

**KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK *SELFMANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK
SISWA**

Febi Nura Wiantisa^{1)*} and Dian Ari Widyastuti²⁾
Universitas Ahmad Dahlan

Febi1800001086@webmail.uad.ac.id, Dian.widyastuti@bk.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang kebermaknaan teknik selfmanagement yang bisa digunakan sebagai alternatif solusi guna meningkatkan tanggung jawab akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan/literatur. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu berkaitan dengan tanggung jawab akademik dan konseling individual teknik selfmanagement. Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini ialah peneliti itu sendiri. Analisis data dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa tanggung jawab akademik dipandang dapat ditingkatkan melalui konseling individual teknik selfmanagement karena tanggung jawab akademik terjadi karena rendahnya selfmanagement seseorang dalam melaksanakan kegiatan akademik.

Kata kunci: Tanggung Jawab Akademik, Konseling Individual, Teknik Selfmanagement

1. Pendahuluan

Sekolah merupakan salah satu tempat proses pembelajaran untuk menuntut ilmu. Namun di dalam proses pembelajaran tentu setiap siswa memiliki permasalahan belajarnya masing-masing. Menurut Prawitasari (2012:74) diharapkan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan penuh suka cita dan dapat menikmati segala aktivitas dan kegiatan akademik yang mereka jalani; dengan begitu siswa dapat mewujudkan suasana belajar yang kondusif dan bisa meningkatkan potensi yang terdapat di dalam dirinya. . Namun tentu tidak bisa dipungkiri bahwa masih ditemui beberapa siswa yang menjalani proses pembelajaran dengan terpaksa dan tidak menikmati aktivitas akademik yang mereka jalani. Oleh karena itu seharusnya setiap siswa memiliki kesadaran diri untuk menumbuhkan dan meningkatkan sikap tanggung

jawab akademik agar bisa menjalankan kewajiban sebagai seorang pelajar dengan semestinya.

Untuk dapat meningkatkan tanggung jawab akademik, siswa perlu mengetahui 3 aspek penting yang terdapat di dalam sikap tanggung, seperti kesadaran, kecintaan, dan keberanian (Kusumadewi & Sedanayasa, 2014). Setiap siswa sudah sepatutnya memiliki kesadaran dan kecintaan untuk hal yang ia lakukan dan memiliki keberanian untuk menanggung setiap resikonya, maka dengan begitu ia dapat dikatakan memiliki sikap tanggung jawab yang baik.

Di masa pandemic covid19 ini para siswa dituntut untuk melakukan pembelajaran via daring. Mau tidak mau, para siswa tidak bisa berbuat apa-apa agar pembelajaran bisa kembali normal dan berjalan luring. Hal tersebut tentu membuat sebagian siswa menjadi bosan dan jenuh untuk melakukan kegiatan pembelajaran daring, terlebih untuk siswa angkatan baru yang belum pernah bertemu dengan teman-teman dan guru secara langsung. Tentu rasa bosan dan jenuh yang di rasakan oleh para siswa tidak boleh diremehkan dan diabaikan begitu saja, karena hal tersebut akan mengakibatkan penurunan sikap siswa terhadap tanggung jawab akademik.

Jika dilihat dari realitanya, masih banyak pelajar di Indonesia yang masih memiliki tanggung jawab akademik yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari perilaku-perilaku siswa yang masih tidak mengerjakan PR, mencontek saat ujian, selalu menghindar saat guru memintanya untuk mengerjakan soal di papan tulis, tidak mendengarkan guru yang sedang menjelaskan, dan masih banyak hal lainnya lagi. Hal tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Mega Aria Monica dan Ruslan Abdul Gani (2016) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik *Selfmanagement* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaan 2015/106”. Berdasarkan hasil penelitiannya melalui *pretest* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat 40 peserta didik yang diantaranya 29 konseli dengan kategori tanggung jawab belajar rendah, 6 konseli dengan kategori sedang, dan 5 konseli dengan kategori tinggi. Dan hasil *pretest* kelompok control dengan 40 siswa yang diantaranya 21 konseli dengan kategori tanggung jawab belajar rendah, 16 konseli dengan kategori sedang, dan 3 konseli dengan kategori rendah. Setelah para konseli diberikan layanan konseling

behavioral dengan teknik *selfmanagement* untuk mengembangkan tanggung jawab belajar siswa, subjek kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan, yaitu 5 konseli dengan kategori rendah, 17 konseli dengan kategori sedang, 15 konseli dengan kategori tinggi, dan 3 konseli dengan kategori sangat tinggi. Hal tersebut juga ditunjukkan oleh subjek kelompok control dengan hasil 12 konseli dengan kategori rendah, 21 konseli dengan kategori sedang, 6 konseli dengan kategori tinggi, dan 1 konseli dengan kategori sangat tinggi.

Hal serupa juga ditemukan saat penulis melakukan wawancara di Madrasah Mu'allimaat, dan diketahui bahwa beberapa siswa kelas 10 di Madrasah Mu'allimaat Jogjakarta masih memiliki rasa tanggung jawab akademik yang rendah. Hal tersebut dibuktikan dengan keadaan beberapa siswa yang tidak mengumpulkan tugas saat diberikan tugas dan tidak mengerjakan ulangan saat diberikan ulangan. Tentu hal tersebut tidak dilandaskan oleh alasan yang sama pada setiap siswa. Ada siswa yang mengatakan bahwa rendahnya tanggung jawab dikarenakan adanya masalah keluarga, ada juga yang mengatakan bahwa ia tidak memiliki teman sharing untuk membahas tugas sekolah karena baru masuk sekolah dan sudah melakukan pembelajaran via daring sehingga ia belum sempat untuk bertemu dengan teman-teman barunya secara tatap muka, dan ada pula siswa yang tidak dapat diajak berkomunikasi dengan baik sehingga guru BK tidak dapat mengetahui alasan mengapa anak tersebut memiliki sikap tanggung jawab akademik yang rendah.

Selain guru mata pelajaran dan guru kelas, konselor juga sangat berperan penting dalam meningkatkan tanggung jawab akademik siswa secara optimal. Maka dari itu guru BK harus dapat terus meningkatkan kompetensi profesional konselor yang dimilikinya. Hal tersebut dimaksudkan agar guru BK dapat mengatasi setiap permasalahan siswa dengan baik dan dapat menemukan perubahan pada diri murid setelah melaksanakan layanan BK dengan guru BK.

Penyelesaian yang telah dilakukan oleh guru BK di Madrasah Mu'allimaat Jogjakarta terhadap permasalahan rendahnya tanggung jawab akademik yang dialami oleh beberapa siswa kelas 10 yaitu dengan memanggil siswa-siswa yang bersangkutan melalui daring dan memberikan layanan konseling humanis agar dapat mengetahui penyebab dari rendahnya tanggung jawab akademik siswa. Apabila siswa masih belum

menunjukkan perubahan, maka guru BK memanggil orangtua murid dan murid untuk membicarakan terkait permasalahan dari siswa tersebut. Tetapi faktanya, masih ditemukan beberapa murid yang sampai saat ini masih memiliki permasalahan terkait rendahnya tanggung jawab akademik.

Berdasarkan masalah yang dialami oleh siswa kelas 10 di Madrasah Mu'allimaat dapat terlihat bahwa adanya ketidak sesuaian sikap yang dimiliki oleh beberapa siswa kelas 10 dengan yang seharusnya. Namun guru BK juga tidak boleh menyerah dan memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan sembarangan karena jika tidak memperhatikan masalah rendahnya tanggung jawab akademik siswa dengan serius, masalah tersebut akan berkembang dan menjadi fatal untuk kedepannya. Siswa dengan rendahnya tanggung jawab akademik yang tidak diperhatikan dengan serius lama kelamaan dapat menyebabkan kehilangan minat belajar jangka panjang, membentuk perilaku yang negative dan kurang baik bagi diri siswa dan memberikan dampak buruk untuk masa depan siswa.

Jika dilihat dari permasalahan diatas, bisa disimpulkan bahwa untuk meningkatkan sikap tanggung jawab akademik siswa tidak dapat hanya diberikan melalui konseling humanis saja, namun perlu menggunakan suatu teknik yang sekiranya dapat membuat konseli merubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif. Dalam tulisan ini, penulis menggunakan teknik selfmanagement dari pendekatan behavioral. Melalui teknik selfmanagement dari pendekatan behavioral, diharapkan dapat membantu konseli untuk merubah tingkah lakunya ke arah yang lebih efektif. Tujuan *selfmanagement* yakni untuk mengatur perilakunya yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. (Monica & Gani, 2016).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang dirancang menggunakan desain studi kepustakaan/literatur. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tentang teknik selfmanagement dalam konseling individual sebagai salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan tanggung jawab akademik. Informasi yang dikumpulkan berupa informasi teks dari jurnal yang terkait dengan variabel yang diulas dalam penelitian ini. Instrumen dipenelitian ini ialah peneliti itu sendiri. Kajian data

merupakan sarana kajian isi yang dilaksanakan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menguraikan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

a. Tanggung Jawab Akademik

Tanggung jawab akademik merupakan suatu sikap yang harus dimiliki oleh para pelajar. Namun pada kenyataannya masih dapat ditemui beberapa pelajar yang belum mengetahui pentingnya sikap tanggung jawab akademik untuk dimiliki. Tanggung jawab akademik adalah sikap dimana siswa harus siap untuk bertanggung jawab atas segala perbuatannya yang berhubungan dengan akademiknya (Kusumadewi & Sedanayasa, 2014). Tanggung jawab akademik juga dapat diartikan sebagai pemahaman akan kesiapan individu/siswa terhadap kejadian yang terjadi di lingkungannya sebagai upaya pemenuhan kewajiban yang harus dipenuhi dalam menerima dan menyampaikan gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, serta mengujinya secara leluasa dan terbuka dalam belajar (Dyanasta, 2015). Tanggung jawab seorang individu dapat dipengaruhi oleh keyakinannya tentang konsekuensi yang akan ia terima atas tindakannya, penilaian tentang keyakinan, norma subjektif, dan adanya persepsi mengenai control perilaku (Sugianto, 2016).

Untuk dapat mempunyai sikap tanggung jawab, seorang siswa tentu harus mempunyai kesadaran akan pentingnya tanggung jawab akademik. Kesadaran tanggung jawab akademik adalah pemahaman individu akan kesiapan terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi di lingkungannya dan peristiwa-peristiwa kognitif sebagai usaha pemenuhan kewajiban yang harus dipenuhi dalam menyampaikan dan menerima gagasan, pemikiran, pengetahuan, dan mengujinya dengan terbuka dan leluasa yang diukur melalui skala kesadaran akan nilai tanggung jawab akademik yang dikembangkan dari teori kesadaran Solso (Dyanasta, 2015). Jadi dapat disimpulkan bahwa tanggung jawab akademik merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan oleh seorang siswa atau pelajar untuk bertanggungjawab atas segala kejadian yang terjadi di lingkungan akademiknya. Untuk dapat memiliki tanggung jawab akademik, tentunya seorang siswa perlu memiliki kesadaran akan pentingnya tanggung jawab akademik.

Adapun aspek-aspek yang terdapat di dalam tanggung jawab, seperti kesadaran, kecintaan, dan juga keberanian (Kusumadewi & Sedanayasa, 2014). Agar seorang siswa dapat bertanggung jawab, tentu ia memerlukan kesadaran untuk setiap hal yang ia lakukan. Selain kesadaran, seorang siswa juga perlu melakukan sesuatu dengan penuh kecintaan agar ia dapat berani menanggung segala resiko dan konsekuensi dari tindakan yang ia lakukan. Setiap siswa tentu perlu mempunyai sikap tanggung jawab, terutama tanggung jawab pada akademik.

Namun tentu tidak semua siswa memiliki sikap tanggung jawab akademik yang baik. Terdapat beberapa factor yang dapat mempengaruhi rendahnya tanggung jawab akademik seseorang, seperti pengaruh dari pergaulan di lingkungan sekitar, perkembangan media elektronik, kurangnya kesadaran individu tersebut akan pentingnya melakukan hak dan kewajiban yang merupakan tanggung jawabnya, kurang memiliki sikap percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya tugas yang telah diberikan (Sudani dkk., 2013). Adapun factor-faktor lain yang dapat menyebabkan rendahnya tanggung jawab akademik pada diri siswa, seperti factor pola pikir, dan factor kurangnya kesadaran dalam diri siswa itu sendiri (Kusumadewi & Sedanayasa, 2014). Selain karena factor-faktor yang telah disebutkan, ada pula factor yang dapat menyebabkan rendahnya tanggung jawab akademik seseorang yaitu karena adanya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik tersebut dapat disebabkan oleh beberapa factor, yaitu; factor internal (seperti kondisi fisik dan kondisi psikologi), dan juga factor eksternal (seperti kondisi keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat) (Candra dkk., 2014).

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak sekali factor yang dapat mempengaruhi rendahnya tanggung jawab akademik, seperti factor eksternal dan juga internal. Tentu banyak sekali factor eksternal dan internal yang dapat mempengaruhi rendahnya tanggung jawab akademik seseorang, namun perlu diperhatikan bahwa setiap siswa memiliki factor-faktor yang berbeda dalam mempengaruhi tanggung jawab akademiknya. Oleh karena itu, sangat penting untuk menggali setiap factor permasalahan penyebab rendahnya tanggung jawab akademik yang dialami oleh setiap siswa di sekolah.

Mempunyai kesadaran akan pentingnya sikap tanggung jawab akademik tentu dapat memberikan banyak sekali manfaat untuk diri siswa itu sendiri, seperti dapat belajar dan memahami resiko serta kesulitan, dan juga memiliki keberanian mental (Dyanasta, 2015). Selain itu siswa yang memiliki tanggung jawab akademik juga akan mendorong dirinya menjadi anak yang memiliki kepribadian yang baik dan juga dapat meningkatkan hasil prestasi belajarnya (Puspitasari dkk., 2020). Dengan adanya sikap tanggung jawab akademik, siswa pun menjadi dapat mengerjakan tugas rumah yang telah diberikan, belajar, menjalankan piket sesuai jadwal, melaksanakan upacara bendera dan juga siap menanggung konsekuensi dari segala tingkah lakunya terhadap kegiatan akademik (Kamelia & Meilani, 2019). Jadi dapat disimpulkan bahwa memiliki sikap tanggung jawab akademik akan memberikan banyak manfaat untuk diri sendiri, seperti dapat lebih memahami pentingnya segala hal yang berhubungan dengan akademik, seperti mengerjakan tugas sekolah; jujur saat mengerjakan ujian; melaksanakan piket dengan senang hati dan jujur; dan sebagainya, dan juga memahami resiko dari meninggalkan tanggung jawab akademik tersebut.

b. Konseling Individual

Konseling individual merupakan kegiatan konseling yang dilaksanakan oleh seorang konselor kepada individu/konseli yang mempunyai masalah agar individu tersebut mampu meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah yang sedang ia hadapi. Menurut Tutiona, konseling individual merupakan salah satu layanan yang ada di dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suatu hubungan tatap muka antara dua orang, yaitu konselor dan konseli (Tutiona dkk., 2016). Selain itu, konseling individual merupakan unjuk kerja konselor atau guru BK dalam mengusahakan hubungan profesional dengan individu (konseli) untuk mencapai tujuan perkembangan yang lebih ideal (Barida & Muarifah, 2019). Konseling individual merupakan jantung dari layanan BK yang dimana konselor harus ahli dalam menguasai keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan di dalam proses konseling untuk mencapai tujuan dari konseling yang diinginkan secara efektif dan juga efisien (Lianawati, 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individual merupakan suatu layanan yang diberikan oleh guru bk kepada individu yang bertujuan untuk mengembangkan diri secara optimal, maka oleh karena itu konselor harus menguasai keterampilan-keterampilan yang ada di

dalam BK agar dapat memberikan layanan yang efektif dan efisien. Adapun tujuan konseling individual, yaitu:

- 1) Konseli dapat mengerti akan dirinya sendiri, potensi yang dimiliki, kelebihan, kelemahan, serta lingkungannya,
- 2) Konseli dapat menyesuaikan diri, potensi, kelebihan, dan juga kelemahannya sesuai dengan perubahan atau kebutuhan perkembangan yang terjadi di lingkungan,
- 3) Konseli dapat mengarahkan diri, potensi, dan kelebihannya terhadap hal-hal yang produktif,
- 4) Konseli dapat meningkatkan diri, potensi, dan kelebihannya terhadap pencapaian yang lebih ideal,
- 5) Konseli dapat mengatasi kelemahannya sehingga ia dapat sampai pada keadaan yang baik dan juga positif (Barida & Muarifah, 2019)

Adapun tujuan lain dari konseling individual yaitu:

- 1) Membantu konseli dalam pemecahan masalah,
- 2) Membantu konseli yang memiliki pengalaman yang kurang,
- 3) Membantu konseli yang sedang memiliki masalah (Astuti, 2012)

Selain itu, ada pula tujuan dari konseling individual yang dikemukakan oleh Ahmad Putra yaitu:

- 1) Membentuk, melindungi, dan mempertahankan kesehatan mental,
- 2) Membentuk kemampuan siswa dalam membuat dan mengambil keputusan yang lebih tepat,
- 3) Membentuk keefektifan pribadi,
- 4) Mengganti perilaku negative ke positif,
- 5) Membelajarkan diri konseli untuk mencegah munculnya masalah,
- 6) Mendukung pembangunan kualitas belajar konseli,
- 7) Membantu pengubahan cara pandang konseli terhadap masalah (Putra, 2019).

Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual memiliki banyak tujuan yang dapat dicapai, seperti dapat membantu konseli untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya, menjaga mental konseli agar tetap sehat, membantu konseli dalam mencapai pribadi yang lebih baik, dan masih banyak lagi. Dengan menggunakan layanan

konseling individual, dapat memfokuskan konselor untuk memberikan layanan kepada konseli sehingga konseli dapat lebih mudah memahami dirinya sendiri.

Di dalam layanan konseling individual juga terdapat banyak sekali pendekatan yang bisa digunakan, seperti pendekatan behavioral, pendekatan gestalt, pendekatan eksistensial humanistic, pendekatan psikoanalitik, pendekatan client centered, pendekatan realitas, pendekatan rational emotif therapy, dan pendekatan analisis transaksional. Pada penelitian kali ini, akan dibahas mengenai pendekatan behavioral. Dalam pandangan behavioral, perilaku dibentuk menurut hasil dari seluruh pengalaman yang berupa hubungan individu dengan lingkungan di sekitarnya yang membentuk sebuah kepribadian seorang individu (Suwanto, 2016). Menurut pandangan Arga dan Wening behavioral merupakan suatu pengetahuan ilmiah mengenai tingkah laku manusia (Prabowo & Cahyawulan, 2016). Konseling behavioral dikenal juga dengan modifikasi perilaku yang bisa dipahami sebagai aktifitas yang memiliki tujuan untuk mengubah perilaku (Komalasari & Wahyuni, 2011). Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan behavioral merupakan pendekatan yang menekankan pada tingkah laku seseorang. Tujuan dari konseling behavioral ini yaitu untuk merefleksikan masalah dalam diri konseli, dan menjadi dasar dalam memilih dan memanfaatkan strategi konseling, serta sebagai acuan dalam menilai hasil konseling (Corey, 2015).

c. Teknik Selfmanagement

Teknik self management merupakan salah satu teknik yang terdapat pada pendekatan behavioristik dan dapat digunakan sebagai suatu cara untuk merubah perilaku seorang individu dan mengarahkan perilakunya tersebut menggunakan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Monica & Gani, 2016). Melalui teknik self management ini, diharapkan bisa merubah perilaku negative seorang individu dan mengembangkan perilaku tersebut menjadi positif dengan pengamatan diri, mencatat perilaku-perilaku tertentu dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi di lingkungan sekitar, menata ulang lingkungan sebagai suatu peristiwa untuk tanggapan tertentu, dan menunjukkan diri serta menentukan sendiri rangsangan positif dengan diikuti respon yang diinginkan oleh individu itu sendiri (Nurzaakiyah&Budiman, 2011). Hal tersebut telah dibuktikan melalui penelitian terdahulu yang diteliti oleh Mega Aria Monica dan Ruslan Abdul Gani (2016) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling

Behavioral dengan Teknik *Selfmanagement* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/106”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa rendahnya tanggung jawab akademik siswa dapat meningkat setelah pemberian layanan konseling dengan teknik *selfmanagement*.

Namun, adapun factor-faktor yang dapat mempengaruhi self management seperti kondisi lingkungan di sekitar, perhatian yang diberikan kepada waktu, tingkat pendidikan yang dimiliki, kondisi ekonomi, serta kendala yang dijumpai di lingkungan sekitar (Supriyati, 2013). Selfmanagement dapat meliputi penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control), reinforcement yang positive (positive reward), pemantauan diri (self monitoring), dan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting) (Puspitasari dkk., 2020). Adapun konsep dasar dari self management, seperti:

- 1) Proses perubahan tingkah laku memakai satu atau lebih strategi dengan pengelolaan tingkah laku baik dari internal maupun eksternal setiap individu konseli,
- 2) Penerimaan yang dilakukan oleh konseli terkait program perubahan perilaku akan jadi syarat utama untuk menumbuhkan motivasi pada diri konseli,
- 3) Keikutsertaan yang dilakukan oleh konseli untuk perubahan menjadi hal yang penting,
- 4) Generalisasi serta bersungguh-sungguh mempertahankan hasil akhir dengan cara mendorong konseli untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari,
- 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan pengajaran kepada konseli memakai keterampilan menangani masalah,
- 6) Agar seorang individu bisa meletakkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak mereka hapus, dan belajar untuk menangkal timbulnya perilaku atau masalah yang tidak diinginkan,
- 7) Konseli bisa mengendalikan pikiran, perasaan, serta perbuatan sehingga dapat membuat mereka lebih sadar akan hal-hal yang tidak baik serta meningkatkan tindakan-tindakan yang baik dan benar (Suwanto, 2016).

Self management bagi siswa dapat mencakup ke dalam 4 bentuk perbuatan (Supriyati, 2013), yaitu:

1) Pendorongan diri (self motivation)

Dorongan diri merupakan dorongan batin yang dimiliki oleh seorang individu yang mengasahnya sehingga ia bertekad melakukan beragam kegiatan untuk menggapai tujuan yang diinginkannya. Dorongan itu bisa bersumber dari dalam diri individu tersebut atau internal maupun luar diri atau eksternal. Contoh dari dorongan internal yaitu dorongan yang asalnya dari dalam diri siswa tersebut, seperti mempunyai keinginan untuk maju dan berkembang. Sedangkan dorongan eksternal atau dorongan yang berasal dari luar diri siswa tersebut yaitu seseorang belajar karena disuruh oleh orang tuanya, bukan karena keinginannya sendiri.

2) Penyusunan diri (self organization)

Penyusunan diri ialah pengaturan akan pikiran, waktu, tenaga, tempat, dan segala sumber daya lainnya di kehidupan seseorang sehingga bisa tercapainya efisiensi diri.

3) Pengendalian diri (self control)

Pengendalian diri merupakan kegiatan membangun tekad untuk memacu semangat, membulatkan kemauan, dan mengerahkan seluruh tenaganya untuk bersungguh-sungguh dalam melaksanakan apa yang seharusnya ia kerjakan di sekolah. Siswa dapat memulainya dari hal-hal sederhana dan kecil, seperti berhenti bermain game dan mulai mengerjakan tugas sekolah.

4) Pengembangan diri (self development)

Pengendalian diri merupakan tindakan seseorang untuk menyempurnakan atau mengembangkan dirinya sendiri dalam berbagai hal. Misalnya seperti mengembangkan kecerdasan pikiran, watak kepribadian, dan lain-lain.

Tahap-tahap dalam teknik self management yaitu:

1) Tahap observasi

Pada tahap ini konseli akan disuruh dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri kemudian mencatatnya dengan teliti. Catatan tersebut bisa menggunakan daftar cek masalah ataupun catatan observasi kualitatif.

2) Tahap evaluasi diri

Pada tahap ini konseli akan disuruh membandingkan hasil catatan tingkah lakunya dengan target tingkah laku yang diharapkan. Perbandingan itu digunakan untuk mengevaluasi keefektivitasan dan keefisiensian program yang sudah dilakukan. Apabila program tersebut gagal, maka perlu diamati kembali apakah target tingkah laku yang ditetapkan oleh siswa tersebut terlalu tinggi, atau perilaku yang di targetkan tidak cocok, ataukah bahkan penguatan yang diberikan tidak cocok.

3) Tahap pemberian reinforcement

Pada tahap ini konseli sudah mulai bisa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, serta menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling berat karena membutuhkan kemauan yang sangat kuat dari dalam diri siswa untuk melaksanakan program yang telah dibikin secara kontinyu.

4. Kesimpulan

Tanggung jawab akademik merupakan suatu sikap yang didasari pada kesadaran diri individu pada saat melakukan atau mengerjakan kegiatan akademik. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan tanggung jawab akademik yaitu selfmanagement. Teknik selfmanagement merupakan salah satu teknik dari pendekatan behavioristik yang dapat digunakan sebagai suatu strategi untuk mengubah perilaku seseorang dan mengarahkan perilaku tersebut menggunakan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Dalam teknik selfmanagement terdapat beberapa tahapan, seperti tahap evaluasi, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian reinforcement.

Daftar Referensi

- Astuti, B. (2012). Modul konseling individual. *Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, FIP UNY, Jakarta.*
- Barida, M., & Muarifah, A. (2019). Perbedaan Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menyelenggarakan Konseling Individual Ditinjau dari Latar Belakang Pendidikan dan Pengalaman Bekerja. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 22–29.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor–Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).

- Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling*. Cengage Learning.
- Dyanasta, R. (2015). Keefektifan Klarifikasi Nilai untuk Meningkatkan Kesadaran Nilai Tanggungjawab Akademik pada Siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 4(2), 132–146.
- Kamelia, S., & Meilani, R. (2019). EFEKTIVITAS THERAPY GESTALT DALAM MENINGKATKAN RASA TANGGUNG JAWAB SISWA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(3), 81–86.
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. *Jakarta: Indeks*.
- Kusumadewi, K. R., & Sedanayasa, G. (2014). *EFEKTIVITAS KONSELING GESTALT DENGAN TEKNIK “SAYA BERTANGGUNG JAWAB ATAS...” UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK SISWA*. 2(1), 10.
- Lianawati, A. (2018). *Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual*. Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3.
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 119–132.
- Prabowo, A. S., & Cahyawulan, W. (2016). Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15–19.
- Puspitasari, N., Hidayah, N., & Setiyowati, A. J. (2020). Buku Panduan Pelatihan Tanggung Jawab Akademik Melalui Media Topeng Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(6), 754–763.
- Putra, A. (2019). Dakwah Melalui Konseling Individu. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 97–111.
- Sudani, N. K., Suarni, N. K., & Setuti, N. M. (2013). Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukasada. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 1(1).
- Sugianto, A. (2016). KONSELING PROAKTIF DENGAN STRATEGI SIMBOLIS UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK SISWA DI BANTARAN SUNGAI. *KONSELING PROAKTIF DENGAN STRATEGI SIMBOLIS UNTUK MENINGKATKAN TANGGUNG JAWAB AKADEMIK SISWA DI BANTARAN SUNGAI*, 1(1).
- Supriyati, A. (2013). *UPAYA MENINGKATKAN SELF MANAGEMENT DALAM BELAJAR MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PADA SISWA KELAS VIIID DI SMPN I JAKENAN PATI*.

PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1–5.

Tutiona, M. Y., Munir, A., & Ratu, B. (2016). Upaya mengurangi perilaku membolos melalui konseling individual dengan teknik behavior contract pada siswa SMP Negeri 6 Palu. *Jurnal Konseling Dan Psikoedukasi*.