



Pengaruh Self-efficacy Terhadap Prestasi Belajar Matematika kelas XI SMK SEMEN GRESIK

Bunga Putri Heriniansyah, Awang Setiawan Wicaksono, Noer Suci Endah Puspitaningrum

Pemberian Reinforcement Positif Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa MTs X

Salsabila Anurrika, Noer Suci Endah Puspitaningrum

Penerapan Bimbingan Konseling dalam Menentukan Jurusan Kuliah di SMA X

Aulia Shafa Kartika Husain, Awang Setiawan Wicaksono

Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA X

Anis Rahmawati Dewi, Asti Candrasasi Candra Putri

Edukasi Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa Melalui UPP Sang Surya

Adela Ellyanto, Asri Rejeki

Passionate Love: Cinta yang Membara pada Remaja

Nida Muthi Annisa, Cyndi Fiolandha Hermawan, Amalia Khoirunisa

Dampak Parenting Education terhadap Parenting Sense of Competence dalam Mempersiapkan Dewasa Awal Menjadi Orangtua sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian dan Kesehatan Mental Keluarga

Pradiptya Septyani Putri, Cahyaning Widhyastuti, Adinda Destia P. S., Luccyana Stiffany

DEWAN REDAKSI

Editor in Chief

Nida Muthi Annisa (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)

Managing Editor

Cahyaning Widhyastuti (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)

Section Editor

- Dyah Rachman Kuswanti (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Ilham Medal Junjuran (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Rina Ruth Polla (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Puspita Puji Rahayu (Universitas Nasional Karangturi Semarang)
- Intan Puspitasari (Universitas Ahmad Dahlan)
- Yara Andita Anastasya (Universitas Malikussaleh)

Reviewer

- Evi Sri Nurhastuti (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Astri Firdasannah (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Karima Astarti (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Pradiptya Septyanti Putri (Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia)
- Mutia Qana'a (Telkom University)
- Rias Pratiwi Safitri (STIKES Yarsi Mataram)
- Nia Anggri Noveni (Universitas Muhammadiyah Purwokerto)
- Farhan Zakariyya (Universitas Pendidikan Indonesia)
- Prinska Damara Sastri (Universitas Indonesia Membangun)
- Kartika Nuradina (Universitas Indonesia Membangun)

DAFTAR ISI

Pengaruh Self-efficacy Terhadap Prestasi Belajar Matematika kelas XI SMK SEMEN GRESIK Bunga Putri Heriniansyah, Awang Setiawan Wicaksono, Noer Suci Endah Puspitaningrum	50-55
Pemberian Reinforcement Positif Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa MTs X Salsabila Aunurrika, Noer Suci Endah Puspitaningrum	56-66
Penerapan Bimbingan Konseling dalam Menentukan Jurusan Kuliah di SMA X Aulia Shafa Kartika Husain, Awang Setiawan Wicaksono	67-76
Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA X Anis Rahmawati Dewi, Asti Candrasasi Candra Putri	77-86
Edukasi Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa Melalui UPP Sang Surya Adela Ellyanto, Asri Rejeki	87-96
Passionate Love: Cinta yang Membara pada Remaja Nida Muthi Annisa, Cyndi Fiolandha Hermawan, Amalia Khoirunisa	97-103
Dampak Parenting Education terhadap Parenting Sense of Competence dalam Mempersiapkan Dewasa Awal Menjadi Orangtua sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian dan Kesehatan Mental Keluarga Pradiptya Septyani Putri, Cahyaning Widhyastuti, Adinda Destia P. S., Luccyana Stiffany	104-112

Pengaruh *Self efficacy* terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas XI SMK Semen Gresik

Bunga Putri Heriniansyah, Awang Setiawan Wicaksono, Noer Suci Endah Puspitaningrum
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: bungaaputri12@gmail.com.

Diterima:
24 November 2023

Diterima Setelah Revisi:
11 Desember 2023

Dipublikasikan:
22 Desember 2023

Abstrak

Self efficacy adalah salah satu faktor yang mempengaruhi belajar dan suatu keyakinan seseorang untuk menangani situasi dengan cara yang menghasilkan hasil yang memuaskan, Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui secara lebih mendalam terkait dengan pengaruh *Self efficacy* dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar Matematika pada siswa, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *Self efficacy* terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran matematika siswa kelas XI SMK Semen Gresik. Kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme selain itu penelitian yang memiliki paham naturalistik (fenomenologis) tipe penelitian tersebut berdasarkan pertimbangan pada angka- angka atau statistik yang digunakan sebagai meneliti populasi atau sample tertentu Penggunaan tipe kuantitatif tidak dapat dilepaskan dari pemikiran positivisme. Berdasarkan hasil analisis uji regresi linear sederhana diperoleh nilai sig 0.000. Artinya nilai signifikan 0,05, jadi dapat diketahui *Self efficacy* (x) mempengaruhi Prestasi Belajar Matematika pada siswa SMK Semen Gresik. Dari pembahasan diatas dapat diketahui bahwa “Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Antara *Self efficacy* Dengan Prestasi Belajar”. Selain itu masih banyak faktor yang lain yang dapat mempengaruhi antara variabel tersebut. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai regresi linear sederhana pada variabel *Self efficacy* terhadap Prestasi Belajar dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Dibandingkan dengan taraf signifikansi 0.05, nilai sig (2-tailed) ini lebih kecil yang artinya terdapat pengaruh variabel *Self efficacy* (X) terhadap Prestasi Belajar (Y). Hasil R Square (R^2) menunjukkan angka sebesar 0.343 yang berarti *Self efficacy* sebagian sebesar (0,343%) terhadap variabel Prestasi belajar sedangkan sisanya sebesar (99,657%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: *Self efficacy*, prestasi belajar, matematika

Abstract

Self efficacy is one of the factors that influence learning and a person's belief to handle situations in a way that produces satisfactory results, therefore, researchers want to know more deeply related to the effect of *Self efficacy* can affect mathematics learning achievement in students, the purpose of this study is to determine the effect of *Self efficacy* on student learning achievement in mathematics subjects for class XI students of SMK Semen Gresik. Quantitative is a research method based on the philosophy of positivism in addition to research that has a naturalistic (phenomenological) understanding of this type of research based on consideration of numbers or statistics used as researching certain populations or samples The use of quantitative types cannot be separated from positivism thinking. Based on the results of the simple linear regression test analysis, the sig value

is 0.000. This means that the significant value is 0.05, so it can be seen that Self efficacy (x) affects Mathematics Learning Achievement in Semen Gresik Vocational School students. From the discussion above, it can be seen that "There is a Significant Effect Between Self efficacy and Learning Achievement". In addition, there are still many other factors that can influence between these variables. Based on the results of hypothesis testing, a simple linear regression value is obtained on the Self efficacy variable on learning achievement with a sig value. (2-tailed) of 0.000. Compared to the significance level of 0.05, this sig (2-tailed) value is smaller, which means that there is an influence of the Self efficacy variable (X) on Learning Achievement (Y). The result of R Square (R^2) shows a number of 0.343 which means that Self efficacy is partly (0.343%) on the learning achievement variable while the remaining (99.657%) is influenced by other variables not examined.

Keywords: Self efficacy, learning achievement, math

1 PENDAHULUAN

Matematika dalam kehidupan merupakan ilmu dasar yang memegang peranan penting dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini. Sehingga telah ditetapkan untuk diajarkan kepada peserta didik, tanpa adanya matematika manusia tidak dapat memanfaatkan kecanggihan teknologi, telepon dan lain sebagainya. Tujuan pembelajaran matematika di sekolah untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami matematika itu sendiri dan juga kemampuan dalam menerapkan matematika untuk menyelesaikan masalah, serta mengembangkan keyakinan diri terhadap keberadaan dan kebermanfaatan matematika dalam kehidupan (Somawati, 2018).

Masalah yang sering dihadapi kenyataannya yaitu kurang memuaskannya prestasi belajar matematika yang diperoleh. Berdasarkan data secara nasional ditemukan bahwa keterampilan Pemecahan masalah matematika siswa SMA masih rendah, yaitu sekitar 30,67% dari total nilai ideal (Somawati, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa Indonesia mempunyai prestasi pelajaran matematika yang rendah.

Banyak siswa menganggap studi mereka dalam matematika sulit dan tidak menyenangkan. Ada kecenderungan bagi siswa untuk memilih tidak ingin belajar matematika. Namun, matematika biasanya terlihat menjadi penting dan memegang

tempat sentral dalam kurikulum di sebagian besar negara. matematika merupakan suatu pelajaran yang merepresentasikan stressor terpenting dalam proses tersebut belajar dikarenakan adanya kepercayaan bahwa siswa tidak memiliki kemampuan dalam menyelesaikan soal-soal matematika dan reaksi emosi yang negatif dimiliki siswa pada saat mengerjakan soal-soal matematika, mereka takut dan pada akhirnya tidak menyukai matematika secara terus menerus.

Dalam situasi maupun kondisi yang tidak sebaik dulu, namun ada juga siswa yang masih ragu apakah dirinya dapat memiliki nilai belajar yang tinggi. Dikutip dari hasil penelitian BOPKRI 5 Yogyakarta tahun pelajaran 2016/2017, menurut data hasil ujian matematika siswa SMP kelas VIII, 70% siswa masih di bawah KKM dengan nilai rata-rata 37,09. Prestasi belajar juga merupakan hasil dan upaya yang dicapai siswa dalam upaya belajarnya, yang tercermin dalam nilai rapor. Prestasi belajar adalah hal yang tidak bisa dipisahkan dari aktivitas belajar, prestasi belajar dapat diukur dalam bentuk nilai, yaitu nilai yang didapat oleh siswa dari hasil belajar. Nilai yang menjadi tolak ukur penilaian yaitu disebut KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) batas KKM yang ditetapkan di setiap sekolah (Oktariani, 2018).

Berdasarkan data Pusat Penelitian Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan tentang rata-rata nilai ujian nasional siswa jurusan IPA di Indonesia bidang matematika

39,33 Rata-rata nilai ujian nasional siswa sekolah menengah kejuruan seluruh Indonesia adalah 35,26 (Kemendikbud, 2019). Dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar matematika siswa SMK masih tergolong rendah. Pengaruh dari Prestasi belajar mencangkup beberapa faktor yaitu karakter peserta didik itu sendiri seperti percaya diri, motivasi dan stimulasi. Selain faktor yang berasal dari diri pembelajar adalah keyakinan diri atau *Self efficacy*. Keyakinan diri siswa akan kemampuan sendiri akan datang aspek yang dapat mengarahkan dan menggerakkan sehingga menjadi proses belajar yang efektif. Banyak siswa menganggap studi mereka sulit dan tidak menyenangkan khususnya dalam matematika. Ada kecenderungan bagi siswa untuk memilih tidak ingin belajar matematika. Namun, matematika biasanya terlihat menjadi penting dan memegang tempat sentral dalam kurikulum di sebagian besar negara. Keberhasilan seorang siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran dapat dilihat dari nilai pembelajaran. Untuk melihat penguasaan atau pemahaman siswa dalam menerima materi pembelajaran maka nilai yang menjadi acuan paling utama, hal tersebut menjadi nyata apabila menilai kedudukan matematika dalam kehidupan yang strategis dan menjadi berbanding mengenai tanggapan Masyarakat yang negativ terhadap Pelajaran tersebut.

Prestasi Belajar adalah hasil dari proses pembelajaran yang dicapai oleh siswa setelah siswa mengikuti pengajaran tertentu (Tirtonegori, 2001). Menafsirkan hasil belajar dapat berupa angka, lambing, huruf dan kalimat yang mencerminkan hasil yang dicapai, dinyatakan sebagai penilaian terhadap hasil belajar. Menurut Bandura (1977) *Self efficacy* didefinisikan penilaian terhadap individu berdasarkan kemampuan yang mengatur dan melakukan Tindakan sehingga dapat menghasilkan suatu hasil Pendidikan yang sesuai kriteria.

Beberapa paparan diatas sesuai dengan fenomena yang terjadi pada Prestasi belajar siswa SMK Semen Gresik, Prestasi belajar siswa kelas XI SMK Semen Gresik masih tergolong rendah yang terlihat dari hasil belajar siswa XI Pada materi limit fungsi yaitu

sebesar 16 siswa dari 25 telah tuntas dari nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM).

Berdasarkan masalah tersebut menghasilkan tujuan untuk penelitian ini, agar dapat mengetahui adanya pengaruh *Self efficacy* terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran matematika siswa kelas XI SMK Semen Gresik.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Prestasi Belajar

Menurut Bloom *et al.* (1956), prestasi belajar merupakan hasil pengukuran dan evaluasi upaya pembelajaran dalam bentuk angka, huruf, dan kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang dicapai setiap siswa. dibagi menjadi tiga domain: kognitif, afektif dan psikomotorik. Prestasi adalah suatu keterampilan atau hasil nyata yang dapat dicapai dalam waktu atau jangka waktu tertentu.

Menurut Syarifah (2017) Prestasi belajar Matematika merupakan ilmu yang berbeda dengann ilmu lainnya diperoleh dengan berpikir sehingga muncul pemahaman matematika seperti: menafsirkan, memberikan contoh, mengklasifikasikan, merangkumkan , pendugaan dalam bentuk matemtaika, membandingka dan menjelaskan.

Menurut Bloom *et al.* (1956) Prestasi belajar atau hasil belajar meliputi keterampilan, yaitu: pembelajar kognitif, afektif dan psikomotorik. Dapat dilihat dibawah ini, menjelaskan 3 ranah tersebut beserta aspek yang harus dicapai :

1. Ranah Kognitif

Area yang mencakup aktivitas mental (otak). Domain / Ranah kognitif ini terdiri atas:

- a. Pengetahuan
- b. Kemampuan memori
- c. Penerapan
- d. Analisis
- e. Sintesis
- f. Evaluasi

2. Ranah Afektif

Ranah efektif internalisasi sikap yang menunjukkan pertumbuhan internal yang terjadi ketika siswa sadar akan nilai-nilai yang diterimanya kemudian mengadopsi sikap yang menjadi bagian dari dirinya dalam membentuk nilai dan mendefinisikan perilaku. Hasil belajar afektif dibagi menjadi beberapa tingkat yaitu:

- a. Penerimaan
- b. Partisipasi
- c. Organisasi
- d. Pembentukan pola hidup

3. Ranah Psikomotorik

Ranah psikomotorik adalah Keterampilan atau kemampuan untuk bertindak setelah seseorang memiliki pengalaman pembelajaran khusus. Hasil belajar psikomotor diwujudkan dalam bentuk keterampilan, kemampuan dan prestasi individu. Adapun hasil belajar kognitif dan afektif itu adalah:

- a. Persepsi
- b. Kesiapan
- c. Kemampuan
- d. Gerakan terbimbing
- e. Gerakan terbiasa
- f. Gerakan komplek
- g. Penyesuaian pola gerakan
- h. Kreatifitas

2.2 *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan untuk mengendalikan situasi dan mencapai hasil yang positif. (Bandura, 1977) mengatakan bahwa *Self efficacy* memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku. *Self efficacy* adalah penentu utama dalam motivasi individu, belajar, pengaturan diri, dan prestasi (Schunk, 1995). *Self efficacy* lebih tepatnya mengacu pada keyakinan pribadi tentang kemampuan seseorang untuk membantu proses belajar (Pajares, 1996). Menurut Bandura (1977) ada beberapa aspek dari *Self efficacy* yang meliputi :

1. Tingkatan (Level)
2. Keadaan Umum (*Generality*)
3. Kekuatan (*Strength*).

3 METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah 119 siswa/i Kelas XI SMK Semen Gresik Teknik pengambilan sample menggunakan *probability sampling* sehingga diperoleh 119 responden yang bersedia menjadi subjek penelitian.

3.1 Variabel

Variabel Independen : *Self Efficacy*

Variabel Dependen : Prestasi Belajar

3.1.1 Definisi Operasional

a. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kompetensi siswa untuk menyelesaikan tugas dan berhasil. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi lebih bersedia untuk menantang dirinya sendiri, seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi lebih mampu menantang dirinya sendiri untuk menghadapi tugas-tugas yang sulit. dan juga dapat memberikan motivasi untuk dirinya sehingga mencapai keberhasilan.

b. *Prestasi Belajar*

Prestasi belajar termasuk perubahan pola emosi dan perilaku, pencapaian keberhasilan akhir dalam suatu proses pembelajaran. Dalam penelitian ini peneliti mengukur prestasi belajar dengan mengambil nilai output bukti laporan atau biasa yang disebut rapor dan aspek prestasi belajar adalah Afektif, Kognitif, Psikomotorik.

3.1.2 Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur General *Self efficacy* (GSE) adaptasi dari alat ukur yang telah ada yang dikembangkan oleh Mathias Jerusalem dan Ralf Schwarzer pada tahun 1979 yang terdiri dari 20 item lalu dimodifikasi oleh Ralf Schwarzer menjadi 10 item dan prestasi belajar diambil dari nilai raport. skala dibuat dalam bentuk *favoreble* dan *unfavoreble*. Penskoran dalam penelitian ini menggunakan skor likert.

Pada item *favoreble* untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Setelah melalui uji validitas dan reliabilitas terdapat 10 item yang sah untuk skala *Self Efficacy*.

Tabel 1. Skala *self efficacy*.

Dimensi	Indikator	Butir		Jumlah Butir Soal
		Pertanyaan +	-	
Level (tingkat kesulitan)	keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan	2,10		2
	keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi	1,3		2
Generality (generalitas)	Tidak dapat diprediksikan, dan penuh tekanan		4,5	2
Strength (kekuatan keyakinan)	kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil		7,9	2
	keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan		6,8	2
total				10

Sumber: *Aristi Born, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem (1995)*

Untuk *Self Efficacy* hasil reliabilitas *Cronbach's Alpha* ditunjukkan dengan nilai = 0,890 yang berarti reliabel.

3.2 Analisis Data

Dalam penelitian ini data yang diperoleh dikumpulkan dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana

kemudian diolah menjadi informasi yang menjadi bahan penarikan kesimpulan yang meliputi berbagai data, tabel dan perhitungan. Gunakan program SPSS for Windows versi 26.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana diperoleh nilai sig sebesar 0,000. Artinya nilai signifikan $< 0,05$ maka dapat diketahui *Self efficacy* (x) berpengaruh terhadap hasil belajar matematika siswa SMK Semen Gresik. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Oktariani, 2018) yang menyatakan bahwa efikasi diri dan hasil belajar siswa pada kelas akselerasi.

Tabel 2. Linearitas

Variabel X*Y	Linearity	Keterangan
	0.000	Linear

Koefisien determinasi ($[\rho]^2$) penelitian ini mendapat nilai $[[0,585]]^2$. Artinya = 0,343 (0,343%), yang menjelaskan bahwa variabel efikasi diri hasil belajar sebesar 0,343%, sisanya sebesar 99,657% dapat dipengaruhi variabel yang belum diteliti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri terbukti mempengaruhi pembelajaran matematika (Elisse, 2016). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan efikasi diri dengan hasil belajar yang mana cenderung mempengaruhi pembelajaran di berbagai bidang atau bidang akademik secara signifikan. Jika demikian, pengembangan efikasi diri dapat menjadi salah satu cara pandang guru dalam membentuk keyakinan siswa terhadap bidangnya guna meningkatkan kualitas metode pengajaran. Sejalan dengan penelitian Indirwan dkk. (2021) siswa yang mempunyai kemampuan analisis matematis baik, percaya diri dalam memecahkan masalah, merasa senang dan santai ketika belajar matematika, misalnya dalam matematika, merasa senang dan santai, bersikeras pada penyelesaian yang kompleks, memiliki pembelajaran yang tinggi. Hasil dalam matematika. atau soal yang sulit dan rasa ingin tahu yang tinggi.

Dari pembahasan sebelumnya dapat diketahui bahwa “Terdapat hubungan penting antara efikasi diri dengan hasil belajar”. Selain itu, masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel tersebut.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan menggunakan metode regresi linier sederhana, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai regresi linier sederhana dengan sig untuk variabel *Self efficacy* Prestasi Belajar. (dua arah) 0,000. Dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05, nilai sig (2-tailed) ini lebih rendah yang berarti variabel self-efisiensi (X) berpengaruh terhadap kemampuan belajar (Y). Hasil R-squared (R^2) menunjukkan angka sebesar 0,343 yang berarti efikasi diri secara parsial (0,343%) dipengaruhi oleh variabel kemampuan belajar, sedangkan sisanya (99,657%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak. digunakan diteliti Rekomendasi bagi peneliti tambahan antara lain:

1. Anda dapat mengembangkan tujuan penelitian yang ingin anda jelajahi dan banyak lagi berkonsentrasi pada apa yang sedang dipelajari.
2. Memahami fokus penelitian yang diteliti termasuk penelitian kepustakaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Indirwan, I., Suarni, W., & Priyatmo, D. (2021). Pentingnya self-efficacy terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 61-70.
- Oktariani. (2018). Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Kognisi*, 3(1), 41–50.
- Pajares, F. (1996). Self efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578.

<https://doi.org/10.3102/00346543066004543>.

- Schunk, D. H. (1991). Self efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26(3–4), 207–231. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>.
- Somawati, S. (2018). Peran Efikasi Diri (Self Efficacy) terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(1), 39-39.
- Syarifah, L. L. (2017). Analisis Kemampuan Pemahaman Matematis Pada Mata Kuliah Pembelajaran Matematika SMA II. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, 10(2), 57–71. <https://doi.org/10.30870/jppm.v10i2.2031>.

Pemberian *Reinforcement* Positif Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa MTs X

Salsabila Aunurrika, Noer Suci Endah Puspita Ningrum

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: sbila20489@gmail.com

Diterima:
3 Desember 2023

Diterima Setelah Revisi:
15 Desember 2023

Dipublikasikan:
22 Desember 2023

Abstrak

Dalam mencapai tujuan meningkatkan kedisiplinan, dapat dilakukan dengan memberikan penguatan positif kepada murid, karena penguatan positif bisa membuat murid merasa dihargai atas sikap, prestasi, dan usahanya. Penguatan positif adalah pembentukan suatu pola perbuatan dengan memberikan penghargaan atau penguatan segera setelah perbuatan yang diharapkan muncul. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas antara penguatan positif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara dalam memberikan teknik intervensi berupa penguatan positif pada siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP/MTs). Sebanyak 3 siswa kurang mampu dalam membentuk perilaku disiplin berdasarkan keseluruhan aspek disiplin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari ketiga subjek, dua diantaranya masih belum memenuhi salah satu aspek dari kedisiplinan yaitu aspek sikap tertib siswa di dalam ruang kelas. Sedangkan subjek satunya sudah bisa memenuhi keseluruhan aspek kedisiplinan.

Kata Kunci: Penguatan Positif, Disiplin.

Abstract

In achieving the goal of improving discipline, this can be done by providing positive reinforcement to students, because positive reinforcement can make students feel appreciated for their attitudes, achievements and efforts. Positive reinforcement is the establishment of a pattern of action by providing rewards or reinforcement immediately after the expected action occurs. This research aims to see the effectiveness of positive reinforcement in improving student discipline. The method used in this research is a qualitative method with data collection techniques in the form of observations and interviews in providing intervention techniques in the form of positive reinforcement to junior high school (SMP/MTs) students. A total of 3 students were less able to form disciplinary behavior based on all aspects of discipline. The research results showed that of the three subjects, two of them still did not fulfill one aspect of discipline, namely the aspect of students' orderly attitudes in the classroom. Meanwhile, the other subject can fulfill all disciplinary aspects.

Keywords: Positive Reinforcement, Discipline.

1 PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang krusial dalam kehidupan. Setiap orang berhak mendapatkan pendidikan untuk memaksimalkan potensi dan karakter yang

ada pada diri mereka. Pendidikan sangat penting untuk membentuk siswa menjadi individu yang memiliki keimanan dan ketakwaan yang kuat, mampu mengendalikan diri, menjadi pribadi yang baik, cerdas, nilai moral yang terpuji, serta trampil dalam berkarya atau berkembang.

Salah satu dimensi perkembangan yang utama dalam pendidikan adalah pertumbuhan etika. Tindakan yang tepat dengan hukum dan aturan yang berlaku di kelompok sosial adalah sikap moral. Kepatuhan adalah salah satu prinsip moral yang perlu diajarkan kepada murid.

Kedisiplinan siswa dapat dikatakan rendah apabila siswa tidak memahami tata tertib di lingkungan sekolah yang memungkinkan siswa sering melakukan pelanggaran dan sulit diingatkan, kurangnya pemahaman siswa terhadap konsekuensi melanggar peraturan yang berlaku, kurangnya kemauan siswa untuk mematuhi peraturan yang berlaku, siswa sering mengabaikan peraturan.

Kurangnya rasa disiplin siswa juga ditemukan dengan adanya pengamatan atau observasi awal peneliti di MTs X dan mendapatkan hasil bahwa beberapa siswa meninggalkan kelas pada saat jam pelajaran berlangsung, beberapa anak yang melepaskan atribut pakaian sekolah seperti melepaskan rompi sekolah. Sedangkan pada wawancara awal yang melibatkan kepala sekolah dan guru bimbingan konseling, peneliti mendapat penjelasan terkait kurangnya rasa disiplin siswa sehingga masih cukup banyak yang tidak menaati peraturan, terlambat datang ke sekolah, tidak berpenampilan sesuai dengan standar sekolah, tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak mengikuti kegiatan sholat dhuhur dan tidak melaksanakan kegiatan rutin sholat dhuha yang menjadi kebiasaan setiap harinya di sekolah sebelum pembelajaran dimulai.

Pada saat wawancara awal, pihak sekolah menjelaskan bahwa ketika ada guru yang ditakuti, para siswa akan tertib dan menunjukkan sikap disiplin dengan menaati peraturan yang telah dibuat sekolah tetapi ketika tidak ada guru, para murid kembali rusuh bahkan sampai melepas atribut yang seharusnya digunakan. Contoh atribut yang biasanya tidak digunakan siswa adalah dasi, sabuk, rompi untuk pakaian hari rabu dan hasduk untuk pakaian hari jum'at.

Dengan mengacu pada permasalahan kurangnya kedisiplinan siswa, pengajar wajib

bersikap bijaksana dalam mengambil langkah-langkah yang memiliki konsekuensi baik atau buruk pada murid (Haqq, 2019). Untuk mencapai tujuan meningkatkan kedisiplinan, dapat dilakukan dengan menyampaikan dukungan pada murid, karena dukungan membuat murid merasa diapresiasi atas tindakan, pencapaian, dan kerja kerasnya. Salah satu strategi pendidikan yang dapat berkontribusi dalam menghadapi atau memperbaiki disiplin belajar murid adalah melalui pemberian dorongan positif. Salah satu cara pendidikan yang membantu meningkatkan kedisiplinan belajar siswa adalah melalui pemberian penguatan positif.

Hal ini juga diperkuat dengan adanya penelitian oleh Mardilla, M & Darmiany & Husniati (2021). Hasil yang terlihat adalah bahwa guru cukup baik dalam memberikan bentuk penguatan positif, yaitu sebesar 35%, dan siswa cukup baik dalam menjaga disiplin belajar, yaitu sebesar 34%. Terlihat keterkaitan yang positif dan signifikan antara guru memberikan bentuk penguatan positif dengan disiplin belajar murid kelas V.

Menurut Asrori (2019), penguatan positif adalah rangsangan yang bisa mengembangkan suatu perilaku. Penguatan positif adalah suatu upaya positif pengajar, dalam wujud verbal maupun nonverbal, yang diberikan kepada murid yang berperilaku baik dalam belajar. Dengan pemberian dorongan ini, murid bisa termotivasi untuk tetap memelihara atau mengembangkan hal-hal yang baik tersebut.

Penguatan positif sangat penting diimplementasikan dalam tahap belajar mengajar. Karena, dukungan positif memegang peranan yang signifikan dalam meningkatkan, mendorong, dan menjaga semangat belajar murid. Selain itu, penguatan positif juga berperan sebagai sarana untuk memodifikasi perilaku, dimana dapat mengatur perilaku murid yang mengganggu, dan merangsang kemunculan perilaku murid yang produktif. Dengan memberikan penguatan kepada murid, ini dapat meningkatkan disiplin belajar dengan membuat siswa merasa diapresiasi atas tindakan, pencapaian, dan kerja kerasnya.

Berdasarkan latar belakang di atas menunjukkan kurangnya kedisiplinan pada siswa MTs X terlihat bahwa masih ada siswa yang tidak mentaati peraturan, suka terlambat dan suka membolos. Ada 3 siswa yang terpilih sudah memenuhi kriteria dan di rekomendasikan oleh pihak BK untuk menjadi subjek penelitian ini. Dari keterangan ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian terkait dengan “Pemberian *Reinforcement* Positif dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa MTs X”.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Reinforcement* (Penguatan) Positif

2.1.1 Definisi *Reinforcement* Positif

Menurut Skinner (Santrock, 2007), membagi penguatan (*reinforcement*) dalam dua golongan, yakni penguatan yang bersifat positif dan penguatan yang bersifat negatif. Penguatan positif merujuk pada pedoman bahwa intensitas respons meningkat karena diikuti oleh rangsangan positif (pemberian hadiah). Sedangkan penguatan negatif merujuk pada pedoman bahwa intensitas respons meningkat karena disertai dengan penghapusan rangsangan yang negatif (*punishing*).

Djamarah (2005) menyatakan bahwa perubahan perilaku murid dapat dilakukan dengan penguatan. *Reinforcement* (penguatan) merujuk pada segala wujud tanggapan yang diberikan oleh guru kepada muridnya sebagai umpan balik atas perilaku murid. Umpan balik tersebut dapat bersifat verbal, seperti pujian atau teguran, atau nonverbal, seperti anggukan atau gelengan kepala. Penguatan bertujuan untuk mendorong atau mengoreksi perilaku siswa (Darmadi, 2010). Pomerantz (2013) menjelaskan bahwa akibat tertentu dari sebuah tindakan membuat tindakan tersebut lebih mungkin untuk terulang kembali di masa depan. Akibat yang berupa sesuatu yang diinginkan (misal makanan) disebut penguatan positif.

Putranto (2016) menerangkan bahwa penguatan positif adalah pemberian stimulus yang menyenangkan saat perilaku yang diinginkan terjadi, dengan tujuan agar

perilaku tersebut diulang kembali. Contoh penguatan positif ialah apresiasi atau pemberian hadiah. Gelgel (2002) menyatakan bahwa penguatan positif adalah respons terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan terulangnya kembali perilaku yang diharapkan.

Asrori (2019) menjelaskan bahwa penguatan positif adalah segala bentuk stimulus yang dapat membiasakan suatu perilaku menjadi rutinitas. Sedangkan menurut Alma (dalam Syarifuddin, 2016) menyatakan bahwa penguatan positif secara verbal melibatkan memberikan pujian dalam bentuk kata-kata atau kalimat yang menyenangkan, sementara penguatan positif secara nonverbal melibatkan pemberian stimulus yang menyenangkan melalui gerakan tubuh.

Reinforcement positif adalah proses pola perbuatan dengan memberikan penghargaan atau penguatan segera setelah perbuatan terjadi. Dengan pemberian penguatan positif, maka perbuatan yang diharapkan bisa meningkat atau terus dilakukan.

2.1.2 Tujuan Pemberian *Reinforcement* Positif

Syarifuddin (2016) menjelaskan bahwa pemberian penguatan positif kepada murid sangat penting karena berniat untuk meningkatkan dorongan belajar murid dan mengatur perilaku murid di dalam maupun di luar proses pembelajaran.

1. Sedangkan tujuan dari penguatan positif yang diungkapkan oleh Gelgel (2002), antara lain sebagai berikut: Meningkatkan dorongan belajar.
2. Menstimulasi pemikiran yang positif.
3. Membangkitkan minat.
4. Mengembangkan keahlian dalam mengambil inisiatif.
5. Mengatur dan mengubah sifat yang negatif.

2.1.3 Prinsip Penggunaan *Reinforcement* (Penguatan)

Penerapan penguatan yang efisien harus memandang tiga (3) prinsip menurut Sobry Sutikno (2010), yaitu (1) Kehangatan dan antusiasme. Suara, ekspresi wajah, dan pergerakan tubuh guru ialah bukti adanya kehangatan dan antusiasme, sehingga membuat penguatan yang diberikan menjadi lebih efisien. (2) Kepentingan. Memastikan pada diri murid bahwa penguatan yang diberikan adalah penguatan yang lazim, hingga sepenuhnya berarti bagi murid. (3) Menghindari respons negatif. Respons negatif berupa kritik yang merendahkan atau mengejek perlu dihindari karena akan mematahkan semangat murid dalam mengembangkan diri.

2.1.4 Langkah-langkah Pemberian *Reinforcement* Positif

Berikut adalah langkah-langkah pemberian penguatan positif menurut Maftuhah (2020) :

1. Mengumpulkan data tentang permasalahan.
2. Memilih tindakan yang akan ditingkatkan.
3. Mengumpulkan data dasar (*baseline*) tentang perilaku pertama yang terjadi.
4. Menetapkan jadwal pemberian penguatan.
5. Pemberian penguatan positif.

2.1.5 Teknik Pemberian *Reinforcement* Positif

Menurut Darmadi (2010), penguatan (*reinforcement*) dalam kemampuan dasar mengajar dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu penguatan verbal dan penguatan non verbal.

1. Penguatan verbal
Penguatan verbal adalah komentar seperti apresiasi, pengakuan, atau dorongan yang digunakan untuk menguatkan perilaku peserta didik. Penguatan verbal dapat diungkapkan dalam dua bentuk, antara lain:

- Kata-kata, seperti: luar biasa, hebat, saya suka, dan lainnya.
 - Kalimat, seperti: Saya bangga dengan jawabanmu, Kerja bagus!, Kamu pintar!, dan lainnya.
2. Penguatan Non Verbal
Penguatan non verbal adalah penguatan yang menggunakan tindakan atau gerakan. Penguatan non verbal dapat berupa:
 - Mimik dan gerakan tubuh (*gestural*), seperti: tersenyum, anggukan, acungan ibu jari, dan sebagainya.
 - Mendekatkan diri, seperti: berdiri di samping murid, duduk di samping murid, atau berjalan di sisi murid.
 - Sentuhan, seperti: menepuk bahu peserta didik atau menjabat tangan peserta didik.
 - Kegiatan yang menyenangkan, seperti: memberikan tugas yang disenangi peserta didik atau mengajak peserta didik bermain.
 - Simbol atau benda, seperti: memberikan tanda centang, menuliskan komentar pada buku peserta didik, atau memberikan lencana.
 - Penguatan tak penuh. Guru perlu menghargai jawaban yang benar yang diberikan oleh murid, meskipun ada bagian yang salah. Guru perlu memberikan tanggapan yang membangun untuk membantu murid dalam membenahi kesalahannya.

2.2 Disiplin

2.2.1 Definisi Disiplin

Secara etimologis, disiplin berasal dari bahasa Inggris "*dicipline*" yang memiliki makna patuh, taat, menurut, atau mengikuti. Sedangkan secara terminologis, disiplin merujuk pada keadaan tertib dimana peserta atau anggota itu patuh dengan sukarela mentaati ajaran-ajaran pemimpinya. Menurut pendapat Arikunto (dalam Aulia 2012), kedisiplinan adalah suatu bentuk yang berkaitan dengan pengontrolan diri seseorang terhadap norma-norma.

Norma-norma yang dimaksud dapat ditentukan oleh individu yang berkaitan ataupun yang berasal pihak luar. Disiplin berarti setiap jenis tindakan yang dilakukan untuk membantu anak memahami cara mengatasi tuntutan dari lingkungan sekitarnya dan juga cara menuntaskan tuntutan-tuntutan yang mungkin ditujukan pada lingkungannya.

Soegeng Priyodarminto, SH. dalam bukunya "Disiplin Kiat Menuju Sukses" disiplin adalah suatu keadaan yang terwujud dan terjadi melalui proses dari sekumpulan tindakan yang menunjukkan nilai-nilai kepatuhan, ketaatan, keselarasan, dan atau ketertiban. Sedangkan menurut pendapat Rachman (dalam Anggara, 2015), kedisiplinan adalah sesuatu yang berkenaan dengan pengelolaan diri seseorang terhadap norma-norma yang telah ditetapkan.

Disiplin adalah sikap seseorang yang mencerminkan perasaan patuh dan taat yang didasarkan pada kesadaran diri dalam memahami tugas tanggungjawabnya untuk mencapai tujuan tertentu (Munawaroh, 2016). Sedangkan disiplin adalah tindakan yang menggambarkan perilaku teratur dan taat terhadap berbagai aturan dan norma yang telah ditetapkan (Mustari, 2017).

Kesimpulannya, disiplin adalah suatu perkembangan perilaku seseorang yang menjalankan tugas-tugasnya atau pekerjaannya dengan disiplin dan konsisten, sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Sikap kedisiplinan itu muncul pada diri sendiri berdasarkan keinginan untuk mencapai hasil tertentu.

2.2.2 Aspek-Aspek Disiplin

Menurut Arikunto (dalam Muhammad Khafid, dkk, 2007) dalam penelitian terkait kedisiplinan ada tiga jenis aspek-aspek kedisiplinan, yaitu:

1. Sikap tertib siswa di dalam ruang kelas, meliputi: a) Perilaku siswa dalam belajar, b) Kedatangan siswa dalam kegiatan belajar.
2. Sikap tertib siswa di luar wilayah sekolah, terdiri dari: a) mematuhi aturan sekolah, b) teratur dalam menggunakan waktu.

3. Sikap tertib siswa di rumah, meliputi: a) menyelesaikan tugas sekolah di rumah, b) menyiapkan keperluan sekolah di rumah.

Sedangkan menurut Syarifudin (2005) membagi aspek-aspek disiplin belajar menjadi empat jenis, antara lain: (1) Kepatuhan terhadap durasi belajar, (2) Kepatuhan terhadap tugas-tugas pelajaran, (3) Kepatuhan terhadap penggunaan sarana prasarana, dan (4) ketaatan menggunakan jam datang dan pulang.

Aspek disiplin adalah sikap tertib siswa di dalam kelas, sikap tertib siswa di luar lingkungan sekolah dan sikap tertib siswa di rumah.

2.2.3 Indikator Disiplin

Dari aspek-aspek disiplin menurut Arikunto (2005) yang sudah dijelaskan, ada lima indikator kedisiplinan adalah:

1. Mengerjakan tugas sekolah di rumah
Mengerjakan tugas sekolah (PR) di rumah secara mandiri maupun kelompok dan diskusi bersama orangtua.
2. Mempersiapkan kebutuhan sekolah di rumah
Menyiapkan kebutuhan sekolah, contohnya buku tulis, buku paket, dan alat tulis di rumah saat sore atau malam hari agar besok bisa dibawa sekolah.
3. Sikap siswa di kelas
Sikap siswa dikelas saat proses belajar mengajar adalah dengan fokus memperhatikan materi dan bersikap tenang ketika di kelas serta jika ada tugas dari guru langsung dikerjakan.
4. Kehadiran siswa
Siswa dilarang terlambat saat jam belajar berlangsung sehingga harus datang ke kelas lebih awal dan dilarang membolos pada saat jam belajar berlangsung.
5. Melaksanakan tata tertib di sekolah
Mengerjakan tata tertib disekolah dengan baik dalam hal mengenai penggunaan seragam maupun sikap disekolah harus dipatuhi.

Salah satu bentuk disiplin yang harus dipatuhi oleh murid adalah kedisiplinan dalam

belajar. Bella dan Hady (dalam Hermanto, 2019) menyatakan seorang siswa dikatakan tertib dalam belajar apabila menunjukkan perilaku teratur belajar yang baik, seperti konsentrasi yang baik saat belajar, kehadiran yang teratur, peran aktif dalam kegiatan pembelajaran, mengikuti jadwal dengan baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menunjukkan perilaku akhlak belajar yang baik.

2.2.4 Faktor-Faktor Pembentuk Disiplin

Menurut Unaradjan (dalam Anggraini, 2015), perwujudan kedisiplinan sebagai perilaku yang teratur dan berulang terpengaruh oleh dua hal utama, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang disebutkan merupakan elemen yang ditemukan di masing-masing individu. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi jasmani dan rohani masing-masing individu. Kondisi jasmani yang dimaksud adalah masing-masing individu yang sehat secara fisik yang dapat menjalankan tugas dengan baik. Kondisi rohani pribadi yang dimaksud adalah individu yang sehat secara mental yang bisa memahami norma-norma yang ada di kelompok sosial dan keluarga.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ialah faktor luar yang tidak bisa dikendalikan oleh individu. Faktor ini meliputi tiga komponen. Pertama, situasi keluarga. Keluarga merupakan faktor yang sangat penting karena keluarga adalah tempat utama dalam memelihara kedisiplinan. Kedua, suasana sekolah. Suasana sekolah yang disebutkan adalah ada tidaknya fasilitas yang dibutuhkan dalam melancarkan proses kegiatan belajar mengajar. Ketiga, suasana masyarakat. Masyarakat ikut serta dalam mendukung keberhasilan dalam melatih kedisiplinan karena situasi masyarakat yang stabil.

2.2.5 Macam-Macam Disiplin

Menurut Hurlock (1978), ada beberapa macam-macam disiplin adalah sebagai berikut:

1. Disiplin Otoriter

Semua jenis disiplin yang otoriter memiliki karakteristik peraturan dan tata tertib yang ketat, tegas, atau kaku untuk mendorong tindakan yang diinginkan. Metodenya melibatkan hukuman yang keras jika terjadi pelanggaran standar dan sedikit, atau bahkan tidak ada pengakuan, sanjungan, atau bentuk apresiasi lainnya jika anak memenuhi standar yang diharapkan.

2. Disiplin Permisif

Disiplin permisif memiliki arti kurang disiplin atau tidak disiplin. Umumnya disiplin permisif tidak membina anak ke tindakan yang sesuai dengan norma dan tidak memaknai sanksi.

3. Disiplin Demokratis

Pendekatan yang demokratis menggunakan klarifikasi, percakapan dan logika untuk membantu anak memahami tindakan tertentu yang diharapkan. Pendekatan ini lebih memprioritaskan aspek pendidikan dari disiplin daripada aspek hukumannya.

2.2.6 Tujuan Disiplin

Tujuan kedisiplinan adalah mendidik pribadi agar bisa bertindak sesuai dengan aturan dan nilai yang berlaku di kelompok sosial yang ditetapkan oleh orang sekitar individu menetap (Hurlock dalam Anggraini 2015).

Sedangkan Menurut Charles Schaefer tujuan disiplin ada dua macam yaitu :

1. Tujuan jangka pendek adalah membantu anak-anak Anda belajar mengendalikan diri agar bisa terlatih, terkontrol dan bertindak sesuai dengan aturan dan nilai yang berlaku di lingkungan sosial.
2. Tujuan jangka panjang adalah untuk membentuk atau membina anak dalam mengembangkan kendali diri dan pengarahan diri sendiri (*Selfcontrol and selfdirection*) agar menjadi pribadi yang

mandiri dan mampu bertanggung jawab atas tindakannya tanpa dipengaruhi dan dikendalikan dari luar.

Tujuan keseluruhan disiplin adalah mendidik individu agar dapat berperilaku sesuai dengan harapan dan tuntutan kelompok budaya atau masyarakat sekitar.

2.2.7 Fungsi Disiplin

Disiplin merupakan kunci untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan kerja yang efisien. Disiplin akan menjadikan seseorang memiliki kemampuan untuk belajar dengan baik, juga merupakan bentuk dari pembentukan yang baik, yang akan melahirkan pribadi yang berbudi luhur. Keberadaan peraturan disiplin di lembaga pendidikan sangatlah krusial, karena dengan peraturan tersebut seluruh warga lembaga pendidikan dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan tepat waktu, serta kehidupannya menjadi terarah.

Fungsi disiplin secara keseluruhan adalah untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan kerja yang efisien sehingga dapat menjalankan tugasnya dengan tepat dan efektif serta kehidupannya menjadi tertib.

3 METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi perilaku siswa dan wawancara pada subjek. Penelitian ini memfokuskan dalam pemberian intervensi berupa *reinforcement* positif pada subjek yang memiliki kriteria, antara lain (1) Siswa jenjang SMP/MTs; (2) terlambat datang sekolah minimal 3 kali; (3) bolos sekolah minimal 3 kali; dan (4) suka melepaskan atribut di sekolah.

Intervensi yang diberikan terdapat 3 sesi, antara lain:

1. Sesi I: mengumpulkan informasi permasalahan yang dialami siswa agar bisa menentukan perilaku target yang ingin ditingkatkan sehingga bisa membuat data awal (*baseline*).

2. Sesi II: memberikan stimulus kepada siswa dengan tingkat kedisiplinan yang rendah. Pada saat pemberian stimulus, penulis mulai memberikan intervensi *reinforcement* positif secara verbal.
3. Sesi III: melakukan evaluasi ulang untuk melihat sejauh mana tingkat kedisiplinan siswa meningkat. Apabila terbukti meningkat, maka penulis akan memberikan intervensi berupa *reinforcement* positif secara nonverbal dengan memberikan *reward* (hadiah).

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini terdiri dari 3 sesi. Program yang dijalankan oleh peneliti adalah pemberian *reinforcement* positif dalam meningkatkan kedisiplinan siswa MTs X.

Berikut ini hasil dan pembahasan terkait subjek adalah sebagai berikut:

4.1 Identitas Subjek Pertama

Nama : I
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 24 Februari 2008
Agama : Islam
Jumlah Saudara : 3
Inisial Orang tua : M dan W
Pekerjaan Orang tua : Nelayan

4.1.1 Tahap Pemberian *Reinforcement* Positif

Pada tahap awal dilakukannya *asesment* tanpa melakukan intervensi pada subjek terlihat bahwa subjek belum bisa memenuhi peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah seperti datang tepat waktu, memakai atribut lengkap dan lain sebagainya. Sebelum intervensi, subjek malas memakai atribut, sering keluar kelas pada saat jam pelajaran berlangsung, mengerjakan PR di sekolah dan datang terlalu mendekati jam masuk sekolah sehingga seringkali hampir terlambat.

Langkah pertama yang dilakukan peneliti di minggu pertama adalah melakukan

observasi dan wawancara dengan pihak instansi. Lalu di minggu kedua, peneliti mengumpulkan informasi agar bisa menjadi data *baseline* sehingga peneliti dapat mengetahui perilaku apa saja yang harus dirubah atau ditingkatkan dari subjek. Peneliti juga melakukan pendekatan dengan subjek dan memberikan informasi terkait hal-hal yang seharusnya subjek lakukan di sekolah dengan menjelaskan beberapa aturan sekolah yang sudah ditetapkan.

Pada minggu ketiga dan keempat proses intervensi berjalan, dimana peneliti memberikan stimulus berupa teguran halus dan juga penguatan positif secara *verbal*. Proses intervensi ini dilakukan dengan harapan agar subjek bisa mulai terbiasa terhadap hal-hal yang seharusnya dilakukan di sekolah. Pemberian intervensi ini berjalan selama 2 minggu yakni di minggu ketiga dan keempat dengan pertemuan 12 hari selama 2 minggu. Peneliti mulai membiasakan subjek agar mematuhi peraturan sehingga apabila subjek melanggar peraturan maka peneliti akan menegur secara halus dan juga menjelaskan terkait hal yang seharusnya dilakukan subjek.

Kemudian pada minggu kelima, peneliti melakukan evaluasi serta memberikan penguatan positif secara *nonverbal* berupa *reward* barang yang diinginkan oleh subjek. Dari hasil evaluasi masih terlihat bahwa subjek I ini sulit untuk membiasakan diri mengerjakan PR di rumah. Hal ini dikarenakan subjek I ketika di rumah lebih suka pergi bermain dan ketika orangtua subjek meminta subjek untuk belajar maka subjek selalu menjawab bahwa ia malas belajar sehingga tugas PR yang seharusnya dikerjakan di rumah justru dikerjakan oleh subjek di sekolah. Sedangkan *reward* barang yang diberikan ke subjek adalah barang yang diinginkan oleh subjek, yakni parfum, alat tulis dan lampu belajar.

4.2 Identitas Subjek Kedua

Nama : S
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 11 November 2009

Agama : Islam
Jumlah Saudara : 3
Inisial Orang tua : I dan S
Pekerjaan Orang tua : Swasta

4.2.1 Tahap Pemberian *Reinforcement* Positif

Pada tahap awal dilakukannya *asesment* tanpa melakukan intervensi pada subjek terlihat bahwa subjek belum bisa memenuhi peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah seperti datang tepat waktu, memakai atribut lengkap dan lain sebagainya. Sebelum intervensi, subjek malas memakai atribut khususnya ikat hijab, sering keluar kelas pada saat jam pelajaran berlangsung, mengerjakan PR di sekolah, suka menunda ketika mengerjakan tugas dari guru dan datang ke sekolah seringkali terlambat.

Langkah pertama yang dilakukan peneliti di minggu pertama adalah melakukan observasi dan wawancara dengan pihak instansi. Lalu di minggu kedua, peneliti mengumpulkan informasi agar bisa menjadi data *baseline* sehingga peneliti dapat mengetahui perilaku apa saja yang harus dirubah atau ditingkatkan dari subjek. Peneliti juga melakukan pendekatan dengan subjek dan memberikan informasi terkait hal-hal yang seharusnya subjek lakukan di sekolah dengan menjelaskan beberapa aturan sekolah yang sudah ditetapkan.

Pada minggu ketiga dan keempat proses intervensi berjalan, dimana peneliti memberikan stimulus berupa teguran halus dan juga penguatan positif secara *verbal*. Proses intervensi ini dilakukan dengan harapan agar subjek bisa mulai terbiasa terhadap hal-hal yang seharusnya dilakukan di sekolah. Pemberian intervensi ini berjalan selama 2 minggu yakni di minggu ketiga dan keempat dengan pertemuan 12 hari selama 2 minggu. Peneliti mulai membiasakan subjek agar mematuhi peraturan sehingga apabila subjek melanggar peraturan maka peneliti akan menegur secara halus dan juga menjelaskan terkait hal yang seharusnya dilakukan subjek.

Kemudian pada minggu kelima, peneliti melakukan evaluasi serta memberikan

penguatan positif secara *nonverbal* berupa *reward* barang yang diinginkan oleh subjek. Dari hasil evaluasi masih terlihat bahwa subjek S ini sulit untuk datang ke sekolah tepat waktu. Hal ini dikarenakan subjek S ketika berangkat ke sekolah harus menunggu kakaknya untuk bangun dan mengantarnya ke sekolah. Ia sering menegur kakaknya agar diantarkan lebih pagi tetapi kakaknya selalu tidak mau bangun tidur. Nenek subjek juga menegur kakak subjek tetapi respon kakak subjek tetap sama. Hal inilah yang menyebabkan subjek S selalu terlambat datang ke sekolah. Hal ini berarti subjek S dalam pembentukan disiplin eksternal belum bisa teratasi. Sedangkan *reward* barang yang diberikan ke subjek adalah barang yang diinginkan oleh subjek, yakni parfum, alat tulis dan lampu belajar.

4.3 Identitas Subjek Ketiga

Nama : Z
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 12 Juni 2007
Agama : Islam
Jumlah Saudara : 3
Inisial Orang tua : H dan R
Pekerjaan Orang tua : Swasta

4.3.1 Tahap Pemberian *Reinforcement* Positif

Pada tahap awal dilakukannya *asesment* tanpa melakukan intervensi pada subjek terlihat bahwa subjek belum bisa memenuhi peraturan yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah seperti datang tepat waktu, memakai atribut lengkap dan lain sebagainya. Sebelum intervensi, subjek malas memakai atribut khususnya ikat hijab, sering keluar kelas pada saat jam pelajaran berlangsung, mengerjakan PR di sekolah, suka menunda ketika mengerjakan tugas dari guru dan datang ke sekolah seringkali terlambat.

Langkah pertama yang dilakukan peneliti di minggu pertama adalah melakukan observasi dan wawancara dengan pihak instansi. Lalu di minggu kedua, peneliti mengumpulkan informasi agar bisa menjadi

data *baseline* sehingga peneliti dapat mengetahui perilaku apa saja yang harus dirubah atau ditingkatkan dari subjek. Peneliti juga melakukan pendekatan dengan subjek dan memberikan informasi terkait hal-hal yang seharusnya subjek lakukan di sekolah dengan menjelaskan beberapa aturan sekolah yang sudah ditetapkan.

Pada minggu ketiga dan keempat proses intervensi berjalan, dimana peneliti memberikan stimulus berupa teguran halus dan juga penguatan positif secara *verbal*. Proses intervensi ini dilakukan dengan harapan agar subjek bisa mulai terbiasa terhadap hal-hal yang seharusnya dilakukan di sekolah. Pemberian intervensi ini berjalan selama 2 minggu yakni di minggu ketiga dan keempat dengan pertemuan 12 hari selama 2 minggu. Peneliti mulai membiasakan subjek agar mematuhi peraturan sehingga apabila subjek melanggar peraturan maka peneliti akan menegur secara halus dan juga menjelaskan terkait hal yang seharusnya dilakukan subjek.

Kemudian pada minggu kelima, peneliti melakukan evaluasi serta memberikan penguatan positif secara *nonverbal* berupa *reward* barang yang diinginkan oleh subjek. Dari hasil evaluasi sudah terlihat bahwa subjek Z mulai menunjukkan sikap disiplinnya, dimana ia biasanya suka membolos jadi tidak pernah membolos, ia yang biasanya terlambat sudah tidak terlambat lagi dan ia sudah mulai mau untuk mengerjakan PR di rumah dan memperhatikan guru ketika pelajaran berlangsung. Sedangkan *reward* barang yang diberikan ke subjek adalah barang yang diinginkan oleh subjek, yakni parfum, alat tulis dan lampu belajar.

5 SIMPULAN

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil wawancara awal yang disampaikan pihak sekolah adalah banyaknya siswa yang masih melanggar aturan sekolah, baik dari segi keterlambatan, pemakaian atribut dan lain sebagainya. Tetapi hanya 3 siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek antara lain (1) Siswa jenjang SMP/MTs; (2) terlambat datang sekolah

minimal 3 kali; (3) bolos sekolah minimal 3 kali; dan (4) suka melepaskan atribut di sekolah.

Setelah melakukan wawancara dengan pihak sekolah, peneliti melakukan observasi terhadap siswa yang di rekomendasikan sebelumnya oleh pihak sekolah dan sesuai dengan catatan yang diperoleh peneliti. Setelah dilakukan observasi, peneliti melakukan wawancara awal terhadap siswa-siswa. Dari hasil wawancara beberapa siswa, peneliti berhasil mengumpulkan 3 siswa dengan permasalahan kedisiplinan yang sesuai dengan keseluruhan aspek disiplin. Siswa tersebut adalah siswa yang berinisial I, S dan Z.

Target yang diharapkan bisa tercapai dari penelitian ini adalah membantu siswa untuk meningkatkan sikap kedisiplinan dengan cara memberikan *reinforcement* positif. Pemberian *reinforcement* positif ini dilakukan secara verbal maupun nonverbal. Hasil yang diperoleh dari ketiga subjek adalah dua diantaranya masih belum memenuhi salah satu aspek dari kedisiplinan yaitu aspek sikap tertib siswa di dalam ruang kelas dengan indikator kehadiran siswa. Sedangkan subjek satunya sudah bisa memenuhi keseluruhan aspek kedisiplinan.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti dengan kajian pustaka yang lebih relevan dan menggunakan metode yang berbeda agar hasil lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmaluddin, & Haqqi, B. (2019). Kedisiplinan Belajar Siswa di Sekolah Dasar (SD) Negeri Cot Keu Eung Kabupaten Aceh Besar. *Journal Of Education Science*, 5(2), 1-12.
- Fitriani, F., Samad, A., & Khaeruddin, K. (2014). Penerapan teknik pemberian reinforcement (penguatan) untuk meningkatkan hasil belajar fisika pada peserta didik kelas VIII. A SMP PGRI Bajeng Kabupaten Gowa. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 2(3), 192-202.
- Haqq, Y. A. (2019). Penguatan Positif Sebagai Upaya Menumbuhkan Perilaku Disiplin pada Siswa Sekolah Dasar. *Cognicia*, 192-201.
- Karang, M. N. (2019). Hubungan Pemberian Penguatan (Reinforcement) Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar pada Sisiwa Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 2 Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 8(1), 51-59.
- Maftuhah, M., & Noviekayati, I. G. A. A. (2020). Teknik Reinforcement Positif Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Kasus Skizofrenia. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 158-171.
- Manshur, A. (2019). Strategi Pengembangan Kedisiplinan Siswa. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 16-28.
- Mardilla, M., Darmiany, D., & Husniati, H. (2021). Hubungan antara Reinforcement Positif dengan Disiplin Belajar Siswa Kelas V Pada Mata Pelajaran Matematika di SDN 19 Rabangodu Utara Kota Bima. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(3), 537-545.
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan media video call dalam teknologi komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2), 202-224.
- Radhiyah. (2017). Pemberian Penguatan (Reinforcement) Terhadap Motivasi Mahasiswa pada Mata Kuliah Teori Sastra. *Visipena*, 163-173.
- Ridanti, J. F., Mardeli, M., & Oktamarina, L. (2022). Pengaruh Reinforcement Terhadap Kedisiplinan Anak di RA Ar-Ridho Palembang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13594-13604.
- Sari, M. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Positive Reinforcement untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020 (Skripsi, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung).
- Simbolon, J. (2020). Penerapan metode layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan disiplin belajar

- siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 13(1), 77-88.
- Tarigan, E. B. (2018). Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Dalam Proses Belajar Mengajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Gebang Tahun 2017-2018. *TABULARASA*, 15(3), 272-282.
- Zahra, N. A. (2020). *Analisis Penguatan (Reinforcement) dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Pada Pembelajaran Tematik Kelas I di MI Pembangunan UIN Jakarta* (Skripsi, FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Penerapan Bimbingan Konseling dalam Menentukan Jurusan Kuliah di SMA X

Aulia Shafa Kartika Husain, Awang Setiawan Wicaksono
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: auliashafakartika@gmail.com

Diterima:
3 Desember 2023

Diterima Setelah Revisi:
13 Desember 2023

Dipublikasikan:
22 Desember 2023

Abstrak

Bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada siswa untuk membantu siswa agar dapat menjadi pribadi yang mandiri dan mengambil keputusan secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat dari bimbingan konseling dalam memecahkan hambatan atau permasalahan yang dialami siswa kelas 12 yang kesulitan menentukan jurusan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara dalam memberikan teknik intervensi berupa bimbingan konseling dengan jenis layanan bimbingan konseling individual atau perorangan dan menggunakan model *Elective Counseling* yang ditujukan untuk siswa kelas 12 yang berjumlah 3 siswa. Hasil menunjukkan bahwa dua dari tiga siswa sudah mendapatkan pandangan baru terkait pilihan jurusan yang sesuai. Sedangkan satu siswa lainnya masih kurang puas pada konseling yang sudah dilakukan.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Siswa SMA, Pemilihan Jurusan

Abstract

Guidance counseling is the process of providing assistance by counselors to students to help students become independent individuals and make appropriate decisions. This research aims to determine the benefits of counseling in solving obstacles or problems experienced by grade 12 students who have difficulty deciding on a major. The method used in this research is a qualitative method with data collection techniques in the form of observation and interviews in providing intervention techniques in the form of counseling guidance with individual or individual counseling services and using the Elective Counseling model which is aimed at 3 grade 12 students. The results show that two out of three students have gained new views regarding the appropriate choice of major. Meanwhile, another student was still not satisfied with the counseling that had been carried out.

Keywords: *Guidance Counseling, High School Students, Choice of Major*

1 PENDAHULUAN

Remaja mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial-emosional yang signifikan. Perubahan ini berlangsung pada rentang usia 10-13 tahun hingga 18-22 tahun (Santrock, 2007). Dalam kurun usia tersebut remaja menempuh pendidikan formal di SMA berada dalam tahap perkembangan remaja. Pada

jenjang SMA, siswa harus memilih jurusan yang sesuai dengan bidang studi di universitas yang diinginkan. Hal ini bertujuan agar siswa dapat meraih karir yang sesuai dengan potensi bakat, minat serta cita-citanya. Di SMA X, mayoritas siswa memilih karir di bidang pendidikan dan mereka ingin melanjutkan pendidikan ke universitas yang sesuai dengan cita-citanya. Namun, guru BK di SMA X

mengungkapkan bahwa banyak siswa kelas 12 yang belum dapat menentukan jurusan kuliah yang akan diambil.

Menurut Santrock (2007), memilih jurusan dan universitas adalah keputusan yang penting dan tidak mudah, bahkan bagi siswa SMA. Keputusan tersebut dapat menjadi beban bagi siswa karena mereka harus memikirkan berbagai aspek seperti minat, bakat, dan peluang karier. Tidak jarang siswa merasa kesulitan, bingung, dan bahkan takut dalam mengambil keputusan tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adha (2008) menunjukkan bahwa bimbingan konseling dapat memberikan dukungan kepada siswa dalam menentukan jurusan. Bimbingan itu juga dapat memberikan informasi tentang berbagai jurusan dan perguruan tinggi, serta membantu siswa untuk mengenali minat dan bakatnya.

Orang tua umumnya terlibat dalam proses pendidikan anak di sekolah karena mereka mengharapkan anak-anak mereka memiliki masa depan yang cerah. Dalam merencanakan karier, selain orang tua, guru bimbingan dan konseling juga berperan penting. Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan bimbingan karier kepada peserta didik untuk membantu mereka memahami karier dan menentukan pilihan karier yang tepat. Konseling karier diharapkan dapat memberikan dukungan kepada peserta didik dalam mengatasi tantangan dalam merencanakan karier (Lani Apriliani, 2020).

Penelitian ini memfokuskan pada penentuan jurusan kuliah yang akan diambil oleh siswa kelas 12 di SMA X. Dari hasil observasi dan wawancara awal yang telah dilakukan di SMA X, terlihat bahwa banyak siswa kelas 12 yang masih ragu mengenai pemilihan jurusan kuliah. Menurut pihak sekolah, terdapat beberapa siswa kelas 12 yang masih bimbang mengenai pemilihan jurusan kuliah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Penerapan Bimbingan Konseling dalam Menentukan Pilihan Jurusan Kuliah di SMA X". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat dari bimbingan konseling dalam memecahkan hambatan atau

permasalahan yang dialami siswa kelas 12 yang kesulitan menentukan jurusan.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Bimbingan Konseling

2.1.1 Pengertian Bimbingan Konseling

Bimbingan adalah proses pemberian dukungan yang dilakukan oleh konselor kepada klien, baik individu maupun kelompok, agar klien dapat menjadi pribadi yang mandiri dalam kehidupannya. Secara umum, bimbingan dapat diartikan sebagai proses pemberian dukungan kepada klien agar dapat memahami dirinya sendiri, mengembangkan potensinya, dan menjadi pribadi yang mandiri (Walgito, 2010).

Konseling adalah suatu proses dimana seorang konselor profesional memberikan dukungan pribadi kepada seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan membantu individu atau sekelompok orang tersebut memahami, menerima, dan mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya (Gladding, 2012). Proses ini dilakukan dalam suasana yang harmonis dan terpadu, didukung oleh pengetahuan dan keterampilan profesional konselor, serta berdasarkan norma yang berlaku. Bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada siswa untuk membantu siswa agar dapat menjadi pribadi yang mandiri dan mengambil keputusan secara tepat.

2.1.2 Fungsi Bimbingan Konseling

Dilihat dari segi sifatnya bimbingan konseling dapat berfungsi sebagai berikut (Yusuf & A. Juntika Nurihsan, 2012) :

1. Fungsi pencegahan, yaitu upaya untuk mengantisipasi masalah.
2. Fungsi pemahaman, yaitu upaya untuk membantu siswa memahami dirinya sendiri.
3. Fungsi perbaikan, yaitu upaya untuk memecahkan masalah.
4. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu upaya untuk membantu siswa memelihara dan mengembangkan potensinya.

5. Fungsi pengentasan, yaitu upaya untuk menyelesaikan masalah.
6. Fungsi penyaluran, yaitu upaya untuk mengarahkan siswa memilih kegiatan atau program yang sesuai dengan potensi.
7. Fungsi penyesuaian, yaitu upaya untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungannya.
8. Fungsi advokasi, yaitu upaya untuk membantu siswa mendapatkan keadilan atas hak atau kepentingannya yang terabaikan.

2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Layanan Bimbingan dan Konseling

Keberhasilan konseling dipengaruhi oleh banyak faktor. Dalam hal ini, menurut Gladding (2012) menjelaskan ada 5 faktor yang memengaruhi bimbingan dan konseling, yaitu :

1. Struktur
Menurut Welfel & Petterson (dalam Gladding, 2012) klien yang datang ke konseling dengan harapan yang berlebihan dapat membuat proses konseling menjadi tidak efektif. Struktur ini dapat membantu klien memahami tujuan konseling dan tanggung jawabnya.
2. Inisiatif
Gladding (2012) menyatakan bahwa inisiatif merupakan salah satu faktor penting dalam konseling. Kebanyakan konselor berpendapat bahwa klien yang datang ke konseling akan bersikap kooperatif dan bersedia untuk bekerja keras untuk mengatasi masalahnya.
3. Tatanan (*Setting*)
Gladding (2012) menyatakan bahwa tatanan fisik yang dimaksud adalah kondisi lingkungan fisik tempat bimbingan dan konseling berlangsung dan dapat dilakukan di mana saja.
4. Kualitas Konseli
Gladding (2012) menyatakan bahwa agar dapat sukses dalam konseling, klien perlu memiliki kemampuan untuk mengekspresikan diri dan menemukan keterampilan untuk memahami diri sendiri.

5. Kualitas Konselor

Menurut Gladding (2012), konselor yang efektif harus memiliki karakteristik mawas diri, kejujuran, keselarasan, kemampuan komunikasi, dan pengetahuan.

2.1.4 Pengertian Bimbingan Konseling Jenis-jenis Layanan Bimbingan Konseling

Untuk memberikan layanan bimbingan konseling yang tepat sasaran, diperlukan berbagai jenis layanan yang sesuai dengan kebutuhan. Beberapa bentuk layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah antara lain layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individu atau perorangan, bimbingan kelompok, dan konseling kelompok.

1. Layanan orientasi: pengenalan kepada peserta didik tentang lingkungan sekolah, budaya sekolah, dan peraturan-peraturan sekolah.
2. Layanan informasi: penyampaian informasi kepada peserta didik tentang berbagai hal yang dibutuhkan, seperti informasi akademik, informasi karier, dan informasi kehidupan sosial.
3. Layanan penempatan dan penyaluran: mendapatkan tempat yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, seperti penempatan di kelas, penempatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan penyaluran ke perguruan tinggi.
4. Layanan penguasaan konten: menguasai materi pelajaran yang dipelajarinya.
5. Layanan konseling individu: membantu peserta didik untuk menyelesaikan masalah pribadinya secara individual.
6. Bimbingan kelompok: memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan sosialnya melalui kegiatan kelompok.
7. Konseling kelompok: membantu peserta didik untuk menyelesaikan masalah pribadinya melalui kegiatan kelompok.

2.1.5 Pengertian Bimbingan Konseling Individual

Layanan konseling individu adalah layanan bimbingan konseling yang diberikan secara *face to face* antara siswa dan guru bimbingan konseling/konselor. Layanan ini bertujuan untuk memfasilitasi siswa dalam menyelesaikan masalahnya dan mengubah perilakunya. Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang normal, yaitu siswa yang tidak mengalami kesulitan kejiwaan, tetapi mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri dalam pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial.

2.1.6 Tujuan Bimbingan Konseling Individual

Tujuan layanan bimbingan konseling individual adalah untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahannya, mengenal kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, dan kekuatan serta kelemahan dirinya. Dengan memahami hal-hal tersebut, siswa diharapkan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi.

2.1.7 Proses Konseling

Konseling umumnya merupakan proses yang sistematis, dimulai dari tahap membangun hubungan hingga tahap tindak lanjut dan evaluasi. Menurut Brammer & Shostrom (dalam Sukardi, 2000), proses konseling terdiri dari tujuh langkah:

1. Pemahaman masalah: Konselor membantu klien untuk memahami masalah yang dihadapinya.
 2. Pembangunan hubungan: Konselor membangun ikatan yang kuat dengan klien.
 3. Penetapan tujuan dan alternatif: Konselor dan klien bersama-sama merumuskan tujuan konseling dan mencari solusi yang dapat diterapkan untuk mencapai tujuan tersebut.
 4. Penyelesaian masalah: Konselor dan klien bekerja sama untuk memecahkan masalah klien.
 5. Meningkatkan kesadaran diri: Konselor membantu klien untuk meningkatkan kesadaran diri tentang dirinya sendiri, termasuk bakat, minat, kemampuan, dan pendidikan yang diperolehnya.
 6. Pengembangan rencana: Konselor membantu klien untuk mengembangkan rencana untuk mencapai tujuannya.
 7. Evaluasi: Konselor dan klien mengevaluasi hasil konseling.
- Menurut pendapat Wilis (2004), secara umum proses konseling terbagi menjadi tiga fase:
1. Tahapan awal konseling
Tahap ini dimulai saat klien bertemu dengan konselor hingga konselor dan klien memahami masalah yang dihadapi klien berdasarkan isu, perhatian, atau masalah. Berikut adalah proses pada tahap awal yang dilakukan konselor adalah sebagai berikut:
 - a. Konselor menciptakan suasana yang mendukung dan menerima bagi klien untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya
 - b. Konselor mengidentifikasi masalah yang dihadapi klien.
 - c. Konselor melakukan eksplorasi terhadap masalah yang dihadapi klien.
 - d. Konselor dan klien merumuskan tujuan konseling dan kesepakatan-kesepakatan yang akan dicapai dalam proses konseling bersama.
 2. Tahap pertengahan (tahap kerja)
Pada tahap pertengahan, konselor membantu klien untuk meninjau masalahnya dari perspektif yang beda dan memberikan bantuan berdasarkan perspektif tersebut. Penilaian ulang masalah klien akan membantu klien untuk meninjau masalahnya dari perspektif yang lebih netral dan menemukan solusi yang lebih realistis. Dengan adanya perspektif baru, klien akan lebih siap untuk mengambil tindakan perubahan.
 3. Tahap akhir konseling (tahap tindakan)
Tahap akhir konseling ditandai oleh beberapa hal, yaitu:

- a. Kecemasan klien menurun. Konselor dapat mengetahui hal ini setelah menanyakan kepada klien tentang kecemasannya.
- b. Klien menunjukkan perubahan perilaku yang lebih gembira, bugar dan aktif.
- c. Terjadi perubahan sikap klien yang lebih dewasa, yaitu klien mampu mengakui kesalahannya dan mengambil tanggung jawab.

2.1.8 Model Konseling

Model adalah cara atau teknik yang dapat digunakan untuk memberikan bentuk, rancangan, dan arah kepada suatu kegiatan (Sutirna, 2013). Model merupakan strategi yang digunakan konselor dalam membantu klien mengatasi masalah atau persoalan yang dihadapi. Dalam hal ini, ada tiga model yang dapat digunakan (Abu Ahmadi, 1991).

1. *Directive Counseling*

Model konseling ini, yang dikembangkan oleh G. Williamson, adalah model konseling yang berpusat pada konselor. Dalam model ini, tidak hanya menjadi pendengar yang pasif, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam proses konseling. Klien memiliki peran pasif, yaitu hanya menerima saran atau arahan dari konselor.

2. *Non Directive Counseling*

Model konseling ini, yang juga dikenal dengan sebutan "*Client Centered Counseling*", adalah model konseling yang berpusat pada klien. Dalam model ini, berpartisipasi secara aktif dalam proses konseling, sedangkan konselor berperan sebagai fasilitator. Konselor mendorong klien untuk mengembangkan keterampilan dan bakat yang dimilikinya dan menentukan pilihan pekerjaannya sendiri.

3. *Elective Counseling*

Model konseling ini, yang dikembangkan oleh F.P. Robinson, adalah model konseling yang menggabungkan antara pendekatan *directive* dan *non-directive*. Konselor akan menggunakan pendekatan yang

sesuai dengan kebutuhan dan kondisi klien. Model konseling Robinson banyak digunakan oleh konselor karena keberhasilannya, tidak hanya bergantung pada satu pendekatan konseling saja, melainkan juga pada kemampuan konselor untuk menyesuaikan pendekatan konseling dengan sifat masalah klien dan situasi konseling.

2.2 Pemilihan Jurusan Kuliah

2.2.1 Pengertian Pemilihan Jurusan Kuliah

Di Indonesia terdapat berbagai jenis lembaga pendidikan tinggi, seperti akademi, politeknik, sekolah tinggi, dan universitas. Lembaga-lembaga pendidikan tinggi tersebut sering disebut perguruan tinggi. Kemenristekdikti (2017) menyatakan bahwa Lembaga pendidikan tinggi bertujuan untuk memberikan pendidikan tinggi kepada mahasiswa agar mereka memiliki kualifikasi akademis dan/atau keahlian praktis. Universitas, sebagai salah satu jenis perguruan tinggi, menyelenggarakan pendidikan tinggi dalam berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan/atau teknologi, dan dapat juga menyelenggarakan program pendidikan profesi dengan syarat yang terpenuhi. Jurusan di perguruan tinggi juga disebut sebagai program studi. Program studi adalah jalur pendidikan yang ditawarkan oleh perguruan tinggi untuk menghasilkan lulusan dengan kompetensi tertentu. Program studi memiliki kurikulum dan metode pembelajaran yang dirancang untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Mahasiswa di Indonesia memiliki banyak pilihan program studi untuk dipilih. Pada tahun 2017, terdapat 20.516 program studi yang tersebar di seluruh universitas, yang menawarkan berbagai bidang ilmu pengetahuan dan teknologi.

2.2.2 Tujuan Pemilihan Jurusan Kuliah

Jurusan diadakan untuk mengakomodasi perbedaan individu pada setiap siswa. Para siswa dijuruskan untuk :

- a. Dikelompokkan berdasarkan kecakapan, kemampuan, bakat, dan minat mereka
- b. Jurusan membantu siswa untuk mengembangkan kompetensi yang dibutuhkan di dunia kerja
- c. Jurusan membantu siswa untuk mencapai tujuan pendidikannya, baik di bidang akademik maupun non-akademik
- d. Jurusan membantu siswa untuk menemukan passion dan karier yang sesuai dengan minat dan kemampuannya

2.2.3 Macam- macam Jurusan Kuliah

Indonesia memiliki berbagai macam jurusan yang tersebar di berbagai macam universitas. Berikut ini adalah daftar beberapa fakultas yang ada di Indonesia; Fakultas Kesehatan, Fakultas Matematika dan Ipa (MIPA), Fakultas Sosial dan Humaniora , Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Sastra dan Budaya, Fakultas Komputer dan Teknologi, Fakultas Pendidikan, Fakultas Pertanian, Fakultas Profesi dan Ilmu Terapan, Fakultas Seni, Fakultas Teknik dan Fakultas Olahraga.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Jurusan Kuliah

Berdasarkan penelitian Maharani, dkk (2018), terdapat 9 faktor yang mempengaruhi individu dalam memilih program studi kuliah, yaitu:

1. Citra Program Studi

Citra Program Studi adalah persepsi tentang lingkungan yang terbentuk dari pengalaman. Citra Program Studi adalah penilaian masyarakat tentang kualitas suatu program studi. Penilaian yang baik akan mendorong program studi untuk terus meningkatkan kualitasnya. Peningkatan kualitas akan memberikan manfaat bagi masyarakat, baik dalam hal pendidikan, penelitian, maupun pengabdian kepada masyarakat.

2. Minat

Setiap orang memiliki bakat atau minat yang sudah ada sejak lahir. Minat dapat memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu yang mereka sukai (Maharani dkk, 2018). Minat dapat dilihat dari perilaku seseorang yang lebih tertarik dan terlibat dalam suatu hal daripada hal yang lainnya.

3. Keputusan Bersama

Keputusan bersama adalah keputusan yang diambil setelah semua pihak mempertimbangkan dengan matang semua aspek yang terkait dengan keputusan tersebut. Keputusan bersama haruslah bermanfaat bagi semua pihak.

4. Ketersediaan lapangan kerja bagi para lulusan

Peluang kerja dan penghasilan yang menjanjikan bagi lulusan menjadi salah satu faktor yang dipertimbangkan oleh peminat dalam memilih jurusan di perguruan tinggi.

5. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang memadai dapat menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas pendidikan yang diberikan oleh suatu lembaga Pendidikan. Sarana dan prasarana meliputi bangunan yang memiliki keserasian antara keindahan dan kegunaan serta fasilitas pendukung.

6. Harga

Biaya pendidikan di perguruan tinggi dapat bervariasi, tergantung pada jenis perguruan tinggi, program studi, dan kebijakan masing-masing perguruan tinggi. Biaya pendidikan meliputi: biaya pendidikan seperti SPP, biaya pembangunan, biaya laboratorium, dan sistem pembayaran yang fleksibel.

7. Lokasi

Lokasi kampus dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesuksesan mahasiswa dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Seperti lokasi perguruan tinggi yang mudah dicapai dengan transportasi umum dan lokasi perguruan tinggi yang dekat dengan tempat tinggal mahasiswa.

8. Promosi
Promosi merupakan alat untuk menyebarkan informasi serta berusaha menarik minat para pemangku kepentingan akan jasa pendidikan, sehingga mereka tetap *aware* dan mengingatnya. Dengan memahami kebutuhan mahasiswa, pemasar institusi pendidikan tinggi dapat mengembangkan strategi pemasaran yang efektif untuk menarik dan mempertahankan mahasiswa. Dengan membantu mahasiswa menyadari kebutuhan mereka, pemasar dapat membangun hubungan yang kuat dengan mahasiswa dan meningkatkan peluang untuk keberhasilan pemasaran.

3 METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik pengumpulan data berupa observasi dan wawancara, peneliti dapat memahami fenomena sosial secara mendalam dan mendapatkan informasi yang lebih kaya dan kompleks. Penelitian ini memfokuskan dalam pemberian teknik intervensi berupa bimbingan konseling dengan jenis layanan bimbingan konseling individual atau perorangan dan menggunakan model *Elective Counseling* yaitu gabungan dari *Directive Counseling* dan *Non Directive Counseling* sehingga dapat menggunakan kedua model tersebut sesuai kebutuhan siswa dalam menentukan jurusan kuliah. Subjek yang dituju memiliki kriteria, antara lain (1) Siswa dengan jenjang pendidikan SMA kelas 12 dan (2) siswa yang memiliki keraguan dalam memilih jurusan dan tercatat dalam buku layanan BK.

Intervensi yang ingin dilakukan oleh peneliti, antara lain :

1. Sesi I : Pada sesi pertama, peneliti akan mengumpulkan informasi permasalahan agar dapat memilih target yang dibutuhkan atau menetapkan data awal (*baseline*) target. Sesi ini dilakukan berdasarkan proses konseling menurut Brammer & Shostrom (dalam Sukardi, 2000) yaitu tahap pemahaman masalah

dan pembangunan hubungan antara subjek dan peneliti. Sesi ini dilakukan selama 30 menit per subjeknya dan menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data.

2. Sesi II : Pada sesi kedua, peneliti akan memberikan subjek intervensi berupa bimbingan konseling dengan layanan bimbingan konseling individual atau perorangan dengan tujuan siswa diharapkan dapat memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga mampu mengatasi permasalahan yang dialami. Sesi ini dilakukan berdasarkan proses konseling menurut Brammer & Shostrom (dalam Sukardi, 2000) yaitu tahap penetapan tujuan dan alternatif, penyelesaian masalah, peningkatan kesadaran diri dan pengembangan rencana antara subjek dan peneliti. Sesi ini dilakukan selama 45 menit per subjeknya dan menggunakan layanan bimbingan konseling individu.
3. Sesi III : Pada sesi ketiga, peneliti melakukan evaluasi berupa *follow up* atau tindak lanjut untuk subjek perihal pemilihan jurusan. Sesi ini dilakukan berdasarkan proses konseling menurut Brammer & Shostrom (dalam Sukardi, 2000) yaitu tahap evaluasi. Sesi ini dilakukan selama 10 menit dan dilakukan secara *face to face*.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melaksanakan program ini selama 3 kali pertemuan. Setiap minggunya ada pertemuan 1 sesi selama 10 menit hingga 45 menit. Adapun tahap pelaksanaan program yaitu sesi 1 : mencari data awal (*baseline*), sesi 2: bimbingan konseling individual atau perorangan (memberikan pandangan mengenai jurusan atau menguatkan pilihan serta meyakinkan pilihan jurusan pada siswa), lalu sesi 3 : *Follow Up* atau tindak lanjut dari sesi konseling.

4.1 Mencari data awal (*baseline*)

Langkah awal yang dilakukan peneliti sebelum melaksanakan intervensi berupa konseling yaitu melakukan kegiatan awal dengan melakukan wawancara terhadap subjek yang tercatat dalam buku layanan BK terkait keraguan dalam memilih jurusan di 3 kelas yakni kelas XII IPS, XII IPA 2 dan kelas XII IPA 1.

Dalam buku layanan BK, ketiga siswa tersebut sering mengikuti konseling karir mengenai pemilihan jurusan di sekolahnya. Namun, belum terdapat hasil sehingga peneliti dapat mengambil ketiga subjek tersebut. Siswa pertama memiliki keraguan atas pilihan jurusan dan tidak mendapat persetujuan dari orang tuanya mengenai jurusan yang ingin diambil. Siswa kedua memiliki keraguan dalam pilihan jurusan yang sesuai dengan bakat dan minatnya, sedangkan siswa ketiga masih belum mengetahui macam-macam jurusan yang ada di Universitas dan belum mengetahui sama sekali mengenai pilihan jurusan yang sesuai bakat dan minat yang akan diambil. Tujuan dilakukannya yaitu untuk mengetahui siswa yang memiliki keraguan dalam memilih jurusan kuliah. Berdasarkan catatan dalam buku layanan BK, terdapat 3 siswa yang memiliki keraguan dalam memilih jurusan kuliah.

4.2 Tahapan Intervensi

Tahapan ini dilakukan 1 kali pertemuan setiap minggunya dan dengan hari yang telah disepakati oleh subjek, karena peneliti harus menyesuaikan jadwal kosong sekolah atau jadwal luang subjek.

4.2.1 Tahapan Intervensi pada Subjek Pertama

Subjek pertama dalam penelitian ini adalah AK. Pada minggu pertama, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru BK serta siswa. Hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan, subjek AK memenuhi kriteria penelitian ini. Lalu di minggu kedua, peneliti mengumpulkan informasi agar bisa menjadi data baseline

sehingga peneliti dapat mengetahui permasalahan dari subjek. Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek, didapatkan bahwa subjek AK memiliki keraguan atas pilihan jurusan yang ingin dia ambil.

Pada minggu ketiga, keempat dan kelima adalah proses intervensi berjalan, dimana peneliti memberikan layanan bimbingan konseling individual atau perorangan. Proses intervensi ini dilakukan dengan harapan klien dapat menguraikan permasalahan dengan baik, terbuka dan jujur kepada konselor dan klien juga mendapat pandangan mengenai penyelesaian dari permasalahan yang dialami. Pemberian intervensi ini berjalan selama 3 minggu yakni di minggu ketiga, keempat dan kelima dengan pertemuan 15 hari selama 3 minggu.

Kemudian pada minggu keenam, peneliti melakukan *follow up* atau tindak lanjut dari sesi bimbingan konseling yang telah dilakukan. Dari hasil *follow up* terlihat bahwa subjek AK ini sudah mendapat pandangan dan semangat dan merasa mendapat dukungan dari konselor atas permasalahan yang dialaminya. Hal ini dikarenakan subjek AK ketika sesi konseling berlangsung, subjek dapat terbuka dan bercerita dengan baik pada konselor. Hal inilah yang menyebabkan subjek AK merasa mendapat dukungan serta semangat.

4.2.2 Tahapan Intervensi pada Subjek Kedua

Subjek pertama dalam penelitian ini adalah NJ. Pada minggu pertama, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru BK serta siswa. Hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan, subjek NJ memenuhi kriteria penelitian ini. Lalu di minggu kedua, peneliti mengumpulkan informasi agar bisa menjadi data baseline sehingga peneliti dapat mengetahui permasalahan dari subjek. Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek, didapatkan bahwa subjek NJ masih belum mengetahui pilihan jurusan yang sesuai dengan dirinya.

Pada minggu ketiga, keempat dan kelima adalah proses intervensi berjalan, dimana peneliti memberikan layanan

bimbingan konseling individual atau perorangan. Proses intervensi ini dilakukan dengan harapan klien dapat menguraikan permasalahan dengan baik, terbuka dan jujur kepada konselor dan klien juga mendapat pandangan mengenai penyelesaian dari permasalahan yang dialami. Pemberian intervensi ini berjalan selama 3 minggu yakni di minggu ketiga, keempat dan kelima dengan pertemuan 15 hari selama 3 minggu.

Kemudian pada minggu keenam, peneliti melakukan *follow up* atau tindak lanjut dari sesi bimbingan konseling yang telah dilakukan. Dari hasil *follow up* terlihat bahwa subjek NJ ini sudah mendapat pandangan atas permasalahan yang dialaminya. Hal ini dikarenakan subjek NJ ketika sesi konseling berlangsung, subjek dapat terbuka dan bercerita dengan baik pada konselor serta menanyakan informasi dengan jelas kepada konselor. Hal inilah yang menyebabkan subjek NJ mendapat pandangan mengenai permasalahan yang dialami.

4.2.3 Tahapan Intervensi pada Subjek Ketiga

Subjek pertama dalam penelitian ini adalah AN. Pada minggu pertama, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan guru BK serta siswa. Hasil dari observasi dan wawancara yang dilakukan, subjek AN memenuhi kriteria penelitian ini. Lalu di minggu kedua, peneliti mengumpulkan informasi agar bisa menjadi data baseline sehingga peneliti dapat mengetahui permasalahan dari subjek. Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek, didapatkan bahwa subjek AN sama sekali belum mengetahui mengenai macam-macam jurusan dan pilihan jurusan yang sesuai dengan dirinya.

Pada minggu ketiga, keempat dan kelima adalah proses intervensi berjalan, dimana peneliti memberikan layanan bimbingan konseling individual atau perorangan. Proses intervensi ini dilakukan dengan harapan klien dapat menguraikan permasalahan dengan baik, terbuka dan jujur kepada konselor dan klien juga mendapat pandangan mengenai penyelesaian dari

permasalahan yang dialami. Pemberian intervensi ini berjalan selama 3 minggu yakni di minggu ketiga, keempat dan kelima dengan pertemuan 15 hari selama 3 minggu.

Kemudian pada minggu keenam, peneliti melakukan *follow up* atau tindak lanjut dari sesi bimbingan konseling yang telah dilakukan. Dari hasil *follow up* terlihat bahwa subjek AN ini masih minim pandangan dan subjek mengaku mendapat semangat dan mendapat dukungan dari konselor atas permasalahan yang dialaminya. Hal ini dikarenakan subjek AN ketika sesi konseling berlangsung, subjek belum dapat terbuka dan bercerita dengan baik pada konselor sehingga masih membutuhkan sesi konseling kedua atau sesi konseling lanjutan.

4.3 Tindak Lanjut atau *Follow Up*

Langkah yang dilakukan peneliti setelah melaksanakan konseling yaitu tindak lanjut atau tahap *follow up* dengan tujuan konselor dapat mengikuti perkembangan klien dalam mengambil keputusan serta mengevaluasi keberhasilan dari upaya yang telah dilakukan konselor kepada klien tentang permasalahan yang dialami.

Dari hasil *follow up* pada subjek AK sudah mendapat pandangan dan semangat dan merasa mendapat dukungan dari konselor atas permasalahan yang dialaminya. Hal ini dikarenakan subjek AK ketika sesi konseling berlangsung, subjek dapat terbuka dan bercerita dengan baik pada konselor. Hal inilah yang menyebabkan subjek AK merasa mendapat dukungan serta semangat dan konseling dapat berjalan dengan efektif.

Lalu dari hasil *follow up* pada subjek NJ ini sudah mendapat pandangan atas permasalahan yang dialaminya. Hal ini dikarenakan subjek NJ ketika sesi konseling berlangsung, subjek dapat terbuka dan bercerita dengan baik pada konselor serta menanyakan informasi dengan jelas kepada konselor. Hal inilah yang menyebabkan subjek NJ mendapat pandangan mengenai permasalahan yang dialami dan konseling dapat berjalan dengan efektif.

Sedangkan hasil *follow up* pada subjek AN ini masih minim pandangan dan subjek

mengaku mendapat semangat dan mendapat dukungan dari konselor atas permasalahan yang dialaminya. Hal ini dikarenakan subjek AN ketika sesi konseling berlangsung, subjek belum dapat terbuka dan bercerita dengan baik pada konselor sehingga konseling belum dapat berjalan dengan efektif dan subjek masih membutuhkan sesi konseling kedua atau sesi konseling lanjutan.

5 SIMPULAN

Ketika melakukan penelitian, langkah awal yang dilakukan peneliti yaitu observasi terhadap siswa yang di rekomendasikan sebelumnya oleh pihak sekolah dan sesuai dengan catatan yang diperoleh. Setelah observasi, peneliti melakukan wawancara awal terhadap siswa-siswa tersebut untuk mendapatkan *baseline* terkait permasalahan yang dihadapi. Dan dari hasil wawancara beberapa siswa, peneliti berhasil mengumpulkan 3 siswa dengan permasalahan pemilihan jurusan dan siswa tersebut adalah siswa yang berinisial AK, NJ, dan AN.

Pemberian atau pelaksanaan layanan bimbingan konseling dilakukan berdasarkan kesepakatan yang dibuat oleh subjek dan peneliti. Setelah diberikan intervensi, subjek AK dan NJ mendapatkan pandangan baru mengenai kuliah dan jurusannya serta mendapatkan pilihan jurusan yang sesuai dengan minat, lokasi dll. Sedangkan untuk subjek AN hasil konseling yang didapat kurang memuaskan bagi subjek dan konselor dikarenakan subjek belum mendapatkan gambaran jurusan kuliah yang sesuai. Hal ini terjadi karena kurangnya fase pendekatan antara peneliti dan subjek sehingga subjek masih ragu untuk bercerita.

Setelah dilakukannya penelitian di SMA X, saran bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan dan memaksimalkan tahap pendekatan atau pembangun hubungan antara konselor dan klien.

DAFTAR PUSTAKA

Abu Ahmadi, A. R. (1991). *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Aneka Cipta.

- Adha, A. (2008). *Pengaruh Bimbingan Karir Terhadap Pengambilan Keputusan Memilih Jurusan di SMAN 34 Jakarta* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Dharma, S. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Ditjen Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional*, 7.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: INDEKS.
- Lani Apriliani, E. E. (2020). *Layanan Bimbingan Karir Pada Peserta Didik Yang Memiliki Prestasi Dalam Akademik Di SMA Pasundan Majalaya*. *FOKUS*, 179.
- Litalia. (2023). *250+ Daftar Jurusan Kuliah di Indonesia dan Penjelasannya*, *Jurnal Ponsel*, <https://www.jurnalponsel.com/daftar-jurusan-kuliah-di-indonesia/>
- Santrock, J. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sari H. Maharani, L. P. (2018). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Mahasiswa dalam Memilih Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Banjarmasin*. *Jurnal INTEKNA*, 18, 67-131.
- Sukardi, D. K. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutirna. (2013). *Bimbingan Konseling (Pendidikan Formal dan Non Formal)*. Yogyakarta: Andi.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Wilis, P. D. (2004). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S., & A. Juntika Nurihsan. (2012). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosakarya.

Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar pada Siswa SMA X

Anis Rahmawati Dewi, Asti Candrasasi Candra Putri

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: anisdewi195@gmail.com

Diterima:
3 Desember 2023

Diterima Setelah Revisi:
15 Desember 2023

Dipublikasikan:
22 Desember 2023

Abstrak

Pengelolaan waktu belajar adalah aktivitas dan proses perencanaan dan pelaksanaan kontrol sadar terhadap waktu yang dialokasikan untuk kegiatan pembelajaran, pengelolaan waktu belajar yang efektif dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas siswa dalam mencapai tujuan belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar dengan menggunakan teknik *self management*. Penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan memberikan kuisioner kepada siswa guna untuk mengetahui seberapa rendah Pengelolaan Waktu Belajar pada siswa. Setelah mengolah data dengan menggunakan skala likert untuk melihat hasil dari kuisioner dengan 30 aitem. Peneliti menemukan 9 siswa dari 63 siswa yang memiliki pengelolaan waktu belajarnya yang rendah setelah diberikannya (*pre-test*). Lalu diadakan intervensi dengan menerapkan teknik *self management* konseling kelompok kepada 9 siswa tersebut. Setelah diberikan (*post test*) guna untuk melihat apakah terdapat peningkatan setelah diberikan intervensi konseling kelompok. Terdapat hasil yang signifikan bahwa siswa mengalami peningkatan dalam pengelolaan waktu belajarnya dilihat dari *post-test* dan *pre-test*.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kemampuan Mengelola Waktu, Teknik *Self Management*.

Abstract

Study time management is the activity and process of planning and implementing conscious control over the time allocated for learning activities. Effective study time management can increase students' efficiency and effectiveness in achieving their learning goals. This research aims to determine and improve the ability to manage study time using Self Management techniques. This research uses quantitative research methods by giving questionnaires to students in order to find out how low students' learning time management is. After processing the data using a Likert scale to see the results of the questionnaire with 30 items. Researchers found 9 students out of 63 students who had low management of their study time after being given it (Pre-Test). Then an intervention was held by applying Self Management group counseling techniques to the 9 students. After being given (Post Test) to see whether there is an improvement after being given the group counseling intervention. There are significant results that students experience an increase in their Study Time Management seen from the Post-Test and Pre-Test.

Keywords: Ability to Manage Time, Group counseling, Self Management Technique.

1 PENDAHULUAN

Waktu seperti detak jarum jam yang tidak pernah berhenti, waktu selalu mempunyai kesempatan yang tak boleh disia-siakan. Dengan itu, waktu menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh setiap individu, kesadaran mengenai waktu dapat dilihat dari waktu yang terus berjalan. Setiap individu harus bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Elvina, 2019: 124).

Dengan menyadari pentingnya waktu, individu akan mampu mengaplikasikan waktu mereka dengan efektif dan efisien. Waktu adalah aset yang berharga, sehingga perlu di manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Pengelolaan waktu yang baik akan membuat individu menjadi lebih efisien dalam menggunakan waktunya. Individu perlu memiliki kemauan yang kuat untuk mencapai tujuan. Dengan mengatur waktu secara efektif, individu akan belajar untuk memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya. Individu akan belajar tentang cara menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain (Elvina, 2019: 125).

Menurut Slameto (2013: 82) mengatakan bahwa pengelolaan waktu adalah kesempatan yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Kemampuan mengatur waktu dan memanfaatkan waktu secara efektif, terutama dalam waktu belajar, adalah hal yang paling penting dalam masa pendidikan, terutama bagi siswa. Untuk memastikan bahwa proses pembelajaran berjalan lancar dan menghasilkan hasil yang diharapkan, maka diperlukan jadwal yang baik bagi seorang siswa agar melaksanakannya dengan disiplin.

Manajemen waktu sering kali menjadi kendala bagi siswa, mereka sering kali merasa kesulitan untuk mengatur waktu dengan efektif atau tidak dapat mengatur waktu yang tersedia untuk belajar, sehingga waktu yang seharusnya dimanfaatkan dengan baik justru terbuang tanpa hasil yang positif. Prestasi yang diharapkan hanya akan menjadi angan-angan dan membuahkan hasil yang mengecewakan.

Dengan didasari oleh hasil observasi serta wawancara, maka dapat ditarik

kesimpulan bahwasanya siswa tersebut mempunyai beberapa perilaku yang kurang baik, yaitu jarang mengumpulkan tugas, selalu mengantuk saat di kelas, dan selalu menyontek pekerjaan teman. Peneliti memperoleh Berbagai informasi mengenai bagaimana siswa mengelola pembelajaran dan strategi belajar yang mereka terapkan. Secara umum, Para siswa sejatinya di rumah masing-masing telah mempunyai jadwal belajar, hanya saja banyak dari mereka yang malah tak patuh atas jadwal tersebut. Lebih parahnya, terdapat juga siswa yang tak membuat sama sekali jadwal belajar, dengan itu mereka tak pernah belajar secara teratur. Siswa juga sering belajar sambil menonton televisi, Biasanya, mereka belajar hanya ketika ujian mendekat, dan menyiapkan buku ataupun materi pelajaran yang akan dibawa sebelum bernagkat sekolah di pagi hari.

Karena adanya dampak negatif yang ditimbulkan dari tantangan yang dihadapi oleh siswa, maka diperlukan usaha untuk mengatasi situasi tersebut. Salah satu metode yang bisa digunakan yaitu dengan teknik *self management*. Teknik ini memerlukan partisipasi individu dalam beberapa komponen dasar, yaitu menetapkan perilaku yang ingin dicapai, memantau tindakan tersebut, melibatkan pemilihan metode yang akan diterapkan, pelaksanaan langkah-langkah tersebut, dan penilaian terhadap hasil yang dicapai. Teknik *self management* yaitu salah satu metode yang bisa diterapkan siswa guna mengubah perilaku lama yang tidak efisien dalam manajemen waktu belajar menjadi perilaku baru yang efektif dalam mengatur waktu belajar dan mengendalikan perilaku tersebut Komalasari *et al.* (2011). Di samping itu, manajemen pribadi (*self management*) adalah salah satu faktor kunci yang berpengaruh pada kesuksesan individu dalam mencapai target waktu mereka.

Dengan menerapkan teknik *self management*, terbukti bahwa teknik ini dapat mengendalikan perilaku individu dan mampu mengurangi dan menghilangkan pemikiran serta emosi yang tidak masuk akal dan tidak rasional. Pendekatan tersebut sejalan dengan pandangan Corey (2015) yang menyatakan

bahwa membentuk perilaku baru melalui pemberian penghargaan terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi.

Fokus dari penelitian ini terletak pada penerapan teknik *self management* untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu belajar siswa di SMA X. Untuk itu penulis akan menerapkan pendekatan ilmu psikologi yang selama ini dipelajari untuk membantu siswa SMA X yang masih belum cukup bisa mengelola waktu dalam belajarnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar melalui penerapan konseling kelompok dengan teknik *self mangement*.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konsep Self Management

2.1.1 Pengertian Self Management

Self-management yaitu metode mengendalikan respon tertentu melalui stimulus di mana orang ditemukan dalam banyak atau semua aditif sehingga apa yang kita inginkan terpenuhi. Ahmad (2009) Manajemen diri adalah kemampuan untuk menguasai pikiran, mengarahkan ucapan, dan mengontrol tindakan yang diambil mendorong untuk menghindari konsekuensi merugikan dan meningkatkan perilaku yang bermanfaat. Oleh karena itu, pemikiran, perkataan, dan tindakan harus selaras dalam menjalankan perilaku yang benar.

Uno (2006:219) berpendapat bahwa *self management* merupakan perilaku siswa yang memiliki tanggung jawab terhadap norma-norma, dengan tujuan untuk memberikan kemampuan kepada mereka agar menjadi lebih mandiri, lebih otonom, dan lebih mampu mengontrol perjalanan masa depan mereka sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-management* adalah suatu proses di mana seseorang mengontrol dirinya sendiri (pikiran, perkataan, dan tindakan). Sehingga mengarah mendorong untuk menghindari aspek negatif dan meningkatkan perilaku positif, bertujuan agar siswa dapat mencapai tingkat kemandirian yang lebih tinggi, lebih leluasa, dan memiliki

kemampuan yang lebih baik dalam merencanakan masa depannya.

2.1.2 Aspek self management

Dalam pandangan Gie (1995), *self-management* melibatkan beberapa hal, antarlain.:

- 1) Pendorong diri (*self-motivation*): Dorongan yang ada dalam diri seseorang mendorongnya untuk terlibat dalam berbagai kegiatan demi mencapai tujuan yang diinginkan. Melalui motivasi diri, keinginan dan minat yang kuat berkembang dalam diri individu untuk mencapai kebahagiaan atau meraih hal yang diinginkannya.
- 2) Penyusunan diri (*self-organization*): Suatu ketentuan yang berlaku untuk segala aspek yang terkait dengan individu itu sendiri, bertujuan mencapai efisiensi dalam kehidupan individu. Hal ini juga dapat disebut sebagai organisasi pribadi, di mana individu mampu mengelola aspek-aspek seperti pikiran, energi, waktu, dan lainnya yang berkontribusi pada pembentukan pengelolaan diri.
- 3) Pengendalian diri (*self-control*): Keterampilan yang dimiliki oleh individu untuk mengelola diri mereka sendiri secara sadar, sehingga mereka dapat mencapai tujuan pribadi tanpa menimbulkan kerugian bagi orang lain.
- 4) Peningkatan diri (*self-development*): upaya untuk meningkatkan kesadaran diri dengan tujuan menggali potensi individu. Dengan melibatkan diri dalam pengembangan diri, seseorang dapat memperbaiki kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

2.1.3 Tujuan Self Management

Keinginan management diri siswa dapat bertanggung jawab atas proses konseling siswa dengan menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari, Siswa dapat memaknai hasil konseling di luar sesi konseling dengan mencerminkan nilai-nilai positif dalam tindakan dan perilaku sehari-

hari, Siswa mengalami perubahan yang berkelanjutan dan konsisten dalam sikap dan perilakunya, Siswa memperluas wawasan belajar hal-hal baru dengan berdiskusi dengan individu yang memiliki pengetahuan dan pengalaman, Siswa secara optimal dapat meregulasi tingkah laku dan perasaan dengan mengelola emosi dan mengendalikan diri (Rahmad, 2009).

2.1.4 Manfaat *Self Management*

Kemampuan mengelola diri sendiri merupakan sebuah proses yang berkesinambungan memerlukan suatu keinginan untuk mengubah perilaku atau kebiasaan sehingga bisa menjadi seorang individu yang efektif (Wongso, 2009). Lutfi fauzan (2009) mengemukakan beberapa manfaat mengenai teknik *self management* yaitu membantu individu untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan diri, agar individu dapat tumbuh dan mengembangkan potensi diri secara maksimal dengan mengambil inisiatif dan tanggung jawab atas tindakan dan keputusan sendiri. Teknik ini memiliki kelebihan yaitu dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengontrol perasaannya di lingkungan dan mengurangi ketergantungan pada bantuan orang lain. Kemampuan mengendalikan emosi di lingkungan secara umum kerap memberikan dorongan dan dukungan kepada orang lain untuk mengambil tindakan. Dengan demikian *self management* juga dapat dilakukan dengan mudah tergantung pada seberapa besar tekad siswa diharapkan untuk tetap konsisten terhadap perubahan perilaku yang hendak mereka lakukan.

2.1.5 Langkah-langkah Teknik *Self Management*

Gantina (2011) menyatakan bahwa *Self Management* umumnya dilaksanakan dengan mengikuti tahapan-tahapan berikut:

1. Tahap pemantauan diri atau observasi diri melibatkan individu yang dengan sengaja mengamati perilaku mereka sendiri, hal yang perlu diperhatikan oleh individu dalam mencatat perilaku

individu perlu memperhatikan seberapa sering, seberapa kuat, dan seberapa lama perilaku tersebut terjadi.

2. Tahap evaluasi diri melibatkan perbandingan hasil perilaku individu dengan tujuan perilaku yang telah ditetapkan oleh individu itu sendiri.
3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman pada diri sendiri melibatkan upaya individu untuk memberikan dorongan positif, menghilangkan kebiasaan yang tidak diinginkan, dan memberlakukan sanksi terhadap diri sendiri. Tahap ini dianggap sebagai fase yang paling kompleks karena memerlukan motivasi yang kuat dari dalam individu untuk menjalankan program secara efektif dan terstruktur.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah *self management* dalam konteks pembelajaran melibatkan tiga tahap, yaitu tahap memonitor diri atau melakukan observasi terhadap diri sendiri, tahap evaluasi diri, dan tahap memberikan penguatan, menghilangkan, atau memberikan hukuman. Semua tiga teknik ini perlu dijalani oleh setiap individu untuk mengembangkan kemampuan manajemen diri yang efektif dalam konteks pembelajaran.

2.2 Manajemen Waktu

2.2.1 Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen berasal dari kata *manage* yang berarti mengelola. Manajemen adalah teknik pelaksanaan yang beragam dalam konteks pencapaian tujuan dan sebagai kapasitas atau kemampuan yang menempati penempatan tersebut pencapaian untuk mencapai hasil dalam konteks pemenuhan impian melalui kegiatan orang lain.

Dewi (2011) mengemukakan bahwa manajemen waktu mencakup kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan untuk memastikan efisiensi waktu.. Waktu adalah salah satu aset yang penting dalam menentukan kinerja secara keseluruhan dan hasil kerja, dimana sumber daya yang berharga dalam bentuk waktu perlu dikelola agar dapat dicapai secara efisien dan tepat sasaran. Beberapa pendapat lain sejalan

dengan Widya (2004) mengatakan bahwa kapasitas untuk memprioritaskan, mengelola waktu, Melakukan tugas-tugas yang sesuai dengan nilai-nilai, Pada saat menyusun jadwal, perlu ada penentuan hal yang paling penting berdasarkan tingkat keinginan.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan mengenai makna manajemen waktu. Secara umum, manajemen waktu merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengatur waktunya dengan baik. Ini melibatkan penyusunan jadwal dan penentuan prioritas pada tugas-tugas, dengan tujuan agar kegiatan tersebut dapat dilaksanakan dengan efisiensi dan efektivitas.

2.2.2 Aspek Manajemen Waktu

Atkinson menyebutkan bahwa aspek-aspek dalam manajemen waktu yang dapat diterapkan dalam kegiatan belajar meliputi:

1. Menetapkan Tujuan, membuat individu lebih fokus pada tugas yang akan dikerjakan.
2. Menyusun Prioritas, Individu perlu menentukan prioritas dalam mengerjakan pekerjaannya agar dapat memanfaatkan waktu yang terbatas dengan baik.
3. Menyusun Jadwal, rencana kegiatan yang disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan urutan waktu pelaksanaannya. Jadwal dapat membantu kita untuk merencanakan kegiatan secara sistematis dan terorganisir, sehingga kita dapat menghindari bentrokan kegiatan.
4. Bersikap Asertif, kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan perasaan secara jujur dan terbuka, tanpa menyinggung perasaan orang lain.
5. Bersikap Tegas, menjaga agar waktu yang dimiliki tidak terbuang sia-sia karena tindakan atau permintaan orang lain.
6. Menghindari Penundaan, Menunda suatu pekerjaan hingga batas waktu terakhir yang ditetapkan. Penundaan dalam pelaksanaan tugas dapat menyebabkan pekerjaan tidak diselesaikan sesuai dengan batas waktu yang ditentukan dan tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan.

7. Mengurangi waktu yang dihabiskan secara tidak efisien mencakup segala aktivitas yang memakan waktu tanpa memberikan manfaat maksimal. Hal ini sering menjadi tantangan dalam mencapai kesuksesan.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Rahardi (2008: 88) menguraikan beberapa faktor yang berperan dalam mencapai proses manajemen waktu, mencakup:

1. Individu belajar dari kesalahan hidupnya, dan dengan mengelola waktu dengan baik, setiap orang dapat mengurangi kemungkinan terulangnya kesalahan di masa lalu.
2. Faktor Pandangan Hidup, tujuan belajar dan rencana setelah lulus sekolah, dengan pandangan hidup yang jelas yang membayangkan masa depan
3. Faktor Lingkungan, pada intinya, kreativitas siswa dipengaruhi oleh lingkungan, yang melibatkan metode pengajaran, sikap guru, dan materi pembelajaran. Faktor-faktor ini dapat mempercepat proses belajar kognitif siswa.

2.3 Konseling Kelompok

2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui interaksi dengan anggota kelompok lainnya, yang bertujuan untuk membantu individu dalam pengembangan kemampuan diri, mencegah konflik, dan menyelesaikan masalah.

Kelompok berfungsi sebagai lingkungan di mana individu-individu dapat saling berbagi pengalaman dan belajar satu sama lain. Konselor memusatkan perhatian dan bantuan pada keunikan individu, bukan pada kelompok secara keseluruhan. Secara konsep dan implementasi layanan konseling, terdapat dua layanan, antara lain:

1. Konseling individu adalah suatu proses interaksi terarah antara seorang konselor

dan klien, dengan tujuan membantu klien dalam mencapai tujuan-tujuannya.

2. Konseling kelompok merujuk pada layanan bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok, dengan tujuan membantu perkembangan diri individu, mencegah terjadinya masalah, dan menyelesaikan masalah.

2.3.2 Elemen-Elemen Konseling Kelompok

Dalam prinsip konseling kelompok sebagai suatu kegiatan yang melibatkan konselor dan klien, dengan tujuan yang jelas dan hubungan yang saling mendukung. Elemen-elemen dalam konseling kelompok mencakup hal-hal berikut:

- a. Individu: Pemahaman bahwa setiap individu adalah pribadi yang unik, dengan kebutuhan dan pengalaman yang berbeda-beda.
- b. Suasana Kelompok: Individu memiliki kebutuhan untuk merasa diterima, berbagi pengalaman, dan bekerja sama dengan orang lain. Kebutuhan ini dapat mendorong individu untuk memahami dirinya sendiri dan memberikan sumbangan pemikiran bagi anggota lain.
- c. Pencegahan: Konseling kelompok dapat membantu klien untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan diri, sehingga klien dapat lebih siap menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup.
- d. Pertumbuhan dan Perkembangan: membantu klien untuk mengenali kelebihan dan kelemahan dirinya. Dengan mengenali kelebihan dan kelemahan diri, klien dapat lebih memahami potensi yang dimilikinya.
- e. Penyembuhan: membantu individu untuk mengubah persepsinya tentang dirinya sendiri melalui tukar pengalaman dengan individu lain. Dengan mengubah persepsinya, individu dapat mengubah perilakunya menjadi lebih positif.

2.3.3 Manfaat dan Keuntungan Konseling Kelompok

Konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memastikan bahwa klien mendapatkan haknya dan menjalankan kewajibannya sebagai anggota kelompoknya, yaitu sebagai berikut:

- a. Menjangkau lebih banyak orang yang membutuhkan layanan konseling.
- b. Menyelesaikan dalam waktu yang lebih singkat.
- c. Membantu individu untuk memahami pentingnya aturan dan mematuinya.
- d. Membantu individu untuk memahami bahwa dunia ini tidak hanya tentang dirinya sendiri.
- e. Menerima dan menghargai perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.

Selain itu, terdapat beberapa keuntungan dari Konseling Kelompok, menurut Jacob *et al.*:

- a. Perasaan kebersamaan.
- b. Perasaan memiliki.
- c. Peluang untuk berlatih bersama.
- d. Kesempatan untuk meningkatkan diri.
- e. Belajar dengan cara yang melibatkan emosi dan perasaan.
- f. Persiapan untuk menghadapi tantangan hidup.
- g. Dukungan teman untuk menjaga komitmen.

2.3.4 Proses Pemberian Bantuan Melalui Konseling Kelompok

Dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan dan faktor dalam Proses Konseling, pemberian bantuan melalui Konseling Kelompok melibatkan empat langkah utama, yaitu sebagai berikut:

- a. Pembukaan (pembentukan kelompok). Tahap ini memiliki signifikansi yang sangat besar, karena kesuksesan di tahap ini akan menentukan pencapaian sukses pada tahap-tahap berikutnya dan bahkan akan memengaruhi tercapainya tujuan dalam konseling kelompok.
- b. Penanganan (Tahap Inti): Tahap ini terkait secara langsung dengan upaya

untuk mengubah sikap dan perilaku tertentu yang diperlukan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada fase pembukaan. Pada tahap ini, peran konselor menjadi penting sebagai pengatur pembicaraan anggota, menunjukkan kesabaran, aktif dalam menjelajahi berbagai sudut pandang atau alternatif tanpa mendominasi kelompok, memberikan motivasi, penguatan, dan mengevaluasi keberhasilan mereka.

- c. Penutupan: Apabila konselor telah mengidentifikasi indikasi yang jelas terkait berhasilnya tahap penanganan, terutama dalam pemahaman anggota kelompok mengenai suatu masalah atau topik tertentu, atau terdapat perubahan dalam sikap dan perilaku anggota kelompok terkait dengan hal tersebut, maka tahap penutupan harus dilakukan dengan tujuan.
- d. Tindak Lanjut: Tujuan dari aktivitas ini adalah untuk memverifikasi bahwa siswa yang telah mengikuti konseling kelompok mengalami perubahan positif dalam perilaku mereka. Selain itu, aktivitas ini juga dimaksudkan untuk memberikan bantuan tambahan yang mungkin diperlukan oleh siswa guna mencapai tujuan mereka.

3 METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan hasil populasi dari 63 siswa menjadi 9 siswa yang nilainya tergolong rendah dalam mengelola waktu belajar, dengan menyebarkan kuesioner kepada siswa guna untuk mengetahui seberapa rendahnya Mengelola Waktu Belajar pada siswa. Menggunakan aspek-aspek Mengelola Waktu Belajar yang memiliki 7 aspek, yaitu: Menetapkan Tujuan, Menyusun Prioritas, Menyusun Jadwal, Bersikap Asertif, Bersikap Tegas, Menghindari Penundaan, Meminimalkan Waktu dan mendapatkan 30 aitem yang digunakan dalam kuesioner. Dalam perhitungan agar mengetahui hasil dari *Pre-Test* dan *Post-Test* memakai skala likert.

Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur baik tanggapan positif ataupun negatif terhadap suatu pernyataan.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penyebaran angket kuesioner dan olah data berupa skala likert, jadi berjumlah 63 siswa yang akan dijadikan subjek dalam program pengelolaan waktu belajar, lalu dari 63 siswa terdapat 9 siswa yang nilainya tergolong rendah dalam mengelola waktu belajar. Setelah menentukan subjek, dilakukan sesi konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self management* guna meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu belajar mereka.

Setelah mendapatkan hasil *pre-test* pada minggu keenam, intervensi dilakukan melalui konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self management* untuk menilai peningkatan dalam pengelolaan waktu belajar siswa. Tahapan yang dijalani dalam konseling kelompok menggambarkan perjalanan dalam proses konseling. Tahapan tersebut dibagi menjadi lima bagian yaitu:

1. Pra konseling
Tahap pra konseling dianggap sebagai tahap persiapan untuk pembentukan kelompok. Pada tahap ini, sangat penting bagi konselor untuk membangun harapan di antara anggota kelompok, sehingga mereka dapat berkolaborasi secara efektif untuk mencapai tujuan bersama. Hal ini bertujuan agar proses konseling dapat berjalan dengan efektif.
2. Tahap permulaan
Tahap ini dicirikan oleh pembentukan struktur kelompok. Tujuan utama dari pembentukan struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan-aturan yang berlaku di dalam kelompok.
3. Tahap transisi
Tahap ini sering disebut sebagai tahap transisi. Pada tahap ini, sering terjadi ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan yang muncul pada setiap anggota kelompok sehingga masalah

tersebut dapat dirumuskan bersama-sama dan penyebabnya dapat diidentifikasi.

4. Tahap kerja

Tahap ini umumnya dikenal sebagai tahap kegiatan, yang dilaksanakan setelah penyebab permasalahan anggota kelompok diidentifikasi, memungkinkan konselor untuk melangkah ke langkah berikutnya, yaitu merancang rencana tindakan. Pada tahap ini, diharapkan anggota kelompok telah dapat membuka diri lebih lanjut dan mengurangi sikap defensif mereka. Perilaku modelling juga menjadi relevan di sini, di mana anggota kelompok memperoleh pola perilaku positif melalui pengamatan dan pembelajaran dari tingkah laku yang diilustrasikan.

5. Tahap akhir

Pada fase ini, anggota kelompok memasuki tahapan penerapan perilaku baru yang telah dipelajari dan diperoleh dari kelompok. Setiap anggota kelompok diharapkan mulai menerapkan perilaku baru tersebut. Langkah ini diambil dengan tujuan mengevaluasi dan memperbaiki perilaku kelompok jika masih belum sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai periode di mana klien melatih diri sendiri untuk melakukan perubahan dan memastikan konsistensi implementasi perilaku yang diinginkan.

Dengan lima tahapan diatas, peneliti akan mengetahui hasil dari 9 subjek dengan adanya perubahan yang ada di dalam dirinya dan setelah itu akan dilakukan *post-Test* untuk melihat hasil akhir perubahan di dalam diri subjek setelah diberikan intervensi.

Berdasarkan proses seleksi dari dua kelas yang telah mengikuti *pre-test* dan hasil analisis, dipilih sembilan siswa sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian ini dipilih dengan mempertimbangkan tingkat manajemen waktu belajar yang rendah dan sedang. Keputusan ini membawa peneliti untuk memberikan konseling kelompok kepada sembilan siswa tersebut, yang melibatkan pembuatan kesepakatan dan

penetapan jadwal pelaksanaan sesuai kesepakatan.

Berikut ini adalah data *pre-test* dan *post-test* yang dihimpun dari survei kuesioner manajemen waktu belajar yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-Test</i>	d (Gain)	Presentase
ARGJ	69	85	16	23,18
NEW	69	98	29	42,02
MND	68	83	15	22,05
IMAR	64	96	32	1,5
MAA	69	83	14	20,28
MGs	67	88	21	31,34
FTA	63	98	35	55
EYS	57	96	39	68,42
NHTG	66	98	32	48

Berdasarkan deskripsi yang tersaji dalam tabel dan grafik di atas, dapat diamati bahwa terjadi peningkatan rata-rata pada variabel manajemen waktu belajar sebelum penerapan *treatment (pre-test)*, mencapai angka 65. Sedangkan rata-rata pada variabel manajemen waktu belajar setelah pemberian *treatment* menggunakan teknik *self management (post-test)* menunjukkan angka 91. Hasil ini mengindikasikan terjadinya peningkatan antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan dalam manajemen waktu belajar siswa setelah menerapkan teknik *self management* dalam konseling kelompok.

Peningkatan dalam manajemen waktu belajar yang dialami oleh setiap subjek dapat dijelaskan sebagai berikut: ARGJ mengalami kenaikan skor dari 69 menjadi 85, menandakan pertumbuhan sebesar 23,18%; NWE mengalami peningkatan skor dari 69 menjadi 98, menunjukkan peningkatan sebesar 42,02%; MND meningkatkan skornya dari 68 menjadi 83, mencapai kenaikan

sebesar 22,05%; IMAR menaikkan skornya dari 64 menjadi 96, menunjukkan pertumbuhan sebesar 50%; MAA meningkatkan skornya dari 69 menjadi 83, mencapai kenaikan sebesar 20,28%; MGS meningkatkan skornya dari 67 menjadi 88, menandakan peningkatan sebesar 31,34%; FTA mengalami kenaikan skor dari 63 menjadi 98, menunjukkan pertumbuhan sebesar 55%; dan EYS meningkatkan skornya dari 57 menjadi 96, mencapai peningkatan sebesar 68,42%.

Dalam rangkaian penelitian ini, siswa menerima intervensi melalui penerapan teknik *self management* yang terdiri dari lima tahap. Selama sesi konseling kelompok, respon siswa tergolong sangat positif. Tingkat partisipasi yang tinggi menunjukkan bahwa siswa yang menjalani intervensi menunjukkan antusiasme tinggi dan keterbukaan untuk aktif mengikuti serta melibatkan diri dalam setiap fase kegiatan dalam teknik *self management*. Keaktifan ini terlihat sepanjang sesi, mulai dari awal hingga akhir. Dalam sesi konseling kelompok ini, fokus ditujukan pada identifikasi perilaku manajemen waktu yang sering muncul, seperti mengevaluasi jadwal harian, mengkaji kembali aktivitas, menetapkan batas waktu, dan menyelesaikan tugas-tugas yang diutamakan.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa menggunakan teknik *self management* dapat meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu belajar, memberikan kontribusi sebagai pengetahuan baru untuk layanan bimbingan konseling di lingkungan sekolah dalam mengatasi kendala rendahnya kemampuan mengelola waktu belajar.

5 SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menyimpulkan bahwasanya memberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan menerapkan teknik *self management* pada sembilan siswa berhasil. Perlakuan ini ditujukan khusus untuk membantu siswa yang menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu belajar, dengan tujuan memfasilitasi mereka

agar dapat lebih efektif dalam mengelola waktu belajar dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya proses belajar. Dari hasil penelitian ini, terlihat bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self management* mampu mengatasi kendala dalam pengelolaan waktu belajar yang dihadapi oleh siswa SMA X. Observasi yang dilakukan peneliti dari tahap pre-test, perlakuan, hingga post-test menunjukkan bahwa sembilan subjek mengalami perubahan positif. Analisis pre-test dan post-test dari kesembilan subjek menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Penting dicatat bahwa penerapan ini secara khusus difokuskan untuk meningkatkan kategori siswa yang awalnya mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar rendah menjadi kategori tinggi.

Saran bagi siswa diharapkan untuk bisa mengelola waktu belajar yang baik agar tidak ada munculnya penurunan dalam segi prestasi akademik, misalnya seperti mengulas materi yang sudah diajarkan, mempersiapkan materi untuk pelajaran di hari selanjutnya dan mampu mengendalikan diri dengan menentukan pertimbangan mana kegiatan yang seharusnya dilakukan untuk menjadi kepentingan dan tidak.

Saran bagi peneliti selanjutnya peneliti diharapkan lebih bisa menguraikan secara jelas dan lebih rinci mengenai mengelola waktu belajar dengan memakai teknik *self management*.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, P. E. (1990). *Manajemen Waktu Yang Efektif*, Jakarta: Binarupa Aksara.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik self management dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 123-138.
- Feriyanto, A & Triana, E. S. (2015). *Pengantar Manajemen*. Yogyakarta: Mediatara.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-

- management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79-84.
- Julyana, D. D., & Lianawati, A. (2020). Berlatih alokasi waktu dalam self management efektif meningkatkan manajemen belajar siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 229-235.
- Komalasari, G. (2014). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Lutfifauzan. (2009). *Praktik Teknik Konseling Self Management*. <http://lutfifauzan.wordpress.com/2009/12/23/praktik-teknik-konseling-self-management/>
- Marhamah. (2019). *Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Melalui Penerapan Teknik Self-Management Dalam Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Parepare Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Rusyadi, S. H. (2013). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar pada mahasiswa* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Saefullah, U. (2014). *Manajemen Pendidikan Islam*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sona, D., & Yanti, U. D. (2020). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa sma it granada samarinda. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(2).
- Tursina, H. M., Nastiti, E. M., & Sya'id, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Management (Manajemen Diri) pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1).

Edukasi Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa Melalui UPP Sang Surya

Adela Ellyanto, Asri Rejeki

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email: adelaee@gmail.com

Diterima:
5 Desember 2023

Diterima Setelah Revisi:
20 Desember 2023

Dipublikasikan:
22 Desember 2023

Abstrak

Regulasi emosi tidak dapat dipisahkan dari kehidupan setiap individu. Kesadaran atau aktivitas kognitif membantu individu dalam mengelola emosi atau perasaan yang berasal dari dirinya dan mencegah emosi tersebut menjadi berlebihan, misalnya setelah atau saat mengalami stress. Salah satu cara yaitu dengan diberikannya edukasi regulasi emosi berupa seminar ini maka diharapkan mereka dapat memahami materi yang diberikan dan dapat menerapkannya di kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk siswa-siswa SMP dapat meregulasi emosi pada dirinya untuk mencegah perilaku agresif. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan memberikan kuesioner (*Pre-Test* dan *Post-Test*) yang tiap tes nya berisi 10 pernyataan tentang regulasi emosi dan 5 pertanyaan terkait pengetahuan kognitifnya. Berdasarkan output dari SPSS, dapat dilihat nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diambil kesimpulan ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dengan post-test sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh terhadap Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa SMP Melalui UPP Sang Surya.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Perilaku Agresif.

Abstract

*Emotion regulation is inseparable from the life of every individual. Awareness or cognitive activity helps individuals manage emotions or feelings that come from themselves and prevent these emotions from becoming excessive, for example after or while experiencing stress. One way is by providing emotion regulation education in the form of this seminar, it is hoped that they can understand the material provided and can apply it in their lives. This study aims for junior high school students to regulate their emotions to prevent aggressive behavior. This research uses quantitative methods by giving questionnaires (Pre-Test and Post-Test), each test contains 10 statements about emotional regulation and 5 questions related to cognitive knowledge. Based on the output of SPSS, it can be seen that the *Asymp.Sig (2-tailed)* value is 0.000. Because the value of 0.000 is less than 0.05, H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be concluded that there is an average difference between the results of the pre-test and post-test so that it can be said that there is an influence on Self Emotion Regulation to Prevent Aggressive Behavior in Junior High School Students Through UPP Sang Surya.*

Keywords: *Emotion regulation, aggressive behavior.*

1 PENDAHULUAN

Setiap individu tentu saja melalui tahapan kehidupan yang saling berpengaruh. Salah satunya adalah fase remaja yang berdampak besar pada fase berikutnya. Istilah remaja (*adolescence*) mengambil asal dari bahasa Latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Masa remaja dapat diketahui dengan adanya peralihan fase dari fase anak-anak ke dewasa. Pada masa transisi ini, remaja akan mengalami perombakan dalam banyak hal dan tidak dapat lagi dipandang sebagai individu yang berada dalam masa kanak-kanak, namun belum sepenuhnya dianggap sebagai orang dewasa. Fase remaja merupakan periode peralihan di dalam perjalanan kehidupan manusia yang memadukan fase anak-anak dan fase dewasa individu (Santrock, 2007). Menurut Hurlock (2008) seluruh tugas pertumbuhan selama masa remaja difokuskan pada penanganan dan penanggulangan sikap serta pola perilaku yang bersifat seperti anak-anak dan melakukan persiapan diri untuk menghadapi tahap kedewasaan. Tugas-tugas yang dimaksud adalah menerima kondisi fisiknya, memanfaatkan tubuhnya dengan efektif, mengembangkan kemampuan intelektual yang diperlukan untuk menjadi mandiri secara mental dari orang tua dan orang dewasa lainnya dan untuk memenuhi peran mereka sebagai anggota masyarakat.

Pada masa pra remaja, anak-anak lebih sering bersama dengan orang dewasa dibandingkan bersama sesama anak-anak lain. Sementara remaja saat ini menelan lebih banyak waktunya dengan kawan-kawan sebayanya dan teman sekelasnya juga adanya waktu untuk menjalani keadaan kesendirian dibandingkan berada dalam kebersamaan dengan anggota keluarga mereka. Pada masa remaja, seseorang mengalami banyak perubahan diantaranya seperti perubahan fisiologis dan psikologis (Berk, 2012). Salah satu transformasi psikologis yang terjadi selama masa remaja adalah perubahan sosio-emosional yaitu dimana remaja memiliki Tingkat ketegangan emosional yang signifikan. Ketika individu tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik, maka

individu tersebut akan melakukan perilaku yang tidak baik pula tergantung pada situasi yang sedang terjadi.

Masa remaja yaitu masa kematangan seksual dan perkembangan fisik. Pergantian bentuk fisik yang terjadi dipicu dan diatur oleh hipotalamus serta kelenjar endokrin yang memproduksi hormon untuk merangsang dan mengontrol proses pertumbuhan (Rice, 1999). Transformasi tubuh pada masa pubertas antara lain seperti alat reproduksi yang matang, organ seksual yang membesar dan unsur seks sekunder yang muncul. Pada wanita, hormon estrogen dihasilkan oleh ovarium, sementara pada pria, testis memproduksi androgen, terutama testosteron. Hormon estrogen mengaktifkan pertumbuhan organ kelamin wanita, termasuk pertumbuhan payudara dan menarche. Namun di sisi lain androgen mendorong pertumbuhan organ kelamin pada pria, seperti pertumbuhan kumis, janggut, juga perubahan suara yang membesar. Perkembangan hormon-hormon tersebut juga memiliki dampak pada keadaan emosional remaja (Papalia, 1995). Timbulnya transformasi fisik dan peningkatan hormon-hormon tersebut juga memberi dampak pada remaja secara psikologis. Perubahan psikologis tersebut meliputi sifat dan tangkalah laku remaja dalam kehidupan sehari-hari. Anak laki-laki yang mengalami kematangan lebih dini memiliki kecenderungan menjadi teratur, santai, berkepribadian baik, dan populer untuk menjadi pemimpin daripada yang mengalami kematangan lebih lambat dan seringkali berpacaran dengan gadis dengan cepat yang sesuai usianya. Di sisi lain, anak perempuan yang lebih dulu matang lebih mungkin memiliki sisi sosial yang terbatas, kekurangan ekspresi, dan tidak teratur, serta tidak berbicara secara gamblang (Papalia, 1995).

Tugas perkembangan pada masa remaja berkaitan dengan perkembangan sosial serta hubungan yang berdasarkan enam kebutuhan penting, yakni: (1) Kebutuhan untuk memperhatikan satu sama lain, berarti untuk satu sama lain, dan memuaskan hubungan dengan individu lainnya; (2) Kebutuhan untuk bertemu orang-orang baru

dengan latar belakang, pengalaman, dan sudut pandang yang berbeda; (3) Kebutuhan untuk memperoleh penerimaan, memiliki rasa kepemilikan, pengakuan, serta status dalam suatu komunitas sosial; (4) Kebutuhan akan keterlibatan dalam hubungan dengan teman sebaya dan teman untuk bermain cenderung berubah menjadi fokus pada hubungan dengan lawan jenis dan perkembangan persahabatan pada fase tengah masa kanak-kanak; (5) Kebutuhan untuk memahami, beradaptasi, dan mengasah keterampilan berkencan yang akan mempengaruhi perkembangan social dan individual, kebijaksanaan dalam memilih teman, serta mencapai kebahagiaan dalam pernikahan; (6) Kebutuhan untuk menerima peran jenis kelamin maskulin (laki-laki) dan feminin (perempuan) serta untuk memahami perilaku seksual (Rice, 1999).

Mönks, Knoers, dan Haditono (2002) mengatakan bahwa terdapat dua jenis gerak dalam perkembangan sosial pada masa remaja, yaitu mengasingkan diri dari orang tua dan menuju teman-teman sebayanya. Remaja awal akan mencari teman yang seumuran dengannya karena ia menganggap mereka berada pada nasib yang sejalan, masih satu rumah dengan orang tua, ekonomi masih bergantung dengan orang tua, belum bisa melakukan pernikahan dan tidak diperbolehkan untuk berhubungan seksual, juga masih bersekolah.

Remaja memiliki kecenderungan emosi yang tidak stabil ketika membuat sejumlah keputusan. Ketidakstabilan perilaku pada remaja dapat menyebabkan dampak perilaku pada aspek kehidupan sosial, pribadi, akademik, atau perencanaan karir. Sikap tidak baik seseorang bermula dari permasalahan eksternal dan internal. Keadaan ini biasanya menimbulkan sikap antisosial bahkan kekerasan, yaitu agresivitas, pada generasi muda (Purwadi dkk., 2018). Perilaku agresif sejak dini dapat mempengaruhi perkembangan anak selanjutnya (Kim *et al.*, 2011). Barnow *et al.* (2005) berpendapat bahwa salah satu dampak negatif dari agresif yaitu Tindakan berisiko remaja. Johnson *et al.* (2000) juga mengatakan efek negatif dari

perilaku agresif meliputi mendorong penggunaan zat adiktif dan perilaku Tindakan berisiko remaja lainnya. Seperti yang dilansir dari *sindonews.com*, terdapat tiga remaja di Kabupaten Bekasi, Jawa Barat yang sekedar ingin menunjukkan keberaniannya, mereka dengan nekat melakukan serangan dengan menggunakan pisau kepada seorang siswa SMPN 4 Cikarang Barat yang sedang menyeberang jalan raya Fatahillah, Kecamatan Cikarang Barat. Juga terdapat kasus siswa menganiaya guru di Gresik yang dilansir oleh *tribunjatim.com* yang mana teman-teman si pelaku terlihat turut senang atas perilaku buruk rekannya tersebut.

Perilaku agresi akan berdampak negatif pada diri remaja. Menurut Taylor, Peplau & Sears (2009), perilaku agresif yakni perilaku yang disengaja untuk menyebabkan rasa sakit atau luka pada orang lain. Agresi pada remaja terjadi secara global di berbagai lapisan masyarakat, dan bentuknya menjadi semakin rumit (Goldstein, 2002; May, 2008). Perilaku agresif remaja dapat membawa berbagai dampak negatif. Salah satu dampaknya yang merugikan adalah munculnya persepsi negatif dari rekan sebaya atau remaja lain di lingkungan tertentu, terutama di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap wakil kepala kurikulum UPT SMP Negeri 20 Gresik, penulis mendapatkan *feedback* yang selaras dengan judul yang akan diambil oleh beliau dari instansi tersebut bahwa siswa-siswa di instansi tersebut ada yang berperilaku negatif dan ketika penulis berjalan melewati beberapa siswa di sekitar sekolah, terdapat satu siswa yang sengaja berbicara dengan keras bahwa ia tidak ingin berkuliah.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Milaniak & Widom (2015) memberikan hasil perilaku agresif membujuk remaja untuk melakukan perbuatan yang dapat menyebabkan luka pada orang lain, baik secara psikologis maupun fisik. Pada proses perkembangan, remaja seringkali dihadapkan pada berbagai rintangan dalam menjalani kehidupan mereka, baik yang bersumber dari internal diri maupun eksternal, terutama dalam lingkungan sosial mereka. Tantangan internal, seperti perubahan fisik, memerlukan

kemampuan adaptasi untuk menghindari kesulitan yang mungkin dihadapi oleh remaja itu sendiri. Tantangan dari sekitar, seperti cara remaja diperlakukan oleh orang tua dan orang dewasa lainnya, terkadang mereka menghadapi situasi di mana mereka dianggap sebagai anak-anak, tetapi pada waktu lain diharapkan untuk bersikap dan bertingkah laku seperti orang dewasa. Dengan demikian, dapat menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan dalam situasi tertentu yang mana dapat mengakibatkan ketidaknyamanan bagi orang lain.

Tindakan negatif yang diperlihatkan oleh remaja tersebut merupakan perilaku agresif, yang mencakup tindakan yang dilakukan sengaja terhadap orang lain, dengan potensi menyebabkan cedera fisik atau luka psikologis pada individu lain. Perilaku atau Tindakan agresif adalah Tindakan seseorang yang dapat memunculkan cedera fisik atau psikologis pada orang lain, atau menyebabkan kerusakan pada suatu objek. Stabilitas kematangan emosional pada remaja seringkali belum tercapai, sering meledak-ledak, dan sulit untuk dikendalikan. Sedangkan dalam penelitian Garofalo dan Velotti (2017) mengenai keterkaitan antara emosi yang tidak menguntungkan dan perilaku agresif pada individu yang terlibat dalam tindakan kekerasan, dijelaskan bahwa adanya emosi negatif dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk melakukan agresi fisik. Dengan kata lain, remaja yang mengalami emosi negatif lebih mungkin melakukan Tindakan agresi fisik terhadap teman mereka (sebayanya). Sebaliknya, remaja yang mampu mengendalikan emosinya cenderung tidak terlibat dalam Tindakan agresi fisik.

Regulasi emosi tidak dapat terlepas dari kehidupan setiap individu. Kesadaran atau aktivitas kognitif membantu individu mengelola emosi atau perasaan yang berasal dari dirinya dan mencegah emosi tersebut menjadi berlebihan, misalnya setelah atau saat mengalami stres (Garnefski, Kraaj & Spinhoven, 2001). Oleh karena itu, jika remaja mengembangkan kebiasaan mengendalikan emosi negatif, mereka akan mampu mengendalikan emosinya dalam

banyak keadaan. Dengan menguasai emosi tersebut, remaja dapat memperoleh kendali atas emosinya dan menciptakan kebahagiaan di awal masa remajanya (Mappiare, 1982).

Dengan diberikannya edukasi regulasi emosi berupa seminar ini maka diharapkan mereka dapat memahami materi yang diberikan dan dapat menerapkannya di kehidupan mereka. Kegiatan edukasi mengenai regulasi emosi ini diimplementasikan sebagai langkah preventif untuk mencegah perilaku abnormal pada remaja. Dengan memberikan informasi dan penguatan pemahaman secara rutin kepada remaja mengenai regulasi emosi akan meningkatkan pemahaman siswa terkait hal tersebut. Tingkat pemahaman seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang objek yang dibahas dan bagaimana sikapnya dalam menerima informasi (Khairuni, 2016). Dari beberapa paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa individu harus dapat memahami dan bisa menerapkan bagaimana melakukan regulasi emosi diri untuk mencegah perilaku agresif.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi

Yang dimaksud dari regulasi emosi yakni serangkaian proses kontrol yang ditujukan untuk mengendalikan kapan, di mana, bagaimana, dan emosi apa yang dialami dan yang kita ekspresikan; proses kontrol ini membutuhkan waktu untuk dapat berkembang dan dapat ditekankan pada berbagai tahap kehidupan (mis., Lockenhoff & Carstensen, 2004; Thompson, 1994; Zelazo, 2004). Menurut Thompson & Meyer (2004), regulasi emosi dipandang sebagai perkembangan dari berbagai pengaruh yang ada, termasuk individualitas temperamental, hubungan yang bermakna, dan perkembangan pemahaman anak tentang emosi dan proses manajemen emosi.

Seseorang tidak hanya mempunyai emosi saja, namun seseorang itu juga perlu menata emosinya, dalam artian mereka perlu menyadari emosinya dan menerima akibat dari tindakan emosionalnya. Mengapa

regulasi emosi penting bagi setiap individu? Menurut perspektif evolusioner, regulasi emosi menjadi sangat penting karena ada bagian-bagian tertentu dalam otak manusia yang mendorong untuk bertindak dalam situasi tertentu, namun ada juga bagian otak lainnya yang menilai bahwa respons emosional tersebut tidak sesuai dengan konteks saat itu. Oleh karena itu, regulasi emosi memungkinkan individu untuk melakukan Tindakan yang berbeda atau bahkan tidak melakukan Tindakan apa pun (Gross, 1999).

Regulasi itu sendiri merupakan suatu bentuk kontrol dimana individu mengendalikan emosinya. Regulasi dapat mempengaruhi cara individu dalam berperilaku dan pengalaman kehidupan. Hasil regulasi itu sendiri dapat berupa perilaku yang diperkuat, dikurangi, ataupun dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berakar dari faktor sosial. Faktor sosial ini adalah bagian dari kepedulian kita terhadap orang lain dan norma dari interaksi sosial. Usia seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan regulasi, maka dari itu peneliti mengambil subjek yaitu siswa sekolah menengah yang masih remaja.

Regulasi emosi juga dapat berdampak pada pembentukan kepribadian dan menjadi faktor penting dalam menciptakan perbedaan di antara setiap individu. Contohnya seperti seseorang bisa menjaga ketenangannya meskipun berada dalam tekanan, sementara orang lain siap melepaskan emosi mereka seperti gunung berapi yang akan menyemburkan laharnya. Gross juga menganggap bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai penghubung ke makna yang lebih umum dari regulasi afeksi (Gross, 1999). Pandangan ini sejalan dengan keinginan remaja untuk meraih afeksi dan diterima di dalam lingkungan teman sebaya mereka (Hurlock, 1993).

Menurut Gross & John (2003) regulasi emosi dapat dianggap sebagai proses pemikiran atau Tindakan peringatan yang dipengaruhi oleh emosi seseorang, mencakup bagaimana seseorang mengalami dan mengekspresikan emosinya. Pikiran dan

tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi yang dialaminya. Saat individu mengalami emosi negatif, biasanya seseorang akan sulit untuk dapat berfikir cemerlang dan melakukan suatu hal tanpa kesadaran penuh. Menurut Gratz dan Roemer (2004) regulasi emosi melibatkan usaha untuk menerima emosi, kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, dan keterampilan menggunakan strategi regulasi emosi yang sesuai dengan situasi secara fleksibel. Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi dapat diartikan sebagai strategi yang dilakukan baik dengan kesadaran maupun tanpa kesadaran untuk menjaga, mempertajam, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari tanggapan emosional, termasuk pengalaman emosi dan perilaku. Sedangkan Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) regulasi emosi dapat dijelaskan sebagai suatu proses yang mengelola perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan respons emosional dengan tujuan mengendalikan perilaku agar sesuai dengan tuntutan situasional.

Pendekatan yang paling bewawasan untuk pengaturan emosi ke depannya adalah penentuan kondisi yang tepat. Pada jenis regulasi emosi ini melibatkan pengambilan Tindakan yang dapat membuatnya lebih (atau bisa jadi kurang) mungkin akan berakhir dalam situasi yang kita harapkan akan menimbulkan emosi yang diinginkan (atau tidak diinginkan). Sebagai contoh, ayah yang mengajak anaknya potong rambut, pemilihan situasinya adalah diilustrasikan dengan sang ayah memilih tempat pangkas rambut yang menurutnya dapat memaksimalkan kemungkinan anak yang akan mentolerir potongan rambutnya.

Berdasarkan pengertian-pengertian yang dikemukakan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses yang dapat mengatur, mengontrol maupun menerima emosi yang sedang terjadi terutama emosi negatif.

2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gross dan John (2003) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek yang saling berkaitan antara satu dengan lainnya yaitu:

1. Penilaian emosi
2. Pengaturan emosi
3. Pengungkapan emosi

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

- a. Hubungan Antara Orang Tua dan Anak
Keterkaitan remaja dengan orang tua memiliki signifikansi yang besar selama periode perkembangan remaja. Menurut Rice (1999) remaja menginginkan pemahaman yang bersifat simpatik, pendengar yang sensitif, dan orang tua yang mampu merasakan bahwa anak-anak mereka memiliki hal berharga untuk dibicarakan. *Affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang terjadi di antara anggota keluarga dapat bersifat baik atau buruk. *Affect* yang baik (positif) antara anggota keluarga menunjukkan hubungan yang mencakup perasaan seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson & Zielinski dalam Rice, 1999). Sementara itu, *affect* yang bersifat negatif termasuk dalam kategori emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Hubungan antar anggota keluarga dapat mencerminkan ketidaksetujuan bahkan ketidakcintaan satu sama lain (Rice, 1999).
- b. Umur dan Jenis Kelamin
Menurut Salovey & Sluyter (1997) seorang perempuan berusia 7-17 tahun lebih mungkin untuk melupakan emosi yang menyakitkan dibandingkan dengan seorang laki-laki seumurannya. Salovey dan Sluyter (1997) menyimpulkan anak perempuan cenderung mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk mengatasi emosi negatif mereka, sementara anak laki-laki lebih suka menggunakan latihan fisik sebagai cara untuk mengelola emosi negatif mereka.
- c. Hubungan Interpersonal
Salovey & Sluyter (1997) menerangkan hubungan interpersonal dan individual dapat mempengaruhi regulasi emosi.

Hubungan dan saling pengaruh antara keduanya menyebabkan peningkatan emosi. Ketika individu yang berusaha mencapai tujuannya berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Umumnya, terjadi peningkatan emosi positif saat individu berhasil mencapai yang ingin dicapainya, sementara emosi negatif cenderung menaik. Ketika individu mengalami kesusahan dalam mencapai tujuannya.

2.1.4 Strategi Regulasi Emosi

Gross & John (2003) mengatakan terdapat dua strategi dalam me-regulasi emosi, yaitu:

- a. *Antecedent-focused strategies* mengacu pada Tindakan-tindakan yang diambil oleh individu sebelum merespons secara penuh terhadap suatu tekanan kemudian mengubah emosi dan perilakunya.
- b. *Response-focused strategies* mengacu pada Tindakan-tindakan yang pernah kita lakukan sebagai emosi sudah berlangsung, setelah kecenderungan respons sudah telah dihasilkan.

2.1.5 Teknik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi

Terdapat beberapa teknik untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja, yakni:

- a. Meditasi. Meditasi adalah suatu teknik yang ditujukan untuk memperkuat perhatian dengan maksud meningkatkan kesadaran, sehingga dapat mengontrol proses-proses mental dengan lebih baik (Walsh, 1983).
- b. *Self-compassion*. Stuntzner (dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019) menjelaskan *self-compassion* adalah area yang baru muncul dalam penelitian sebagai cara untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional serta sebagai alat yang efektif untuk mengurangi pikiran dan perasaan negatif. Sehingga dengan melakukan *self-compassion* seseorang dapat menerima dan memahami atas apa yang sedang terjadi.

2.2 Perilaku Agresif

2.2.1 Pengertian Perilaku Agresif

Taylor, Peplau & Sears (2009) menyatakan perilaku agresif sebagai suatu tindakan yang bermaksud untuk menyebabkan cedera atau luka pada orang lain. Sedangkan menurut Buss dan Perry (1992) perilaku agresif yaitu suatu perilaku atau kecenderungan perilaku yang memiliki tujuan untuk melukai orang lain, baik secara fisik ataupun verbal.

Kurniati, Menanti & Hardjo (2019) menyatakan perilaku agresif pada dasarnya tidak terbatas pada kekerasan fisik saja, tetapi juga mencakup perilaku agresif yang diawali dari kata-kata (verbal) atau bahkan olok-olokan yang dapat dirasakan menyakitkan oleh seseorang, hingga tindakan kekerasan fisik. Perilaku agresif yang ditunjukkan oleh beberapa remaja terhadap teman-teman mereka di lingkungan sekolah merujuk pada rangkaian perilaku yang ditujukan kepada teman sekelas lainnya untuk menyebabkan kerusakan dengan sengaja, pada tingkat fisik, psikologis, verbal, atau relasional (Estévez, Moreno, Jiménez, & Musitu, 2013; Little, Henrich, Jones, & Hawley, 2003).

Dengan merinci teori yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa perilaku agresif adalah tindakan yang dilakukan individu dengan tujuan untuk melukai orang lain baik secara fisik ataupun verbal.

2.2.2 Aspek-aspek Perilaku Agresif

Buss & Perry (1992) menyatakan ada empat aspek perilaku agresif, yaitu agresi fisik (*physical aggression*), agresi verbal (*verbal aggression*), kemarahan (*anger*), dan permusuhan (*hostility*).

Dari penjelasan tadi, dapat disimpulkan bahwa kemarahan yaitu komponen dari perilaku agresif. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat perilaku agresif, semakin tinggi juga tingkat kemarahan, karena keduanya saling terkait.

2.2.3 Dimensi Perilaku Agresif

Estevez dkk (2018) mengungkapkan enam dimensi dari perilaku agresif, yaitu:

- Pure overt*. Sebagai contoh, aku adalah tipe orang yang sering bertengkar dengan orang lain.
- Reactive overt*. Sebagai contoh, ketika saya terluka oleh seseorang maka saya akan melawannya.
- Instrumental overt*. Sebagai contoh, saya sering mengintimidasi atau mengancam orang lain agar dapat mencapai keinginan saya.
- Pure relational*. Sebagai contoh, aku adalah tipe orang yang suka bergosip dan menyebarkan desas-desus.
- Reactive relational*. Sebagai contoh, saat saya merasa kesal terhadap orang lain, saya seringkali mengacuhkan atau berhenti berbicara dengan mereka.
- Instrumental relational*. Sebagai contoh, untuk mencapai keinginan saya, maka saya sering mengacuhkan ataupun berhenti berbicara dengan orang lain.

2.2.4 Dampak Perilaku Agresif

Dampak paling utama perilaku agresif adalah anak tidak dapat membentuk dan memelihara hubungan persahabatan dengan anak-anak lain atau berinteraksi dengan teman-temannya. Situasi ini telah menciptakan lingkaran yang buruk, semakin kurang diterimanya seorang anak oleh teman-temannya, maka perilakunya akan semakin agresif. Remaja yang bersifat agresif umumnya memiliki Tingkat toleransi yang rendah dan kesulitan dalam menunda kepuasannya. Mereka cenderung bereaksi secara cepat terhadap dorongan agresinya, kurang melakukan introspeksi diri, dan memiliki keterbatasan dalam bertanggung jawab atas tindakannya sendiri.

2.2.5 Cara Menghilangkan Perilaku Negatif

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi perilaku negatif, yaitu:

- a. Sadar dan yakin bahwa perilakumu merupakan kebiasaan buruk.
Langkah awal yang diperlukan adalah memberikan alasan kepada diri sendiri untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.
- b. Cari tahu pemicunya.
Kebiasaan dan perilaku struktur tertentu yang dipengaruhi oleh pola. Ini dipicu oleh sinyal dari isyarat yang memberitahu otak bahwa saatnya untuk melaksanakan sesuatu.
- c. Fokuskan pikiran pada upaya untuk menghentikan perilaku tersebut.
Sekarang setelah mengetahui penyebabnya, maka Anda perlu mulai merencanakan cara menghentikan kebiasaan buruk tersebut. Lalu saatnya menetapkan target untuk mengatasi masalah ini dan merinci langkah-langkah khusus untuk mencapai hal itu.
- d. Singkirkan godaan.
Langkah pertama yakni hilangkan segala sesuatu yang mungkin mengingatkan Anda pada kebiasaan buruk tersebut.
- e. Ganti dengan kebiasaan baik.
Untuk menghentikan kebiasaan itu merupakan hal yang sulit, terutama jika itu dapat membuat anda menghilangkan stress.
- f. Ambil satu langkah pada satu waktu.
Untuk mengubah kebiasaan tersebut diperlukan waktu yang cukup lama tergantung pada seberapa besar konsisten upaya anda dan seberapa efektif strategi yang diambil.

3 METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pemberian kuesioner (*pre-post* dan *post-test*). Jumlah responden pada penelitian ini adalah 277 siswa SMP dari kelas VIII-A hingga VIII-I dari 288 total keseluruhan siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 20 Gresik. Lokasi seminar juga diadakan di sekolah tersebut. Pengambilan data wawancara juga dilakukan agar penulis bisa mengulik lebih dalam lagi tentang bagaimana keadaan

sasaran target sebelum seminar (diberikan intervensi) dan sesudah seminar.

Kuesioner (*Pre-Test* dan *Post-Test*) yang tiap tes nya berisi 10 pernyataan tentang regulasi emosi dan 5 pertanyaan terkait pengetahuan kognitifnya. Sebelum diberikannya kuesioner (*Pre-Test*), seminar dibuka dengan sambutan dari kepala sekolah dan perwakilan dari UPP Sang Surya. Setelah itu peserta diberikan kuesioner (*Pre-Test*) terlebih dahulu dan ketika sudah selesai mengisi, acara inti baru dimulai. Setelah acara inti dan sesi tanya jawab selesai lalu diberikan lagi kuesioner (*Post-Test*). Dengan diberikannya kuesioner ini maka untuk menilai apakah ada perubahan sebelum dan setelah dilaksanakannya seminar tersebut. Tetapi pada saat pembagian kuesioner (*Post-Test*) banyak siswa yang sudah meninggalkan tempat acara. Dalam perhitungan untuk menemukan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*, maka peneliti menggunakan uji Wilcoxon dikarenakan data hasil merupakan data yang tidak berdistribusi normal.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pemberian edukasi regulasi emosi berupa seminar dan pemberian kuesioner terhadap 277 siswa SMP lalu olah data menggunakan uji Wilcoxon maka ditemukan hasil seperti pada Tabel 1.

- a. *Negative Ranks* atau nilai selisih (negatif) antara hasil pre-test dan post-test adalah 191 pada nilai N, nilai 103.51 pada mean rank dan nilai 19770 pada nilai Sum of Ranks.
- b. *Positive Ranks* atau nilai selisih (positif) antara hasil pre-test dan post-test. Disini terdapat 10 data positif (N) yang artinya 10 data tersebut mengalami peningkatan perbedaan pada hasil pre-test dan post-test. Mean Rank atau nilai rata-rata peningkatan tersebut sebesar 53,10. Sedangkan jumlah ranking positif sebesar 531,00.
- c. *Ties* adalah persamaan antara hasil pre-test dan post-test. Pada Tabel 1 nilai *ties* ditemukan senilai 4, dengan begitu dapat disimpulkan bahwa terdapat persamaan nilai antara pre-test dan post-test.

Tabel 1. Hasil uji Wilcoxon
Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – pretest	Negative Ranks	191 ^a	103.51	19770.00
	Positive Ranks	10 ^b	53.10	531.00
	Ties	4 ^c		
	Total	205		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Tabel 2. Output SPSS
Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-11.683 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan output dari SPSS, dapat dilihat nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diambil kesimpulan ada perbedaan rata-rata antara hasil pre-test dengan post-test sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh terhadap Regulasi Emosi Diri untuk Mencegah Perilaku Agresif pada Siswa SMP Melalui UPP Sang Surya.

Penulis juga memberikan lima pertanyaan terkait kognitif peserta seminar dimana pertanyaan tersebut berisi tentang perilaku positif dan negatif. Adapun hasil dari peserta yang hadir yaitu sebanyak 15 siswa mengalami perubahan di pertanyaan terkait kognitif tersebut dari 277 siswa yang mengisi kuesioner. Para siswa yang mengalami perubahan tersebut rata-rata mengalami perubahan pengetahuan pada pertanyaan no. 3 dan no. 4.

Adapun hasil wawancara penulis yang telah dilakukan setelah pemberian intervensi oleh penulis kepada wakil kepala kurikulum UPT SMP Negeri 20 Gresik, bahwa sampai penulis mewawancarai kembali beliau tidak pernah mendengar kata-kata yang dapat

memancing emosi para siswa. Pada bulan Ramadhan kemarin, terdapat kegiatan Pondok Ramadhan dan buka Bersama untuk seluruh kelas yang membuat para siswa senang sehingga tidak ada perilaku yang dapat memancing emosi siswa. Juga di sekolah tersebut belum pernah ada seminar seperti yang dilakukan kemarin sehingga para siswa dan guru menjadi sangat antusias. Dari hasil wawancara ini juga membuktikan bahwa edukasi regulasi emosi berupa seminar ini sangat bermanfaat bagi sasaran target penulis.

5 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian pada saat magang yaitu seminar, maka dapat disimpulkan bahwa peserta seminar dapat mengenali dan membedakan perilaku yang baik dan yang buruk, juga mereka dapat memahami tentang perilaku agresif yang biasa terlihat pada siswa sekolah menengah yang dilihat dari hasil pre-test dan post-test yang telah diisi. Adapun kegiatan seminar tersebut juga menjadi peluang UPP Sang Surya untuk mempromosikan layanan yang ada di UPP Sang Surya.

Adapun Harapan untuk peserta seminar yakni siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 20 Gresik dapat memahami dan menerapkan di kehidupan sehari-hari terkait perilaku yang baik dan yang buruk. Juga untuk guru UPT SMP Negeri 20 Gresik yang mengikuti berjalannya seminar diharapkan dapat membimbing para siswa untuk selalu berperilaku yang baik.

Harapan untuk Unit Pelayanan Psikologi “Sang Surya” yaitu dapat lebih aktif untuk bekerja sama dengan instansi-instansi lain seperti dengan mengadakannya pelatihan atau seminar yang bisa menjadi daya tarik bagi masyarakat untuk mengenal lebih jauh tentang apa itu UPP Sang Surya dan dapat lebih aktif dalam memposting konten yang menarik di Instagram UPP Sang Surya.

DAFTAR PUSTAKA

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
- Giombini, L. (2015). *Handbook of emotion regulation. In Advances in Eating Disorders* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41–54.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. Dalam L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Theory and research* (2nd edition) (p. 525–552). New York: Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.
- Hurlock, E.B. (2008). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniati, R., Menanti, A., & Hardjo, S. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMP Negeri 2 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 59–68.
- Mönks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Papalia, D. E. & Olds, S. W. (1995). *Human development* (6th edition). New York: McGraw-Hill.
- Pikunas, J. (1976). *Human Development: An emergent science* (3rd edition). Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.
- Purnawan, R. A., & Situmorang, N. Z. (2021). Peranan Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Penerimaan Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa Smp Di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1), 205.
- Putryani, S., Zulida Situmorang, N., Bashori, K., Nur Syuhada, M., Studi Magister Psikologi, P., Psikologi, F., Ahmad Dahlan, U., & Suci, I. (2021). Perilaku Agresif Siswa Dilihat Dari Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 28–33.
- Rice, P. F. (1999). *The adolescent: Development, relationship, and culture* (9th edition). Needham Heights, Allyn and Bacon.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan* (edisi kedua). (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.
- Sindonews.com. (2017). *Memprihatinkan, Perilaku Remaja Semakin Nekat*. <https://metro.sindonews.com/berita/1258475/170/memprihatinkan-perilaku-remaja-semakin-nekat>
- Sprinthall, N. A. & Collins, W. A. (1995). *Adolescent psychology: A development view* (3rd edition). New York: McGraw-Hill.
- Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370–381.
- Tribunjatim.com. (2019). *Kasus Siswa Aniaya Guru di Gresik, Psikolog: Bila Menemui Siswa Agresif, Guru Diimbau Jangan Diam*. <https://jatim.tribunnews.com/2019/02/11/kasus-siswa-aniaya-guru-di-gresik-psikolog-bila-menemui-siswa-agresif-guru-diimbau-jangan-diam>

Passionate Love: Cinta yang Membara pada Remaja**Nida Muthi Annisa, Cyndi Fiolandha Hermawan, Amalia Khoirunisa**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: nidamuthiannisa@unibi.ac.id; cyndi.fiolandha14@gmail.com; amaliakhn234@gmail.com

Diterima:
6 Desember 2023Diterima Setelah Revisi:
11 Desember 2023Dipublikasikan:
22 Desember 2023

Abstrak

Remaja adalah suatu tahapan dimana banyaknya perubahan termasuk adanya perubahan secara fisik terutama adanya kematangan pada organ seksual dan juga adanya perasaan tertarik pada lawan jenis yang lebih dibandingkan tahapan perkembangan sebelumnya. Keadaan remaja yang tertarik dengan lawan jenis dan cenderung menggebu-gebu ini juga berkaitan dengan rasa cinta yang dirasakan oleh remaja pada pasangannya. Rasa cinta pada pasangan yang dirasakan remaja cenderung masuk pada jenis *passionate love*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 130 remaja dan *passionate love* diukur dengan alat ukur *passionate love* yang diadaptasi oleh peneliti. Hasil dari penelitian ini adalah remaja memiliki tingkat *passionate love* yang tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja cenderung mengekspresikan emosi yang mendalam, tingkat seksualitas yang tinggi pada pasangannya, juga ada rasa keterhubungan yang tinggi dengan pasangan. Selain itu juga remaja cenderung melakukan tindakan romantis serta ingin menghabiskan waktu bersama dengan pasangan lebih lama.

Kata Kunci: Cinta, hubungan, *passionate love*, remaja.**Abstract**

Adolescence is a stage where there are many changes including physical changes, especially the maturity of the sexual organs and also feelings of attraction to the opposite sex that are greater than in previous stages of development. Teenagers who are attracted to the opposite sex and tend to be passionate about this are also related to the love felt by teenagers for their partners. The feeling of love felt by teenagers towards their partner tends to be a type of passionate love. This research uses quantitative research methods with a descriptive approach. The sample in this study was 130 teenagers and love passion was measured using a love passion measuring instrument adapted by the researcher. The results of this research are that teenagers have a high level of passionate love. This can be interpreted as that teenagers tend to express deep emotions, a high level of sexuality towards their partners, and also have a high sense of connectedness with their partners. Apart from that, teenagers also tend to take romantic actions and want to spend more time with their partners.

Keywords: Adolescent, love, *passionate love*, relationship.

1 PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan dimana pada masa ini terjadi banyak perubahan dalam diri individu. Hurlock (2017) mengungkapkan bahwa masa remaja memiliki beberapa ciri-ciri yang membedakannya dengan tahapan perkembangan lainnya yaitu masa remaja merupakan periode yang penting, masa remaja sebagai masa peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan dan masa remaja sebagai masa mencari identitas. Perubahan yang terjadi pada diri remaja salah satunya adalah perubahan fisik dan mulai berfungsinya organ reproduksi remaja. Tentunya hal tersebut juga berkaitan dengan ketertarikan remaja terhadap lawan jenis yang berbeda dibanding pada tahap perkembangan sebelumnya. Ketertarikan pada lawan jenis yang dialami remaja ini biasanya akan meningkat pada suatu hubungan yang biasa dikenal dengan pacaran.

Saefudin (2023) menjelaskan bahwa pacaran menjadi suatu cara remaja melakukan proses eksplorasi emosi, interaksi sosial serta pengembangan hubungan pribadi. Pacaran juga diartikan sebagai suatu proses ketika individu bertemu dengan individu lainnya yang berlawanan jenis kelamin yang mana tujuan dari hubungan ini adalah untuk menjajaki kemungkinan sesuai atau tidaknya pasangannya untuk menjadi pasangan hidup kelak (Benokraitis, 1996). Lebih lanjut Reiss (dalam Duvall & Miller, 1985) mengungkapkan bahwa hubungan pacaran antara pria dan wanita ini diwarnai dengan keintiman. Adanya keintiman dalam berhubungan dengan pasangan ini beberapa remaja melakukan hal-hal yang tidak sewajarnya dilakukan. Para remaja tersebut sudah melewati batas bergaul yang telah ditetapkan oleh orang tuanya ataupun norma di masyarakat. Hubungan dengan lawan jenis biasanya memang menimbulkan adanya ketertarikan fisik dan seksual pada remaja mengingat bahwa remaja dalam tahap mencapai kematangan seks sehingga memacu bekerjanya hormon-hormon dan hasrat seksual (Zulkifli, 2003).

Fenomena yang terjadi di lapangan di antaranya adalah remaja sudah mulai tertarik dengan lawan jenisnya dan ini juga berdampak dengan perilakunya. Para remaja senang lebih memperhatikan penampilannya, senang untuk melakukan hal-hal yang bisa membuat tertarik lawan jenisnya juga. Selain itu juga anak remaja lebih cenderung merasakan bahagia dan bersemangat, juga muncul perasaan cemas karena takut cintanya tidak terbalas. Ada pula perubahan dari pola interaksi sosial yang cenderung lebih sering bersama dengan pasangan (Diassuryaningrum, 2023). Namun ternyata juga ada beberapa remaja yang berpacaran tapi melakukan hal-hal yang di luar batas aturan. Remaja yang berpacaran di Kota Kediri, pergaulan remaja terlihat semakin bebas, remaja sempat keperegok sedang bermesraan di taman dan tidak hanya di dunia nyata, para remaja ini juga berani memperlihatkan kemesraan dengan pasangan mereka di media sosial (Basalamah, 2023). Selain fenomena di Kediri, ada pula fenomena yang terjadi di Bengkulu yaitu remaja berusia 14 tahun hamil diduga karena dihamili oleh remaja berusia 19 tahun yang mana kedua remaja tersebut berpacaran (Rasel News, 2023). Fenomena tentang hubungan pacaran remaja yang melakukan hal di luar batasan yang seharusnya juga terjadi di Kota Bandung. Warsudi (2023) menjelaskan bahwa pada tahun 2022 Pengadilan Agama Kota Bandung mengatakan sebanyak 143 permohonan dispensasi menikah masuk dari remaja usia 17-18 tahun dikarenakan mereka telah hamil duluan karena berpacaran melebihi yang seharusnya. Seorang siswi SMP berusia 13 tahun nekat kabur dengan pacarnya ke Lombok dikarenakan remaja perempuan ini tidak ingin ditinggal kekasihnya dan ingin ikut ke kampung halaman kekasihnya tersebut. Kepergian remaja tersebut dikatakan merupakan keinginannya sendiri karena tidak ingin terpisah jauh dengan kekasihnya (Noviansah, 2023).

Fenomena-fenomena pada remaja yang terjadi dapat dikarenakan besarnya perasaan cinta yang dirasakan oleh remaja kepada

pasangannya. Sternberg (1988) mengartikan bahwa cinta merupakan suatu bentuk emosi yang mendalam serta didambakan. Cinta terdiri dari tiga komponen yaitu keintiman, gairah serta komitmen. Dalam hubungan berpacaran biasanya terdapat komponen gairah (*passion*) yang merupakan perasaan ingin selalu bersama dengan pasangannya dalam kurun waktu yang lama. Ketika komponen gairah ini sulit untuk dikendalikan maka akan terjadi perasaan marah, takut cemburu hingga hasrat seks yang tinggi (Sternberg, 1988). Komponen *passion* (gairah) ini juga biasanya sering dikenal dengan *passionate love*. Hatfield & Walster (1978) mengartikan *passionate love* merupakan suatu bentuk emosi yang membara agar dapat bersama dengan pasangan dan bila perasaan tersebut merupakan perasaan timbal balik maka akan menciptakan perasaan bahagia, akan tetapi bila perasaan tersebut tidak timbal balik maka akan timbul perasaan kecewa.

Passionate love disebutkan lebih intens terjadi pada selama masa remaja. Hal tersebut berkaitan dengan periode remaja merupakan periode ketika pada umumnya individu mulai jatuh cinta dan memiliki keinginan untuk bersama dengan pasangan (Farber dalam Hatfield & Sprecher, 1986). Selain itu juga hal tersebut berkaitan dengan meningkatnya hormon seksual pada masa remaja. Remaja yang dilanda *passionate love* akan hanya terfokus pada orang yang dicintainya dan kemungkinan tidak akan memikirkan hal-hal lain (Baron & Byrne, 2003). Ketika dorongan *passionate love* tidak dikendalikan dengan baik oleh individu yang dalam penelitian ini adalah remaja, maka akan menjadi suatu pembenaran untuk melakukan suatu perilaku yang tidak diterima secara sosial. Perilaku-perilaku tersebut seperti menjalin hubungan seks di luar nikah, melakukan bunuh diri karena putus atau pun patah hati hingga melakukan pembunuhan karena cemburu (Berscheid dalam Sears, dkk., 2003). Meskipun pada dasarnya beberapa perilaku tersebut sebetulnya bisa terjadi dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhi. Hal-hal tersebut sesuai dengan pemaparan

fenomena yang telah dijelaskan di atas bahwa banyak remaja yang melakukan tindak-tindakan di luar aturan bersama pasangan. Beberapa penelitian sebelumnya juga telah membahas terkait *passionate love* pada remaja namun penelitian-penelitian yang dilakukan dirasa sudah cukup lama (Hatfield & Sprecher, 1986; Hatfield, Schmitz, Cornelius, dan Rapson, 1988; Shulman & Kipnis, 2001). Maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terbaru terkait dengan *passionate love* pada remaja.

2 KAJIAN PUSTAKA

Passionate love biasa disebut dengan cinta obsesif, cinta yang tergilagila, cinta dengan rasa sakit serta cinta dengan kondisi emosional sangat kuat (Hatfield & Rapson, 1993). Lebih lanjut Hatfield & Sprecher (2010) menjelaskan bahwa *passionate love* merupakan suatu kondisi di mana individu merasakan kerinduan yang begitu mendalam dan memiliki keinginan untuk bersatu dengan pasangannya. Keinginan tersebut melibatkan seluruh fungsi dalam tubuh individu seperti penilaian, perasaan, ekspresi, proses fisiologis, kecenderungan bertindak serta perilaku tertentu. *Passionate love* juga dijelaskan sebagai suatu kondisi dimana individu terlibat secara mendalam yang berasosiasi dengan munculnya rangsangan secara fisiologis yang kuat juga diiringi dengan perasaan untuk menginginkan orang yang dicintai di mana kondisi tersebut biasanya disertai dengan adanya hasrat atau nafsu (Elaine & Walster dalam Ridho, 2000).

Hatfield dan Walster (1978) membagi *passionate love* menjadi 3 aspek yaitu:

- a. Komponen kognitif
Aspek ini mengacu pemikiran individu tentang pasangannya serta memiliki harapan hubungan yang berkaitan dengan relasi romantis yang sedang dijalani.
- b. Komponen emosional
Aspek ini berkaitan dengan perasaan tertarik dengan pasangannya baik secara fisik, maupun seksualitas. Gairah dalam diri individu cukup membara dan adanya keinginan untuk bersatu bersama

pasangan secara utuh dengan rentang waktu yang lama. Bila menghadapi masalah, individu akan merasa perasaan yang negatif karena masalah tersebut.

c. Komponen perilaku

Aspek ini diartikan sebagai suatu tindakan individu dengan tujuan untuk menentukan perasaan pasangan, mempelajari sikap dari pasangan, siap dan selalu ada ketika pasangan membutuhkan, serta selalu berusaha mempertahankan kedekatan secara fisik dengan pasangan. Hal-hal tersebut menandakan bahwa individu memiliki gairah yang tinggi agar bisa memberikan kebahagiaan bagi pasangan.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif. Metode pengolahan yang digunakan untuk menyajikan data yang ada adalah dengan metode deskriptif. Azwar (2007) menjelaskan bahwa metode deskriptif digunakan dengan tujuan menyajikan data-data kuantitatif secara seksama serta dapat memberikan gambaran atau deskripsi dari situasi, kejadian serta kumpulan kejadian tertentu. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 130 orang responden yang berada pada rentang usia remaja. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *passionate love* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dari Hatfield & Walster (1978) yang kemudian peneliti lakukan adaptasi alih bahasa ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur *passionate love* ini terdiri dari 30 item dengan 9 respon jawaban mulai dari skor 1 yang berarti bahwa pernyataan yang ada sama sekali tidak benar hingga skor 9 yang berarti bahwa pernyataan yang ada sangat benar sekali. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS for Windows* versi 23.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan responden sebesar 130 orang remaja dengan sebaran data demografi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi

No	Demografi	Jumlah	%	
1	Jenis	Laki-laki	23	17,7
2	Kelamin	Perempuan	107	82,3
3		16-19 tahun	29	22,3
4	Usia	20-22 tahun	101	77,7

Bila kita lihat pada tabel 1, sebaran responden dalam penelitian ini terdiri dari 23 orang remaja laki-laki dan 107 orang remaja perempuan. Sedangkan berdasarkan usia, sebaran responden yang berusia 16-19 tahun sebanyak 29 orang atau 22,3%. Kemudian untuk remaja dengan usia 20-22 tahun sebanyak 101 orang atau 77,7%.

Data yang telah didapatkan kemudian dilakukan analisis deskriptif menggunakan bantuan aplikasi *SPSS for windows* versi 23. Setelah dilakukan analisis deskriptif, maka didapatkan nilai *mean* dari data ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

No		Minimum	Maksimum	Mean
1	<i>Passionate Love</i>	30	270	195,97
2	Aspek Kognitif	8	72	50,41
3	Aspek Emosi	18	162	118,16
4	Aspek Perilaku	4	36	27,40

Berikut merupakan rumus untuk melakukan kategorisasi dari data deskriptif yang didapatkan.

Tabel 3. Rumus kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
$X \geq \mu$	Tinggi
$X < \mu$	Rendah

Rumus tersebut menjadi acuan untuk melakukan kategorisasi data *passionate love* menjadi kategorisasi tinggi dan rendah. Berikut adalah hasil analisis kategorisasi untuk variabel *passionate love*.

Tabel 4. Kategorisasi data *passionate love*

Rumus	Jumlah	Kategorisasi
$X \geq 195,97$	71	Tinggi
$X < 195,97$	63	Rendah

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa remaja dalam penelitian ini lebih banyak masuk pada angka *passionate love* yang tinggi yaitu sebanyak 71 orang. Sisanya sebesar 63 orang remaja masuk ke dalam kategori dengan tingkat *passionate love* yang rendah. Kemudian selain data total dari variabel *passionate love*, peneliti juga melakukan kategorisasi pada data masing-masing aspek dari *passionate love* yaitu aspek kognitif, emosi dan perilaku. Berikut adalah hasil kategorisasi dari data pada masing-masing aspek.

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa nilai *mean* dari variabel *passionate love* sebesar 195,97. *Mean* untuk setiap aspek dari variabel *passionate love* dimulai dari aspek kognitif yaitu sebesar 50,41, untuk aspek emosi sebesar 118,16 dan untuk aspek perilaku sebesar 27,40. Nilai *mean* ini akan peneliti jadikan acuan untuk melakukan kategorisasi data *passionate love* pada remaja. Adapun rumus kategorisasi untuk data penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi aspek *passionate love*

Aspek	Rumus	Jumlah	Kategorisasi
Kognitif	$X \geq 50,41$	72	Tinggi
	$X < 50,41$	62	Rendah
Perilaku	$X \geq 118,16$	70	Tinggi
	$X < 118,16$	60	Rendah
Emosi	27,40	77	Tinggi
	27,40	57	Rendah

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa pada aspek kognitif, remaja lebih banyak berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 72 orang sedangkan 62 orang remaja termasuk kategori rendah. Kemudian untuk aspek perilaku, sebanyak 70 orang remaja masuk pada kategori *passionate love* yang tinggi sedangkan 64 orang masuk pada kategori *passionate love* yang rendah. Terakhir pada aspek emosi, sebanyak 77 orang remaja

berada pada kategorisasi tinggi dan 57 orang pada kategorisasi rendah.

Passionate love yang diartikan sebagai bentuk emosi yang dirasakan oleh individu secara membara dengan intensi ingin bersama dengan pasangan di mana bila perasaan yang dirasakan tersebut mendapatkan timbal balik maka akan merasakan perasaan bahagia sedangkan bila perasaannya tidak mendapatkan timbal balik maka akan timbul perasaan kecewa (Hatfield & Walster, 1978). Dari hasil pengolahan data yang dilakukan, telah didapatkan bahwa tingkat *passionate love* pada remaja dalam penelitian ini berada pada tingkat tinggi. Lebih lanjut Hatfield & Sprecher (1986) menjelaskan bahwa seorang individu yang memiliki *passionate love* yang tinggi dikaitkan dengan keinginan pemenuhan cinta serta perasaan gembira yang meluap-luap dalam diri individu terkait dengan pasangannya. Hal tersebut biasanya muncul dikarenakan adanya ketidakmampuan individu untuk mengontrol perasaan dan emosi yang dirasakan. Tingginya *passionate love* pada remaja juga bisa berkaitan dengan tahapan di mana remaja mengalami perkembangan secara biologis yaitu sudah mencapai kematangan seks. Ketertarikan pada lawan jenis dari segi fisik menjadi salah satu tanda dari kematangan seks ini (Zulkifli, 2003). Berscheid (dalam Santrock, 2003) menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami *passionate love* maka akan muncul emosi yang tidak terkendali seperti rasa takut, perasaan cemburu dan juga hasrat seks terhadap objek cintanya. Hal ini juga sesuai dengan data yang didapatkan bahwa dengan tingginya tingkat *passionate love* yang dimiliki oleh remaja dapat berkaitan juga dengan banyaknya fenomena yang menyebabkan remaja melakukan seks di luar nikah, cemburu pada pasangan berlebihan, hingga membunuh pasangan (Sopiah, 2023; Arfah, 2022; Rahayu, 2023).

Dari 130 orang remaja dalam penelitian ini, 63 orang masuk pada tingkat *passionate love* yang rendah. Individu yang tingkat *passionate love* rendah dapat terlihat dari ekspresi emosi yang kurang terlihat serta kegembiraan yang lebih terkontrol. Kemudian

hasrat ketertarikan fisik pada individu dengan tingkat *passionate love* yang rendah memiliki tingkat yang moderat. Ini juga berkaitan dengan ketertarikan emosional yang kurang mendalam. *Passionate love* yang rendah juga dapat diartikan sebagai kondisi di mana individu ingin waktu bersama dengan pasangan namun perasaan tidak puas ketika berpisah dengan pasangan tidak sekuat pada *passionate love* yang tinggi (Hatfield dan Walster, 1978).

Pada aspek kognitif, sesuai dengan paparan pada tabel 5 bahwa dari 130 responden sebanyak 72 orang responden masuk pada tingkat *passionate love* yang tinggi. Hal tersebut dapat diartikan bahwa remaja memiliki pandangan yang positif terkait dengan pasangan, melihat kelebihan serta hal positif dalam diri pasangan. Selain itu juga remaja-remaja tersebut cenderung memiliki angan-angan atau harapan yang positif tentang masa depan bersama dengan pasangannya. Hal tersebut membuat remaja berfokus atau bahkan cenderung terobsesi dengan pasangannya yang menyebabkan remaja terus menerus memikirkan pasangannya (Hatfield dan Walster, 1978).

Aspek kedua adalah aspek perilaku di mana terdapat 70 orang remaja yang masuk kategori tinggi. Hal ini juga menandakan bahwa remaja pada penelitian ini pada aspek perilaku juga menunjukkan *passionate love* yang tinggi. Hatfield dan Walster (1978) menjelaskan bahwa aspek perilaku ini dapat diartikan sebagai individu cenderung melakukan tindakan romantis untuk mengeskpresikan cinta yang mereka rasakan. Selain itu juga individu cenderung ingin menghabiskan banyak waktu bersama dengan pasangannya dan merasakan tidak puas bila terpisah jarak dan waktu terlalu lama. Adanya rasa cemburu karena rasa takut kehilangan pasangan.

Pada aspek terakhir yaitu aspek emosi, remaja dalam penelitian ini masuk pada tingkat *passionate love* yang tinggi yaitu sebanyak 77 orang. Hal tersebut berkaitan dengan intensitas emosional, kecemasan dan perasaan gelisah, keintiman emosional serta ada perubahan emosi yang cepat. Individu

dalam hal ini remaja yang merasakan *passionate love* dikaitkan dengan ekspresi emosional dan perasaan gembira yang mendalam serta bisa menyebabkan perubahan emosi yang cepat. Kemudian ada juga perasaan takut kehilangan pasangan karena takut adanya ketidakpastian dalam hubungan. Individu juga merasakan cukup terhubung secara emosional dengan pasangannya (Hatfield dan Walster, 1978).

5 SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa dari 130 orang responden remaja, 71 remaja masuk berada di kategori tinggi dalam hal *passionate love*. Hal ini dapat diartikan bahwa para remaja tersebut memiliki *passionate love* yang tinggi terhadap pasangannya. *Passionate love* yang tinggi ini berkaitan dengan ekspresi emosional yang mendalam, daya seksualitas yang tinggi, rasa keterhubungan yang tinggi dengan pasangan secara emosional, melakukan tindakan yang romantis, ingin menghabiskan waktu bersama dengan pasangan lebih lama dan adanya kecemburuan dan kecemasan yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfah, A. (2022, Februari 7). *detiknews*. <https://news.detik.com/berita/d-5931821/remaja-di-sumut-bunuh-pacar-karena-cemburu-semprot-bercinta-di-sawah>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial Edisi 10*. Jakarta: Airlangga.
- Basalamah, A. B. (2023, Mei 29). *Radarkediri*. <https://radarkediri.jawapos.com/features/781299273/remaja-berpacaran-dan-bermesraan-di-tempat-umum-ini-pemicunya>
- Benokraitis, N. V. (1996). *Marriages and families (2nd edition) change, choices and constraint*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.

- Diassuryaningrum, V. (2023, September 14). *Popmama*.
<https://www.popmama.com/big-kid/6-9-years-old/vidya-diassuryaningrum/perubahan-perilaku-anak-remaja-saat-jatuh-cinta?page=all>
- Duvall, E. M., & Miller, B. (1985). *Marriage and family development (sixth edition)*. New York: Harper & Row.
- Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, sex, and intimacy: Their psychology, biology and history*. New York: HarperCollins.
- Hatfield, E., Schmitz, E., Cornelius, J., & Rapson, R. L. (1988). Passionate love. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 37-41.
- Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationship. *Journal of Adolescence*, 383-410.
- Hatfield, E., & Walster, G. W. (1978). *A new look at love*. Lantham: University Press of America.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Noviansah, W. (2023, Juli 28). *Detik News*.
<https://news.detik.com/berita/d-6845852/niat-kabur-ke-lombok-bareng-pacar-siswi-smp-asal-bandung-dicegat-di-soetta>
- Rahayu, R. (2023, November 5). *detik.com*.
<https://www.detik.com/sulsel/berita/d-7020450/heboh-dua-remaja-putri-berkelahi-gegara-cemburu-rebutan-cowok>
- Rasel News*. (2023, Juli 6).
<https://radarselatan.disway.id/read/654707/kenal-pria-di-medsos-lalu-pacaran-remaja-bengkulu-hamil>
- Ridho, A. (2000). *Memasuki makna cinta*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saefudin, A. (2023, Juni 17). *Kompasiana.com*.
<https://www.kompasiana.com/amadhie>
- aseva6342/648de5bb4d498a2d4d0ab692/waspadai-gaya-pacaran-anak-muda-zaman-now
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Shulman, S., & Kipnis, O. (2001). Adolscent romantic relationships: a look from the future. *Journal of Adolescence*, 337-351.
- Sopiah, A. (2023, Januari 15). *CNBC Indonesia*.
<https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20230115141532-33-405512/banyak-remaja-hamil-di-luar-nikah-begini-respons-kemenkes>
- Sternberg, R. J. (1988). *The Triangle of Love*. New York: Basic Book Inc.
- Warsudi, A. (2023, Januari 17). *iNews*.
<https://jabar.inews.id/berita/ratusan-gadis-remaja-di-bandung-minta-dispensasi-nikah-gegara-hamil-duluan>
- Zulkifli, L. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Dampak *Parenting Education* terhadap *Parenting Sense of Competence* dalam Mempersiapkan Dewasa Awal Menjadi Orangtua sebagai Upaya Peningkatan Kemandirian dan Kesehatan Mental Keluarga

Pradiptya Septyani Putri, Cahyaning Widhyastuti, Adinda Destia P. S., Luccyana Stiffany

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: pradiptya@unibi.ac.id; cahyaning@unibi.ac.id; adindadestia6@gmail.com; stfnny22@gmail.com

Diterima:
8 Desember 2023

Diterima Setelah Revisi:
15 Desember 2023

Dipublikasikan:
22 Desember 2023

Abstrak

Di Indonesia masih banyak ditemukan kasus-kasus yang berkaitan dengan perasaan tidak kompeten selama proses pengasuhan anak atau yang biasa disebut dengan *parental sense of competence* (PSOC). Perasaan tidak kompeten selama proses pengasuhan dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak nantinya. Hal ini bisa diantisipasi salahsatunya dengan mempersiapkan calon orangtua untuk memiliki perasaan kompeten dalam pengasuhan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan melihat dampak dari pemberian psikoedukasi *parenting education* terhadap *parental sense of competence* di dewasa awal untuk mempersiapkan sebagai orangtua dalam upaya peningkatan kemandirian dan Kesehatan mental keluarga. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest*, dengan jumlah responden 49 orang yang memiliki kriteria usia dewasa awal, belum menikah dan belum memiliki anak. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner PSOC yang diadaptasi dari alat ukur PSOC milik Gibaud-Wallston & Wandersman dengan skor validitas antara 0,25-0,74 (<0,25), dan skor reliabilitas sebesar 0,726. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis data *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 27. Hasil dari pengujian diperoleh skor signifikansi sebesar 0,036 (<0.05) yang artinya hipotesis diterima, yaitu terdapat dampak *parenting education* terhadap *parenting sense of competence* dalam mempersiapkan dewasa awal menjadi orangtua.

Kata Kunci: Dewasa Awal, *Parenting Education*, *Parental Sense of Competence* (PSOC), Psikoedukasi.

Abstract

In Indonesia, there are still many cases related to feelings of incompetence during the process of raising children or what is usually called parental sense of competence (PSOC). Feelings of incompetence during the parenting process can affect the child's future growth and development. One way to anticipate this is by preparing prospective parents to feel competent in parenting. This research was conducted with the aim of looking at the impact of providing psychoeducation on parenting education on parental sense of competence in early adulthood to prepare them as parents in an effort to increase family independence and mental health. This research used a one group pretest-posttest experimental method, with 49 respondents who had the criteria of early adulthood, not being married and not having children. Data was collected using the PSOC questionnaire adapted from Gibaud-Wallston & Wandersman's PSOC measuring tool with a validity score between 0.25-0.74 (<0.25), and a reliability score of 0.726. The collected data was analyzed using paired sample t-test data analysis techniques with the help of SPSS 27. The results of the test obtained a significance score of 0.036 (<0.05), which means the hypothesis is accepted, namely that there is an

impact of parenting education on parenting sense of competence in preparing for early adulthood. become a parent.

Keywords: *Early Adulthood, Parenting Education, Parental Sense of Competence (PSOC), Psychoeducation.*

1 PENDAHULUAN

Dalam keluarga, peran suami dan istri sekaligus peran ayah dan ibu merupakan peran yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Hanya saja, di Indonesia masih sangat kuat pandangan bahwa dalam proses pengasuhan peran ibu yang lebih besar porsinya dan untuk mengerjakan berbagai pekerjaan rumah tangga, sedangkan ayah bekerja di luar rumah. Padahal keberadaan ayah dalam proses pengasuhan akan mempengaruhi anak hingga dewasa nanti (Ashari, 2018). Seperti pada penelitian Sarkadi & Kristiansson (2008), bahwa keterlibatan ayah yang lebih aktif dan positif dalam pengasuhan dapat berkontribusi pada perkembangan yang lebih baik. Faktanya Indonesia disebut sebagai salah satu negara yang mengalami fenomena *motherless* dan *fatherless* yang cukup tinggi. Bahkan Indonesia merupakan negara urutan ketiga dalam kategori *fatherless country* (Ricky, M, 2022).

Fatherless memberikan dampak yang signifikan bagi kehidupan anak yang salah satunya adalah akan mengalami kesulitan dalam hubungan sosial (sulit percaya dan memiliki hubungan dekat) (Roberts, 2023). Menurut Kalmijn (2015), individu yang memiliki hubungan yang baik dengan ayah cenderung memiliki hubungan perkawinan yang lebih stabil. Simonelli *et al.* (2019) menemukan bahwa ibu yang mengalami ketidakstabilan dalam hubungan pernikahan lebih cenderung merasa tidak yakin dalam melakukan pengasuhan pada anak mereka. Mereka lebih mudah merasa khawatir dan cemas tentang kemampuan mereka dalam mengasuh anak mereka. Keyakinan orangtua dalam kemampuan mengasuh anak dalam

istilah disebut dengan *Parenting Sense Of Competence*.

Parenting Sense Of Competence dapat didefinisikan sebagai keyakinan dan rasa percaya diri orang tua dalam melaksanakan tugas-tugas pengasuhan anak serta merasa mampu dan efektif dalam memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anak (Crockenberg S, 1981). Selain itu *Parenting Sense of Competence* (PSC) juga didefinisikan oleh Johnston & Mash (1989) sebagai keyakinan orang tua dalam kemampuan mereka dalam memahami dan merespons kebutuhan anak. Dari dua definisi di tersebut, bisa dikatakan jika *Parenting Sense of Competence* adalah bagaimana orang tua memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk dapat memenuhi kebutuhan berkaitan dengan pengasuhan. Jika orangtua memiliki *Parenting Sense of Competence* mereka akan memiliki pengetahuan yang cukup terkait bagaimana membangun hubungan yang lekat dan positif dengan anak berdasarkan pola pengasuhan yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangan anak (Schaffer *et al.*, 1982; Jones *et al.*, 2005).

Sari *et al.* (2018) juga mengungkapkan jika pengasuhan orangtua baik akan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan anak, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial. Sebaliknya, jika anak mendapatkan pengasuhan yang buruk akan berdampak negatif terhadap kesejahteraan anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan *parenting sense of competence* pada orang tua atau calon orang tua dirasa perlu untuk dilakukan sebuah kegiatan psikoedukasi pada individu dewasa awal terutama yang belum menikah. Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dilakukan pada individu maupun kelompok dengan tujuan untuk

memulihkan individu agar dapat menghadapi masalah ataupun sebagai bentuk pencegahan supaya tidak terjadi suatu gangguan (Nurmansyah, 2017). Dalam penelitian ini psikoedukasi yang akan di berikan yaitu yang berkaitan dengan *parenting education*.

Parenting education adalah salah satu bentuk edukasi yang diberikan untuk memberikan informasi tentang pengasuhan kepada anak. Adapun tujuan dari *parenting education* adalah agar calon orang tua memiliki pemahaman dan memiliki keterampilan dalam membangun hubungan yang positif dengan anak sehingga tercipta keluarga yang sehat dan bahagia. Mempersiapkan calon orang tua dengan pendidikan *parenting* dapat membantu meningkatkan kemampuan mereka dalam mengasuh anak dan mencegah terjadinya masalah dalam pengasuhan (Belsky J & Jaffee SR, 2006). Selain itu, terdapat penelitian menunjukkan bahwa pendidikan *parenting* dapat meningkatkan *parenting sense of competence* dan mengurangi tingkat stres pada orang tua (Girard *et al.*, 2017; Sanders *et al.* 2014).

Penelitian-penelitian terkait dampak *parenting education* dengan *parenting sense of competence* telah banyak dilakukan. Dari beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa *parenting education* berdampak pada *parenting sense of competence* orang tua. Seperti pada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *parenting sense of competence* pada ibu balita yang mengikuti program *parenting education* pada aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan dalam mengasuh anak (Dewi & Mardiyono, 2019; Hamidah & Lathifah, 2020; Nugrahani *et al.*, 2020). Penelitian Griffin *et al.* (2018) juga menunjukkan bahawa pasangan calon orangtua yang mengikuti program *parenting education* memiliki praktik pengasuhan yang lebih baik dan bayi mereka mencapai perkembangan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok calon orangtua yang tidak mengikuti program.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan pada orangtua yang memiliki anak 3-6 tahun menunjukkan hasil bahwa kelompok orangtua

yang diberikan program *parenting education* memiliki peningkatan yang signifikan dalam kompetensi orang tua (Mayasari & Setyaningsih, 2019). Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa *parenting education* dan *parenting sense of competence* biasa dilakukan pada salah satu orang tua, keduanya dan juga pada calon orangtua yang sedang menunggu kelahiran anak mereka. Belum ada penelitian yang meneliti pada calon orangtua dengan status belum menikah. Sehingga, hal tersebut menjadi urgensi untuk penelitian ini dilakukan. Mengingat juga penting untuk mengetahui dampak dari *parenting education* untuk meningkatkan *parenting sense of competence* pada masa dewasa awal. Hal ini dirasa penting karena dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengurangi terjadinya fenomena *fatherless* maupun *motherless* dan meningkatkan tingkat Kesehatan mental keluarga. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat dampak *parenting education* terhadap *parenting sense of competence* dalam mempersiapkan dewasa awal menjadi orangtua?

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Parenting Sense of Competence*

Parenting Sense of Competence (PSOC) didefinisikan sebagai keyakinan orang tua dalam kemampuan mereka dalam memahami dan merespons kebutuhan anak (Johnston & Mash, 1989). Pendapat lain mengatakan bahwa PSOC adalah persepsi orangtua terhadap kemampuan mereka untuk memahami dan menilai kebutuhan anak-anak serta kemampuan orangtua untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang sesuai (Locke & Wallace, 1959). Crockenberg (1981) mendefinisikan PSOC sebagai keyakinan dan rasa percaya diri orang tua dalam melaksanakan tugas-tugas pengasuhan anak serta merasa mampu dan efektif dalam memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anak.

Menurut Johnston & Mash (1989) PSOC memiliki 2 dimensi utama yaitu:

1. *Efficacy*, yaitu sejauh mana orang tua merasa yakin dan percaya pada kemampuan diri dan sejauh mana mereka memandang dirinya efektif dalam mengasuh anak.
2. *Satisfaction*, yaitu sejauh mana orangtua merasa puas dalam menjalankan perannya sebagai orangtua dalam pengasuhan.

2.2 Psikoedukasi *Parenting Education*

Menurut Griffith (Walsh, 2010), psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus utamanya mendidik partisipan mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut. Selain itu, Lukens & McFarlane (2004), mengatakan bahwa psikoedukasi adalah salah satu bentuk praktik berdasarkan bukti (*evidence based practice*) yang dinilai paling efektif dalam setting komunitas dan klinis. Lebih lanjut mereka juga mengatakan bahwa psikoedukasi adalah suatu proses pemberian pemahaman atau pendidikan psikologis pada individu atau kelompok. Psikoedukasi memiliki bentuk fleksibel yang menggabungkan informasi spesifik dan media untuk menyampaikan suatu informasi kepada masyarakat, sehingga memiliki potensi untuk beragam tantangan hidup yang dihadapi oleh masyarakat (Lukens & McFarlane, 2004).

Berdasarkan paparan beberapa tokoh dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi *parenting education* adalah pemberian pendidikan berupa pemberian materi terkait aspek psikologis dalam hal ini adalah pengasuhan yang diberikan kepada individu atau kelompok agar dapat menghadapi berbagai kondisi dan tantangan di kemudian hari.

2.3 Manfaat Psikoedukasi

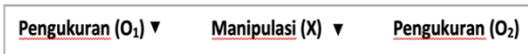
Berdasarkan *Australian Institute of Professional Counsellors* (2014)

psikoedukasi memiliki empat tujuan umum yaitu:

1. *Information transfer*, yaitu memberikan informasi berkaitan gejala, penyebab, serta konsep penyembuhan mengenai isu psikologis tertentu kepada masyarakat, klien, atau keluarga klien.
2. *Emotional discharge*, yaitu membantu individu yang mengalami isu psikologis untuk menghadapi permasalahan yang ada dengan melepaskan rasa frustrasi dan emosi akibat tidak tahu apa atau bagaimana cara menangani isu psikologis.
3. *Support of a medication or other treatment*, yaitu sebagai sebuah sarana edukasi untuk mendukung individu yang mengalami permasalahan psikologis.
4. *Assistance toward self-help*, yaitu edukasi yang diberikan diharapkan mampu menjadi suatu hal yang bermanfaat dalam membantu diri sendiri dalam memahami dan menghadapi permasalahan psikologis yang terjadi.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan eksperimen. Tujuannya adalah untuk melihat dampak dari pemberian psikoedukasi *parenting education* terhadap *parenting sense of competence* bagi para calon orangtua di dewasa awal. Variable pada penelitian ini terdiri dari variable bebas yaitu *parenting education*, dan variable terikat yaitu *parenting sense of competence*. Variable bebas yaitu *parenting education* merupakan *treatment* yang nantinya diberikan dalam penelitian eksperimen ini. Desain eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Desain ini adalah jenis desain eksperimen di mana terdapat hanya satu kelompok subjek yang diukur pada dua waktu yang berbeda, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (Azwar, 2012). Gambar 1 berikut ini merupakan proses desain eksperimen yang akan dilakukan.



Gambar 1. Desain Eksperimen

Eksperimen akan dilakukan dengan merekrut sample penelitian dengan menggunakan Teknik sampling *purposive sampling* dengan karakteristik usia dewasa awal yaitu berkisar antara 18-24 tahun, berdomisili di Kota Bandung dan belum menikah dengan target responden sejumlah 49 orang. Sample nantinya akan dijadikan satu group untuk dilakukan proses penelitian eksperimen. Sebelum masuk ke sesi pemberian *treatment*, sample akan diberikan kuisioner sebagai *pretest* (O₁). Setelah semua mengisi kuisioner, peneliti memberikan *treatment* berupa psikoedukasi tentang *parenting education*. Dimana materi yang akan diberikan seputar persiapan untuk mengasuh anak agar tepat sesuai masa perkembangan anak. Setelah sesi *treatment* selesai, sample kemudian diberikan kembali kuisioner yang sama seperti saat *pretest* sebagai *posttest* (O₂). Kemudian untuk pengolahan datanya dengan menggunakan uji *t-test*. Hasil dari O₁ dan O₂ akan dibandingkan untuk melihat besarnya perbedaan yang ditimbulkan sebagai akibat pemberian eksperimen (Arikunto, 2002).

Pada penelitian ini, kuisioner yang akan digunakan adalah *Parenting Sense of Competence* (PSOC) *Scale* dari Johnston & Mash (1989) (Gilmore & Cuskelly, 2008). Sebelum digunakan, aitem-aitem kuisioner atau alat ukur melewati tahap adaptasi alih bahasa terlebih dahulu. Tahapan dari adaptasi alih Bahasa yang pertama dengan memahami indikator keperilakuan, lalu menerjemahkan Bahasa, menguji keterbacaan, menguji daya beda item dan estimasi validitas serta reliabilitas (Azwar, 2017). Pada tahap alih Bahasa, aitem alat ukur akan diberikan kepada dua orang ahli Bahasa sesuai dengan Bahasa asal alat ukur. Setelah itu, dilanjutkan dengan proses sintesis dari hasil translasi dua orang

ahli Bahasa oleh peneliti. Hasil dari sintesis akan diberikan pada seorang *expert judgement* untuk dilihat kesesuaian antara hasil sintesis dengan konsep teori yang digunakan. Selanjutnya alat ukur yang telah disusun berdasarkan masukan dari *expert judgement*, diberikan kepada 3 orang yang memiliki karakteristik yang sama dengan sample untuk dilakukan uji keterbacaan. Uji keterbacaan dijadikan pertimbangan untuk aitem di alat ukur akhir. Langkah selanjutnya adalah dengan dilakukan uji coba alat ukur, dengan menyebar kuisioner pada kurang lebih 30 orang yang memiliki karakteristik sama dengan sample.

Alat ukur dituangkan dalam bentuk tes *paper and pencil* dan dibagi menjadi beberapa bagian. Bagian pertama adalah pengantar yang berisi pengenalan diri peneliti dan penjelasan tentang kuisioner. Bagian kedua berisi *informed consent* yaitu persetujuan atau kesediaan sample penelitian untuk menjadi bagian dalam proses penelitian. Bagian ketiga berupa data diri sample penelitian yang diperlukan dalam penelitian ini. Bagian keempat berisi skala *Parenting Sense of Competence* (PSOC) *Scale* yang terdiri dari 17 aitem dengan 6 pilihan respon jawaban. Terakhir, merupakan bagian penutup yaitu ucapan terimakasih peneliti kepada sample penelitian karena telah bersedia mengisi kuisioner. Data yang telah terkumpul telah dilakukan tabulasi data dan dianalisis menggunakan Teknik analisis data *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 27.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini didapatkan melalui *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan perangkat yang sama yaitu berupa 17 item pernyataan dari kuisioner *parental sense competence*. Hasil penelitian tersebut diolah dengan menggunakan *paired sample t-test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Selanjutnya dilakukan analisis dan pembahasan hasil pengolahan statistik dari data mengenai pengaruh dua variabel tersebut.

4.1 Data Demografi

Tabel 1. Data Responden

		Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	5	10.2%
	Perempuan	44	89.8%
Usia	20 Tahun	13	25.5%
	21 Tahun	10	20.4%
	22 Tahun	12	24.5%
	23 Tahun	5	10.2%
	24 Tahun	7	14.3%
	25 Tahun	2	5.1%

Berdasarkan tabel 1, diketahui sebaran responden dalam penelitian ini yaitu sebesar 89,8% atau sebanyak 44 orang responden berjenis kelamin perempuan. Sedangkan responden laki-laki sebesar 10,2% atau sebanyak 5 orang. Selain itu, jika dilihat dari usia responden berkisar antara 20-25 tahun. Responden dengan usia 20 tahun merupakan responden terbanyak yaitu sebesar 25,5% atau sebanyak 13 orang. Sementara responden dengan usia 25 tahun hanya sebanyak 2 orang atau sebesar 5,1%.

4.2 Uji Normalitas

Sebelum melakukan analisis data utama terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dibantu dengan menggunakan program SPSS 27. Berikut ini hasil analisis uji normalitas data penelitian.

Tabel 2. Tabel Uji Normalitas PSOC

		p
PSOC	Pretest	0.145
	Posttest	0.957

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh data dari hasil uji normalitas dengan *saphiro wilk* untuk variabel PSOC memperlihatkan bahwa data PSOC berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan dari skor signifikansi pada pretest dan posttest yaitu 0.145 dan 0.957 ($p > 0.05$), yang mana jika $p > 0.05$ maka data berdistribusi normal.

4.3 Uji Analisis Data

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa data berdistribusi

normal, sehingga untuk uji analisis data menggunakan analisis *paired sample t-test*. Adapun hasil dari analisis tersebut adalah sebagai berikut.

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Paired Sample T-test

	Mean	p
PSOC	Pretest	62.53
	Posttest	63.96

Berdasarkan tabel 3 didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.036 ($p < 0.05$). Hasil analisis tersebut memperlihatkan adanya peningkatan skor pada PSOC. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu psikoedukasi *parenting education* berdampak terhadap PSOC pada dewasa awal. Selain itu, diperoleh skor *mean pretest* sebesar 62.53, sedangkan skor *mean posttest* sebesar 63.96. Berdasarkan perbedaan skor *mean* yang diperoleh juga menunjukkan adanya peningkatan skor *posttest* pada dewasa awal.

4.4 Pembahasan

Setelah dilakukan serangkaian proses pengumpulan data dan melakukan uji analisis data, ditemukan bahwa skor signifikansi pada variabel PSOC sebesar 0.036 (< 0.05). Berdasarkan skor signifikansi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat dampak *parenting education* terhadap *parenting sense of competence* dalam mempersiapkan dewasa awal menjadi orangtua. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koniak-Griffin D *et al.* (2019), yang menemukan bahwa calon orangtua yang mengikuti program *parenting education* memiliki praktik pengasuhan yang lebih baik dan bayi mereka mencapai perkembangan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok calon orangtua yang tidak mengikuti program. Peningkatan setelah mengikuti *parenting education* dikarenakan para calon orangtua diberikan pemahaman dan pelatihan terkait bagaimana pengasuhan yang sesuai dengan tahap-tahap perkembangan anak. Selain itu, calon orangtua juga diberi gambaran terkait apa saja yang harus ditingkatkan dalam diri

agar memiliki keyakinan dan kepuasan ketika nanti menjalani pengasuhan sebagai orangtua.

Menurut Griffith (Walsh, 2010), psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus utamanya mendidik partisipan mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut. Dalam hal ini para peserta diberikan pemahaman mengenai tantangan yang akan dihadapi saat menjadi orangtua beserta bagaimana langkah penanganannya agar memiliki rasa kompetensi saat menjalankan perannya sebagai orangtua. Selain itu peserta juga diberi pemahaman siapa saja yang bisa menjadi sumber dukungan sosial saat pengasuhan berlangsung untuk menghindari rasa tidak kompeten ketika melakukan pengasuhan. Inilah yang diduga dapat meningkatkan PSOC para dewasa awal setelah diberikan psikoedukasi berupa *parenting education*. Diperkuat oleh temuan Bhattacharjee *et al.* (2011) yang menyatakan bahwa psikoedukasi bermanfaat untuk memberikan pengetahuan/ pemahaman serta strategi terapeutik yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup individu.

Peningkatan yang terjadi setelah diberi psikoedukasi *parenting education* juga terlihat dari hasil evaluasi yang diperoleh. Sebagian besar responden mengungkapkan bahwa setelah adanya pemberian materi dan diskusi yang dilakukan selama sesi psikoedukasi, membuka wawasan mereka tentang kehidupan menjadi orangtua. Meskipun terlihat sulit namun mereka merasa jika menjalankan langkah-langkah yang dipaparkan mereka merasa memiliki perasaan yakin dengan perannya menjadi orangtua kelak. Hal ini sejalan dengan salah satu dimensi pada PSOC yaitu *efficacy*. *Efficacy* pada dimensi ini didefinisikan sebagai sejauh mana perasaan orang tua percaya diri dan memandang diri mereka efektif dalam mengasuh anak-anak mereka dan mengelola pengasuhan dan pendidikan anak mereka (Hassall *et al.*, 2005). Ketika responden telah

memiliki keyakinan dalam dirinya, percaya akan kemampuan dirinya dan memiliki pemahaman terkait strategi yang tepat dalam pengasuhan, tentunya akan berdampak pada pengasuhan yang nanti akan dilalui. Adanya keyakinan terhadap kemampuan dalam mengasuh anak memberikan sumbangsih terhadap kemampuan orang tua dalam memegang tanggung jawab serta memberikan rasa percaya diri dalam menghadapi permasalahan dalam proses pengasuhan (Mash & Johnston, 1990).

Selanjutnya dengan pemahaman yang mereka miliki dapat dijadikan dasar mereka memiliki kepuasan ketika menerapkan pola pengasuhan sesuai dengan kondisi anak mereka. Hal ini menggambarkan dimensi kedua pada PSOC yaitu *satisfaction*. *Satisfaction* merupakan adanya perasaan puas atas hasil dari aktivitas pengasuhan dan sesuai dengan keinginan. Kepuasan ini merujuk pada rasa bersyukur atas adanya pemenuhan keinginan dari harapan-harapan dalam proses melakukan aktivitas (Muchlisah, 2019). Ketika dewasa awal memiliki keyakinan akan pola pengasuhan serta strategi dalam pengasuhan, mereka juga akan memiliki kepuasan terhadap pengasuhan yang telah dijalankannya kelak. Sehingga jika nanti mengalami kendala atau hambatan, para orangtua tidak lantas melakukan hal-hal yang dapat membuat lingkungan keluarga menjadi tidak sehat. Sejalan dengan pendapat Sari *et al.* (2018) yang mengungkapkan jika pengasuhan orangtua baik akan berpengaruh positif terhadap kesejahteraan anak, termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu psikoedukasi *parenting education* berdampak pada *Parental sense of Competence* dalam mempersiapkan dewasa awal menjadi orangtua. Hal ini diperoleh dari skor signifikansi *pretest* dan *posttest* sebesar 0.036 (>0.05), dan skor *mean* yang menunjukkan peningkatan sebesar 1,429 poin.

Meningkatnya skor *posttest* dipengaruhi oleh psikoedukasi yang diberikan, karena dalam kegiatan psikoedukasi responden tidak hanya diberi materi namun juga diberi kesempatan untuk melakukan diskusi, sehingga responden lebih memahami materi yang disampaikan dan menggugah pikiran mereka sehingga memiliki keyakinan dan juga kepuasan dalam pengasuhan kelak.

Secara keseluruhan, penelitian ini berjalan sesuai dengan perencanaan, hanya terdapat beberapa hal yang masih bisa digali, seperti mengolah data secara deskriptif, atau mengaitkan dengan variable psikologis lain. Sehingga bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema serupa, dapat mempertimbangkan hal tersebut. Peneliti selanjutnya bisa menambahkan pengujian deskriptif, atau menambahkan variable-variabel lain yang masih berkaitan dengan psikoedukasi *parenting education* dan dengan *parental sense of competence*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ashari, Y. (2018). Fatherless in Indonesia and its impact on children's psychological development. *Psikoislamika*, 15(1), 35-40.
- Azwar, S. (2012). *Tes Prestasi: Teori dan Pengembangan Pengukuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Belsky, J., & Jaffee, S.R. (2006). The multiple determinants of parenting. In: Cicchetti D, Cohen DJ, editors. *Developmental psychopathology, Vol. 3: Risk, disorder, and adaptation. 2nd ed.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Bhattacharjee, D., Rai, A. K., Singh, N. K., Kumar, P., Munda, S. K., & Das, B. (2011). Psychoeducation: A measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(1), 33-39.
- Crockenberg, S. (1981). Infant irritability, mother responsiveness, and social support influences on the security of infant-mother attachment. *Child Development*, 1;52(3), 857-65.
- Dewi, A. R., & Mardiyono. (2019). Parenting education sebagai upaya peningkatan parenting sense of competence pada ibu dengan balita di desa Tlecap, Semarang. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*, 7(2), 1-10.
- Gilmore, L., & Cuskelly, M. (2008). Factor structure of the parenting sense of competence scale using a normative sample. *Child Care Health Dev*, 34(2), 249-56. doi: 10.1111/j.1365-2214.2007.00785.x.
- Girard, L.C., Giguère, G., David, P., Dubeau, D., & Guay, M.C. (2017) Parental sense of competence: A longitudinal examination of a multifaceted construct in the transition to parenthood. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 2691-2701. doi: 10.1007/s10826-017-0821-5.
- Hamidah, S., & Lathifah, R. (2020). Peningkatan parenting sense of competence pada ibu balita melalui program parenting education. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 48-55.
- Johnston, C., & Mash, E.J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1;18(2), 167-75. doi: 10.1207/s15374424jccp1802_8.
- Jones, T.L., & Prinz, R.J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341-363. doi: 10.1016/j.cpr.2004.12.004.
- Kalmijn, M. (2015). The role of father involvement in children's later-life outcomes. In: Lamb ME, editor. *The Role of the Father in Child Development. 5th ed.* John Wiley & Sons.
- Koniak-Griffin, D., & Huang, R., & Lesser, J. (2018). Enhancing parenting skills for

- low-income families: A randomized controlled trial. *J Pediatr Health Care*, 32(6), e33-e45. doi: 10.1016/j.pedhc.2018.05.007.
- Mayasari, F., & Setyaningsih, R. (2019). Effectiveness of parenting education on the improvement of parenting competence. *J Educ Health Community Psychol*, 8(3), 143-150. doi: 10.12928/jehcp.v8i3.13101.
- Nurmansyah, R.D. (2017). *Pengaruh psikoedukasi tentang pendewasaan usia perkawinan terhadap sikap tentang pernikahan dini pada remaja kelas VII di MTs. Wahid Hasim 02 Kucur Dau* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Ricky, M. (2022). *Hari ayah, Indonesia urutan ketiga negara fatherless anak tanpa figure ayah*. <https://www.solopos.com/hari-ayah-indonesia-urutan-ketiga-negara-fatherless-anak-tanpa-figur-ayah-1469662>
- Roberts, D. L. (2023). *Fatherless sons: the psychological, behavioral and social troll*. <https://original.newsbreak.com/@dr-donna-l-roberts-561947/2940865328885-fatherless-sons-the-psychological-behavioral-and-social-toll>
- Roberts, D. L. (2023). *Motherless daughter: understanding the emotional impact*. <https://original.newsbreak.com/@dr-donna-l-roberts-561947/2938895792871-motherless-daughters-understanding-the-emotional-impact>
- Sanders, M.R., Kirby, J.N., Tellegen, C.L., & Day, J.J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337-357. doi: 10.1016/j.cpr.2014.04.003.
- Sarkadi, A., & Kristiansson, R. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: A systematic review of longitudinal studies. *J Early Child Res*, 6(2), 157-186. doi: 10.1177/1476718X08095883.
- Sari, N.K., Suharnan, S., & Hadi, S. (2018). Pengasuhan Orang Tua dengan Kesejahteraan Anak. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 22(1), 21-34.
- Schaffer, H.R., & Crockett, L.J. (1982) *Competence: A conceptualization and its implications for child development*. In: Wheeler T, Wertsch J, editors. *The psychological meaning of competence in childhood*. New York: Springer.
- Simonelli, A., De Stasio S, Perego V. (2019). Marriage instability and maternal confidence in parenting. *Marriage & Family Review*, 55(5), 385-400. doi: 10.1080/01494929.2018.1533841.
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation in Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.