

PERSPEKTIF TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK PENINGKATAN KECERDASAN MORAL REMAJA

Muya Barida¹⁾, Hardi Prasetiawan²⁾
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta¹²⁾
email: sifmoza_barid@yahoo.com

Abstrak

Setiap individu memiliki moral. Kemampuan individu untuk menunjukkan berbagai sikap dan perilaku bermoral disebut dengan kecerdasan moral. Kecerdasan moral remaja dapat ditingkatkan melalui teknik *self management*. Remaja dianggap sebagai individu yang dapat belajar untuk mengatur diri sendiri pada arah yang telah ditentukan oleh lingkungan tanpa harus mengorbankan inisiasi diri yang positif. Teknik *self management* memandang bahwa individu juga bertanggung jawab terhadap proses perubahan pikiran dan perilaku. Remaja terlibat secara penuh dalam merencanakan dan melaksanakan proses perbaikan pikiran dan perilaku sehingga tercapailah peningkatan kecerdasan moral. Adapun langkah yang dilakukan dalam upaya peningkatan kecerdasan moral melalui teknik self management, antara lain *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*.

Kata Kunci: remaja, *self management*, kecerdasan moral

A. Pendahuluan

Fenomena moral telah menjadi isu utama dalam perjalanan hidup umat manusia. Permasalahan moral telah ada semenjak adanya manusia bahkan Rasulullah SAW diutus ke dunia untuk memperbaiki akhlak atau moral akhlak umat manusia, sebagaimana dalam sabdanya: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia". Bahkan para filsuf seperti Socrates, Aristoteles, Ibn Rusyd, Al Ghazali, hingga Imanuel Kant menyadari pentingnya faktor moral (Muthahhari, 2008). Kajian psikologi, Piaget dan Lawrence Kohlberg mencurahkan fokus penelitian untuk membahas perkembangan moral anak hingga

dewasa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa moral merupakan salah satu landasan utama yang penting bagi kesejahteraan suatu bangsa dan merupakan substansi dari suatu kemajuan bangsa dan Negara.

Data Koran Rakyat Merdeka (dalam Azhar, 2009) berdasarkan hasil survey Komisi Nasional Perlindungan Anak menjelaskan bahwa sejumlah 4.500 remaja di kota besar seluruh Indonesia tahun 2007 menunjukkan sebanyak 97% dari responden pernah menonton film porno, sebanyak 93,7% pernah ciuman. Selanjutnya 62,7% SMP pernah berhubungan intim, dan 21,2% siswi SMA pernah menggugurkan kandungan.. Menurut

Taher (2007) kondisi demikian terjadi bukan secara alami, namun hal tersebut terjadi karena pengaruh dari luar, yaitu lingkungan individu yang sudah tercemari oleh produk-produk nilai luar. Fakta tersebut menjadi pertanda bahwa bangsa ini sedang mengalami dekadensi moral akut yang jika dibiarkan suatu kelak akan merobohkan eksistensi bangsa dan negara, bahkan agama.

Borba (2008) menyatakan bahwa telah banyak usaha dan cara yang dilakukan untuk mengembangkan dan membentuk karakter moral positif pada anak mulai dari pendekatan sosial, pelatihan kemampuan mengatasi konflik, manajemen stres, mengajarkan rasa percaya diri, hingga gagasan Howard Gardner tentang *multiple intelligence* dan Daniel Goleman dengan gagasan kecerdasan emosional, namun krisis moral masih terus berlanjut. Salah satu solusi efektif untuk mengatasi hal ini adalah mengarahkan kemampuan anak dan remaja untuk memahami dengan keyakinan yang kuat tentang hal benar dan salah atau *moral intelligence* (kecerdasan moral).

Kecerdasan moral dapat membawa individu pada suatu ketetapan untuk bersikap dan berperilaku secara tepat. Borba (dalam Moghadas, 2013) mendefinisikan kecerdasan moral sebagai kapasitas untuk membedakan hal benar dari hal yang salah dan bertindak sesuai moral

yang tepat untuk menunjukkan perilaku yang terhormat.

Kecerdasan moral dapat mengalami perubahan. Yusuf (2008) menyampaikan perkembangan konsep moral dari masa anak ke masa remaja dominan dipengaruhi oleh faktor lingkungan, terutama keluarga kemudian masyarakat dan lingkungan sekolah. Proses pemahaman tentang konsep moral (benar-salah, baik-buruk) pada anak dan remaja sangat berbeda. Pemahaman moral anak bersifat heteronomy sebab anak memahami bahwa aturan-aturan orang dewasa merupakan sebuah hukum yang harus di ikuti, inilah konsep Piaget yang kemudian dikembangkan oleh Kohlberg pada tahapan moral prokonvensional. Sementara remaja memiliki suatu pedoman hidup dan seharusnya tetap memegang aturan-aturan dari luar selaku pihak otoritas.

Penelitian oleh Septiana (2008) yang merokemdasikan bahwa program bimbingan pengembangan karakter moral dapat membentuk kompetensi pribadi sosial santri. Permasalahan remaja yang memiliki kecerdasan moral yang rendah di sekolah memerlukan sebuah upaya bantuan. Layanan bimbingan dan konseling diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah pribadi dan sosial siswa.

Terdapat jenis layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam pengentasan masalah bersama yaitu layanan Konseling. Layanan ini merupakan

salah satu layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah. Layanan Konseling merupakan upaya layanan yang diberikan kepada siswa agar mampu mengatasi dan mengentaskan permasalahan-permasalahan yang dialami, baik yang bersifat pribadi maupun sosial, sehingga mampu membina hubungan sosial yang dinamis di lingkungan kelompoknya. Salah teknik yang dapat digunakan yaitu teknik *self management*.

B. Diskusi

Teknik *self management* merupakan turunan dari *cognitive behavioral modification* dan juga *cognitive behaviorisme therapy*. Woolfolk (2009) berpendapat bahwa teknik *self management* merupakan rumpun atau teknik yang berakar dari perluasan teori *operant conditioning* (pengkondisian operan) dengan teknik *social cognitive* (sosial kognitif). *Self management* secara umum berarti membuat remaja terlibat dalam langkah-langkah dasar dalam program perubahan tingkah laku. Asumsi dasar konseling kognitif perilaku dalam hal ini adalah bagaimana proses konseling dalam mengubah kognitif dapat berperan penting pada proses *self management* dan perubahan perilaku yang dikendalikan oleh interaksi dalam peristiwa internal dan eksternal atau kekuatan lingkungan yang mempengaruhinya di luar sesi konseling.

Woolfolk (2009) mengemukakan bahwa *self management* merupakan kegiatan mengelola perilaku dan menerima tanggung jawab untuk tindakan yang dilakukan. Dalam teori behaviorial, penggunaan prinsip-prinsip perilaku untuk suatu perilaku.

Senada dengan pendapat Woolfolk, Nursalim (2013:149) menjelaskan *self management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal dan eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Lebih lanjut, Nursalim menjelaskan teknik *self management* meliputi *self-monitoring* (pemantauan diri), *stimulus-control* (penguasaan terhadap rangsangan) dan *self reward* (reinforcement yang positif).

Secara praktis, teknik *self management* memiliki keunggulan-keunggulan antara lain menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, praktis, tidak mahal dan mudah dilakukan. Teknik ini dapat diterapkan dalam layanan konseling untuk mencapai suatu tujuan, termasuk dalam hal peningkatan kecerdasan moral.

Terminologi moral diadopsi dari bahasa Latin, yaitu “mos” (jamak: mores) diartikan sebagai adat kebiasaan, Menurut Yusuf

(2008:132) bahwa moral selain mengandung arti adat kebiasaan atau adat istiadat, moral juga merupakan peraturan atau nilai-nilai atau tatacara kehidupan.

Bull (Devine, 2006:4) mengemukakan bahwa moral mencakup hubungan antara individu dengan dirinya sendiri dan oranglain yang menunjukkan suatu keselarasan. Dough Lennick dan Fred Kiel (2008:31) mendefinisikan bahwa kecerdasan moral adalah kapasitas mental untuk menentukan bagaimana prinsip-prinsip manusia secara menyeluruh dapat diaplikasikan pada nilai-nilai, tujuan dan tindakan.

Berdasarkan penjelasan teoritik tentang pengertian kecerdasan moral tersebut, maka kecerdasan moral merupakan kemampuan mental seseorang yang melibatkan unsur emosional dan unsur kognisi (intelektual) untuk berpikir, bersikap dan berperilaku atau bertindak berdasarkan sistem nilai yang berlaku pada suatu masyarakat sehingga dapat diaplikasikan pada tujuan dan tindakan dalam kehidupan.

Menurut Borba (2008:7-10), terdapat tujuh kebajikan utama yang menjadi esensi pokok sebagai landasan untuk bersikap dan berperilaku secara etis, yaitu :

Tabel 1 Tujuh Aspek Utama Kecerdasan Moral

No	Kebajikan	Defenisi
1	Empati	Memahami dan merasakan kekhawatiran orang Lain
2	Hati Nurani	Mengetahui dan menerapkan cara bertindak yang benar.
3	Kontrol Diri	Mengendalikan pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat bertindak dengan benar.
4	Rasa Hormat	Menghargai orang lain dengan berlaku baik dan sopan.
5	Kebaikan Hati	Menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan dan perasaan orang lain.
6	Toleransi	Menghormati martabat dan hak semua orang meskipun keyakinan dan perilaku mereka berbeda dengan kita.
7	Keadilan	Berpikir terbuka serta bertindak jujur dan bertindak benar

Ketujuh aspek moral ini merupakan satu rangkaian yang saling berkaitan. Borba menyarankan ketiga inti moral seperti empati, kontrol diri dan hati nurani harus ditanamkan terlebih dahulu pada remaja, kemudian di lanjutkan dengan empat aspek lainnya seperti rasa hormat, kebaikan hati, toleransi dan keadilan.

Jadi dari beberapa pengertian di atas dapat diuraikan bahwa teknik *self management* adalah suatu

strategi pengubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli (remaja) mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik, yaitu *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*. **Self monitoring** adalah proses yang mana konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. **Stimulus control** adalah penyusunan atau perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya yang membuat terlaksananya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kendali stimulus menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau penyebab atas respon tertentu. **Self reward** yaitu digunakan untuk memperkuat atau meningkatkan respons yang diharapkan. Self reward berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Melalui teknik *self management* maka kecerdasan moral dapat ditingkatkan.

C. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, maka disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat memberikan sumbangan untuk meningkatkan kecerdasan moral remaja. Teknik *self management* merupakan suatu strategi pengubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan pentingnya ikhtiar dan tanggung jawab pribadi untuk mengubah dan

mengembangkan perilakunya sendiri. Pengubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh remaja (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain (konselor). Konselor dapat mempertimbangkan teknik *self management* untuk meningkatkan kecerdasan remaja sehingga sikap dan perilaku remaja terarah.

Daftar Pustaka

- Azhar, MH. (2009). Kecerdasan Moral Pada Remaja Yang Mengalami Deviasi Mothering. *Jurnal Psikologi*, 2 (2).
- Muthahhari, M. (2008). *Falfasatul Akhlaq*. (Terjemahan) Quantum Akhlak. Yogyakarta: Arti.
- Taher, T. (2007). *Membenahi Moral Bangsa, Meneladani Akhlak Rasul*.
- Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Moghadas, M. & Khaleghi, M. (2013). Investigate of Relationship Between Moral Intelligence and Distress Tolerance In Isfahan Staff. *International Journal of Research In Social Sciences*, 2 (2).
- Yusuf, S. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Rosda.
- Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology Active Learning Edition Tenth Edition*.

Cetakan I. Yogyakarta:
Pustaka Pelajar.

Nursalim, M. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*.
Cetakan I. Akademia
Permata. Jakarta: Indeks.

Devine, S. (2006). *What is Moral Education*. Nourthampton:
Susan Devine.

Lennick, D. & Kiel, F. (2008). *Moral Intelligence, Enhancing Business Performance & Leadership Success*. New Jersey: Pearson Education Inc.

Septiana, D. (2008). *Program Bimbingan Pengembangan Karakter Moral Santri*. Tesis Magister pada SPs UPI Bandung: tidak diterbitkan.