisi. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai akhir overlap 0,125 yang menunjukkan nilai semakin kecil semakin baik, diperkuat dengan skor post-test akhir subjek konseli yaitu 28 setelah diberi treatment konseling individual strategi self-management. Dapat disimpulkan strategi self-management dalam konseling individual bisa meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas XI-IPS 2 di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik.

Kata Kunci: Self-Management, Resiliensi Akademik

Abstact

Learning problems that occur among students are natural, considering that each individual has a different character and interest in learning. It should be underlined that learning is an obligation for individuals from elementary school to university. Based on the results of observations using the Likert scale of academic resilience conducted in class XI SMA Negeri 1 Kedamean Gresik, several problems were found during the learning process including: low levels of concentration in learning, low academic resilience of students in ongoing learning activities. The purpose of this study was to find out that self-management strategies in individual counseling are effective in increasing academic resilience in students. The instrument used is the Likert scale, namely the academic resilience scale. which were distributed to

students in class XI-IPS 2. The data analysis technique used was analysis between conditions and analysis within conditions. The results of this study showed a final overlap score of 0.125 which indicated that the smaller the better, reinforced by the final post-test score of the counselee subject, which was 28 after being given individual counseling treatment with self-management strategies. It can be concluded that self-management strategies in individual counseling can increase the academic resilience of students in class XI-IPS 2 at SMA Negeri 1 Kedamean Gresik.

Keywords: *Self-Management, Academic Resilience*

PENDAHULUAN

Sekolah adalah institusi pendidikan yang dinamis dan komprehensif pada perkembangan pada kalangan masyarakat yang semakin maju. Dengan demikian pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tanpa bantuan orang lain (Feni, 2014). Menimbang sekolah sebagai sebuah lembaga, maka tidak akan terlepas dari peran yang melekat pada institusi pendidikan tersebut.

Pendidikan diselenggarakan sebagai suatu proses pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan merupakan usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain (Rahman et al., 2022). Mengacu pada (*Undang- Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Pendidikan*, 2003) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana guna mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif untuk mengembangkan potensi dirinya agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Hal ini menunjukkan bahwa menempuh pendidikan sangatlah penting bagi semua orang. Pendidikan juga bisa dibilang urat nadi bagi masyarakat luas.

Belajar merupakan proses dimana kegiatan pengembangan ilmu dilakukan oleh guru dan peserta didik. Belajar mempunyai peran yang sangat penting dalam menghadapi kehidupan karena dengan belajar kita bisa mengerti hal-hal yang bermanfaat untuk menjalankan kehidupan agar tidak mengalami kesulitan ataupun hambatan. Belajar membutuhkan suatu ketahanan, karena peserta didik dalam belajar tak dari keterlibatan pikiran dan mental (Christenson et al., 2012).

Masalah belajar yang terjadi pada peserta didik itu sudah biasa terjadi, sertiap individu mempunyai karakter dan ketertarikan yang berbeda terhadap belajar. Tapi perlu diperhatikan bahwa belajar adalah kewajiban bagi individu dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Berdasarkan hasil observasi dengan menggunakan survei awal yang dilakukan di kelas XI di

SMA Negeri Kedamean Gresik, ditemukan permasalahan selama proses pembelajaran diantaranya rendahnya tingkat konsentrasi belajar peserta didik, ketahanan akademik peserta didik dalam kegiatan pembelajaran yang berlangsung.

Masalah serta tantangan akademik yang sering dihadapi oleh peserta didik mulai dari kelas X hingga tingkat akhir yakni ujian nasional di kelas XII. Bentuk masalah akademik ada berbagai macam, mulai dari masalah yang sederhana dan masalah yang rumit, masalah dengan guru, teman sebaya dan lain sebagainya. Banyaknya peserta didik yang merasa terbebani dan mengalami kesulitan di bidang akademik. Seperti memahami materi pelajaran, menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi, dan kesulitan lainnya. Terkait dengan tekanan tersebut, peserta didik membutuhkan ketahanan yang tinggi dalam dirinya agar dapat bertahan menghadapi disaat kondisi sulit serta berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah.

Masalah ini terlihat pada saat peserta didik dibelajarkan oleh guru, mereka lebih asyik bergurau dengan teman dan tidak memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru. Seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap, keterampilan, pengetahuan, dan sebagainya (Slameto, 2015). Mereka dituntut untuk menghadapi situasi paling sulit dan tertekan dibidang akademik. Beberapa masalah muncul mengenai ketahanan belajar yang dilatar belakangi dengan rasa malas yang dialami peserta didik tersebut.

Peserta didik membutuhkan resiliensi akademik guna mengatasi permasalahan yang dialami (Desmita, 2011). Faktor lingkungan juga berpengaruh dimana peserta didik tersebut cenderung lebih ikut temanya bermain dan tidak memperdulikan belajar. Menurut Wang, M. C., & Gordon, (1994) peserta didik yang memiliki resiliensi akademik mampu mengubah lingkungan yang dianggap sulit menjadi sumber motivasi dengan tetap mempertahankan harapan dan aspirasi yang tinggi, berorientasi pada tujuan, memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, serta memiliki kompetensi secara sosial.

Ketahanan adalah individu yang dianggap tangguh, individu tersebut tidak menyerah pada apa yang dianggap sebagai faktor risiko (Fraser, D.M. & Cooper, 2012). Ada individu yang memang menunjukkan ketangguhan atau ketahanan dalam menghadapi rintangan yang kemungkinan besar menimbulkan kesulitan.

Ketahanan ini disebut resiliensi akademik, merupakan kemampuan peserta didik untuk beradaptasi dan berkembang pada hampir semua kesulitan peserta didik untuk beradaptasi serta berkembang pada hampir semua kesulitan yang mereka alami (Waxman et.al, 2003). Sedangkan menurut Mallick & Kaur, (2016) resiliensi akademik merupakan kemampuan

peserta didik untuk menangani kesulitan serta stres yang dialami pada konteks akademik, misalnya tekanan dalam menghadapi ujian dan kesulitan dalam mengerjakan tugas.

Ketahanan merupakan kondisi psikologi yang diperlukan untuk menangani stres dan kesulitan (Hobfoll et al., 2003). Bertahan dalam kondisi akademik yang sulit atau bisa disebut dengan resiliensi akademik. Dengan demikian ketahanan akademik merupakan kemampuan peserta didik untuk mempertahankan motivasi serta tetap fokus meskipun terjadi stres dalam individu mengenai belajar (Alva, 1991).

Resiliensi akademik adalah kemampuan peserta didik untuk mempertahankan kinerja akademik dalam menghadapi kehidupan. Serta kemampuan menghadapi rintangan, kesulitan, dan tekanan dalam setting akademik secara efektif (Martin, A. and Marsh, 2006). Peserta didik dengan resiliensi akademik merupakan peserta didik yang secara akademis sukses meskipun mereka mempunyai latar belakang sosial ekonomi yang kurang beruntung.

Resiliensi akademik sebagai kemampuan individu dalam merespons kesulitan yang dihadapinya sebagai perilaku adaptif yang berhasil dan dapat menunjukkan kualitas pribadi dan terus berkembang melebihi harapan selama masa sulit (Gilligan, 2007). Ada dua kondisi yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu yaitu pertama pengalaman kesulitan dan hambatan yang dialami individu dan telah mempengaruhinya (Rojas, 2015). Kedua, individu dapat beradaptasi dengan kesulitan, tanggung jawab, hambatan dan kemunduran yang menyebabkan mereka menjadi lebih tangguh.

Mengenai penjelasan diatas, resiliensi akademik sangatlah penting dimiliki semua peserta didik, resiliensi akademik berguna untuk membantu bangkit dan bertahan dalam kondisi sulit yang sedang dihadapi oleh peserta didik. Diharapkan dengan peserta didik meningkatkan resiliensi maka peserta didik akan dapat menyelesaikan situasi yang menekan dengan baik dan tenang. Berdasarkan gejala tersebut maka salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dan bisa mengentaskan permasalahan peserta didik tersebut ialah dengan memberikan layanan konseling individual kepada peserta didik yang bermasalah dalam resiliensi akademik dengan menggunakan strategi *self-management*.

METODE

Penelitian mengenai resiliensi akademik menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan memakai desain *Single Subject Designs* (SSD). Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 32 peserta didik kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik yang telah mengerjakan skala resiliensi akademik melalui *google form*, selanjutnya hasil mengerjakan skala tersebut diskor dan ditetapkan peserta didik yang memperoleh skor paling rendah (satu

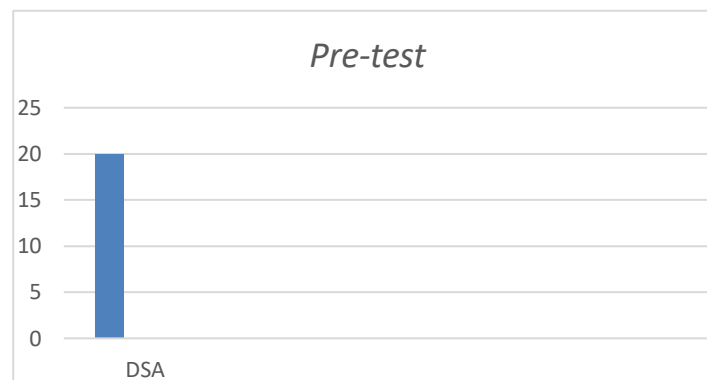
orang) dinyatakan sebagai sampel penelitian.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 dari 32 peserta didik yang diambil berdasarkan tingkat resiliensi yang rendah. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan skala likert yaitu skala resiliensi akademik yang telah dilakukan uji validitas isi (*content validity*) dan uji reliabilitas. Data penelitian yaitu data resiliensi akademik subjek penelitian sebelum dilakukan perlakuan konseling individual dengan menggunakan strategi *self-management* (*pre-test*), dibandingkan dengan data subjek penelitian setelah diberikan pelayanan konseling individual dengan menggunakan strategi *self-management* (*post-test*). Bila terjadi perubahan skor resiliensi akademik subjek penelitian, maka dinyatakan atas pengaruh pelayanan konseling individual dengan menggunakan strategi *self-management*.

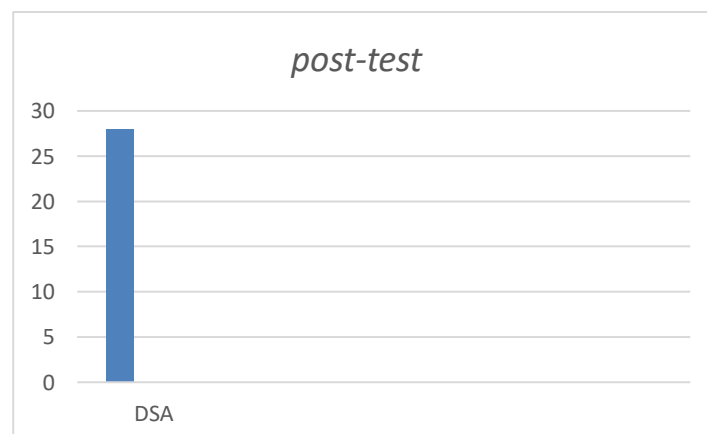
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data *pre-test* menunjukkan bahwa terdapat 1 subjek penelitian yang memiliki resiliensi akademik dengan kategori rendah. Subjek (konseli) DSA dengan skor 20. Dapat disimpulkan bahwa kedua subjek (konseli) memiliki resiliensi yang rendah berikut hasil *pre-test* subjek (konseli) DSA:

Grafik 1. Hasil *pre-test* subjek (konseli)



Grafik 2. Hasil *pos-test* subjek (konseli)



Teori behaviorisme dalam perilaku individu terkait dengan resiliensi akademik bisa diubah oleh konseling individual. Dengan menggunakan strategi *self-management* sebagai bentuk faktor lingkungan. Pada konseling individual ini strategi *self-management* menggunakan kontrak perilaku (*behavior contract*) perjanjian untuk berperilaku dengan cara tertentu untuk menerima hadiah sebagai reward perilaku tersebut (Sriwahyuni et al., 2018).

Hasil data grafik *pre-test* menunjukkan kondisi awal sebelum responden mendapatkan perlakuan. Setelah diperoleh hasil *pre-test*, responden yang masuk dalam kategori resiliensi akademik yang rendah akan dijadikan sebagai subjek penelitian. Setelah diketahui bahwa peserta didik yang memiliki resiliensi akademik yang rendah, langkah berikutnya yaitu memberikan *treatment* teknik *self-management* dalam konseling individu untuk membantu meningkatkan resiliensi akademik pada peserta didik.

Adapun penjelasan mengenai respons yang ditunjukkan oleh subjek. Deskripsi *baseline-A* (kemampuan awal sebelum diberikan intervensi) pada tahap *baseline-1* dilaksanakan sebanyak 1 sesi. Pada tahap ini subjek diberikan *pre-test* untuk diukur kemampuan resiliensi akademik. Subjek penelitian diberikan soal sebanyak 8 butir dan dikerjakan dengan mandiri. Hal ini bertujuan agar kemampuan awal subjek sebelum diberikan intervensi dapat terukur dengan benar.

Intervensi-B dilakukan sebanyak 13 kali, dimana subjek (konseli) diberi layanan konseling individu. Disaat konseling peneliti juga mencatat perilaku dan hasil selama proses konseling guna dibuat sebagai bahan perbandingan saat proses akhir setelah selesai intervensi ini. Pada tahap akhir *baseline-A'* subjek (konseli) diberi *post-test* untuk mengetahui kemampuan kedua subjek (konseli) dalam meningkatkan resiliensi akademik mereka.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat keefektifan strategi *self-management* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas XI-IPS 2 di SMAN 1 Kedamean. Yang mana pada penelitian ini hipotesis penelitian H_a terbukti terdapat keefektifan strategi *self-management* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas XI IPS 2 di SMAN 1 Kedamean

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi akademik peserta didik sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individu. Sehingga dapat disimpulkan layanan konseling individu strategi *self-management* dapat mempengaruhi atau meningkatkan resiliensi peserta didik. Pada hasil analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi juga menunjukkan hasil positif atau meningkat dimana pada nilai akhir *overlap* 0,125 yang menunjukkan nilai semakin kecil semakin baik. dan juga diperkuat dengan hasil *post-test* diakhir konseling, subjek (konseli) DSA mendapatkan skor akhir 28. Subjek (konseli)

mendapat skor kategori tinggi setelah treatment konseling individu strategi *self-management*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan strategi *self-management* dalam konseling individual dapat meningkatkan resiliensi akademik peserta didik kelas XI-IPS 2 di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik. Terdapat peningkatan resiliensi peserta didik setelah melakukan konseling individual dengan menggunakan strategi *self-management*. Hal ini dapat dilihat dengan meningkatnya resiliensi pada diri subjek (konseli) dengan ditandai meningkatnya nilai *post-test* kemampuan awal (baseline-A) dengan hasil *post-test* kemampuan akhir (baseline-A') setelah diberikan intervensi konseling individual.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang terkait dalam penelitian ini. Sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alva, S. A. (1991). Academic Invulnerability Among Mexican-American Students: The Importance of Protective Resources and Appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 18–34. <https://doi.org/10.1177/07399863910131002>
- Christenson, S. L., Wylie, C., & Reschly, A. L. (2012). Handbook of Research on Student Engagement. In *Handbook of Research on Student Engagement* (Issue November). <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7>
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT.Remaja Rosdakarya.
- Feni. (2014). *Pendidikan Sekolah Dasar*. Bandung: PT Refika Aditama
- Fraser, D.M. & Cooper, M. . (2012). *Buku Saku Praktik Klinik Kebidanan*. EGC.
- Gilligan, R. (2007). Adversity, Resilience and the Educational Progress of Young People in Public Care. In *Emotional and Behavioural Difficulties* (pp. 135–145).
- Hobfoll, S. E., Johnson, R. J., Ennis, N., & Jackson, A. P. (2003). Resource Loss, Resource Gain, and Emotional Outcomes Among Inner City Women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 632–643. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.632>
- John Dewey. (2004). *Experience and Education*. Teraju.
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Martin, A. and Marsh, H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Sriwahyuni, I., Khusus, D. P., Pendidikan, F. I., & Indonesia, U. P. (2018). *Teknik Behavior*

Contract Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik Low Vision. Jassi Anakku, 19(1), 49–54.

Rojas, L. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students : A Case Study.

Gist Education And Learning Research Journal, 11, 63–78.

Slameto. (2015). Belajar dan Faktor-faktor yang Memengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.

Undang-undang No. 20 Tahun 2003 pasal 1 Pendidikan. (2003).

Wang, M. C., & Gordon, E. W. (1994). Educational resilience in inner city America. Hillsdale, NJ, Erlbaum.

Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padron, Y. N. (2003). Review of Research on Educational Resilience.

Education. 1–28. <http://www.cal.org/crede/pdfs/rr11.pdf>