

Keefektifan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Terlambat Siswa



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(*Received:* January-2023; *Reviewed:* February-2023; *Accepted:* April-2023;
Available online: April-2023; *Published:* April-2023)

Ari Dwi Rahmawati¹,
¹Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Makassar
Email:
aridwirahmawati28@gmail.com

Abstract. *The thing that underlies this research is that there are students from SMK Negeri I Sambeng who are often late for school. This is because these students stay up late at night, so they wake up late and finally the students are late for school. This is the background of this research. This study aims to examine the effectiveness of individual counseling using a behavioral approach with self-management techniques to reduce late behavior in class XI-TKR I students at SMKN I Sambeng. This research is a type of qualitative research. Data collection techniques using interviews, observation and documentation. The behavioral approach is an approach that focuses on visible and specific behavior. In this behavioral approach counseling the counselee learns new behaviors and eliminates maladaptive behaviors, strengthens and maintains the expected behavior. While the Self Management technique is a procedure where individuals can regulate their own behavior. Through individual counseling with this behavioral approach, it is hoped that students can manage themselves, manage their time well, so they are no longer late for school. The results showed that individual counseling using a behavioral approach with self-management techniques was effective in reducing students' late behavior, this was evidenced by the results of evaluation and observation after the individual counseling process was carried out.*

Key words: Behavioral, Self Management, Students' late Behavior.

Abstrak. *Hal yang mendasari penelitian ini adalah terdapat siswa-siswa SMK negeri I Sambeng yang sering terlambat sekolah. Hal ini disebabkan karena siswa-siswa tersebut begadang di malam hari, sehingga bangun kesiangan dan akhirnya siswa tersebut terlambat datang di sekolah. Inilah yang menjadi latar belakang penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling individu menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik Self Management untuk menurunkan perilaku terlambat siswa kelas XI-TKR I di SMKN I Sambeng. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan*

dokumentasi. Pendekatan behavioral yaitu suatu pendekatan yang berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik. Dalam konseling pendekatan behavioral ini konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku maladaptif, memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diharapkan. Sedangkan teknik Self Management merupakan prosedur dimana individu dapat mengatur perilakunya sendiri. Melalui konseling individu dengan pendekatan behavioral ini, diharapkan siswa dapat mengatur dirinya sendiri, mengelola waktunya dengan baik, sehingga tidak lagi terlambat datang ke sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik Self Management efektif untuk menurunkan perilaku terlambat siswa, hal ini dibuktikan dengan hasil evaluasi dan observasi setelah proses konseling individu dilakukan..

Kata kunci: Behavioral; Self Management; Perilaku Terlambat Siswa

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat pelaksanaan belajar dan mengajar, serta wadah bagi siswa untuk memperoleh pelajaran. Sekolah juga merupakan tempat pembentukan karakter bagi siswa yang sangat mempengaruhi perkembangan kognitif dan afektif siswa. Sekolah sebagai lembaga tempat menyelenggarakan pendidikan untuk menuntut ilmu diatur dengan ketentuan-ketentuan tertentu yang harus ditaati oleh semua stakeholder di sekolah, salah satunya adalah tentang tata tertib sekolah. Siswa sebagai salah satu stakeholder di sekolah mempunyai kewajiban mematuhi tata tertib sekolah untuk menunjang kesuksesan kegiatan belajar mengajar, serta membentuk kepribadian siswa yang bertanggung jawab dan disiplin. Siswa yang disiplin, terdidik, cerdas intelektual, mental maupun spriritual akan memiliki kemampuan bersaing dalam menjalankan tantangan kehidupan di masa mendatang.

Tata tertib dibuat untuk dibuat dan dijalankan serta dipatuhi oleh semua pihak di sekolah, baik guru, staf, guru piket, tim ketertiban terutama siswa dan yang menjadi ujung tombak yakni kepala sekolah, jika tata tertib dilanggar, maka akan ada sanksi atau hukuman yang akan diberikan. Setiap siswa hendaknya dapat berperilaku disiplin dengan memiliki kesadaran menaati tata tertib sesuai peraturan dan norma yang diberlakukan di sekolah, sehingga nantinya berperilaku baik tidak melakukan penyimpangan dan pelanggaran. Bentuk kedisiplinan siswa terhadap tata tertib sekolah adalah datang tepat waktu di sekolah. Namun pada kenyataannya di SMKN 1 Sambeng sering ditemukan perilaku terlambat siswa. Terlambat dapat diasumsikan sebagai suatu kegiatan yang tidak dapat dilakukan sebelum waktunya atau tepat pada waktunya (Gata et al., 2019). Tindakan ini merupakan bentuk ketidakmampuan seseorang untuk berada pada suatu tempat dan waktu yang telah disepakati sebelumnya.

Ketentuan yang ditetapkan di peraturan tata tertib SMK Negeri 1 Sambeng yaitu bahwa jam masuk sekolah adalah pukul 06.45 WIB, jika siswa tiba di sekolah melebihi dari waktu yang ditentukan berarti siswa tersebut dikatakan terlambat. Salah satu aspek terpenting bahwa sekolah itu teratur, terjadwal, dan dapat diprediksi yaitu setiap harinya siswa beraktivitas sesuai dengan peraturan-peraturan tersebut, karena sebenarnya siswa mengetahui dan memahami tujuan utama berada di sekolah adalah untuk belajar dan dari rutinitas tersebut membantu membiasakan

siswa untuk bisa fokus pada pembelajaran. Ketika siswa berulang kali terlambat, rutinitas ini mengganggu dan berdampak pada aktivitas kesehariannya. Terlambat memang bukan termasuk kategori pelanggaran berat, tetapi merupakan salah satu bentuk pelanggaran yang sering dijumpai di sekolah-sekolah meskipun sudah ada jadwal kegiatan belajar mengajar yang disusun dan ditetapkan pihak sekolah (Mulyani, 2017). Ada kecenderungan anak-anak yang sering terlambat mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan menguasai rutinitas. Keterlambatan sekolah bagaikan seperti kanker yang dapat menghambat pengembangan dan pencapaian tujuan akademik siswa (Maile & Olowoye, 2017).

Perilaku terlambat siswa ini paling banyak ditemukan di kelas XI TKR, terutama kelas XI-TKR 1. Penyebab siswa tersebut datang terlambat paling banyak disebabkan karena mereka bangun kesiangan. Adapun yang menjadi penyebab mereka bangun kesiangan yaitu karena di malam harinya mereka begadang hingga larut malam di warung kopi untuk nongkrong sambil bermain game online bersama teman-temannya. Apapun alasan dan faktornya perilaku terlambat masuk sekolah tetaplah dikatakan sebagai seseorang yang tidak disiplin, tidak patuh dengan peraturan yang telah ditetapkan. Dalam hal ini peserta didik kurang tanggung jawab karena tidak dapat memperkirakan waktu untuk datang tepat waktu. Tetapi jika penyebab terlambat tersebut peserta didik datang ke sekolah mampu mengelola waktunya dengan baik dan benar, makaperilaku terlambat datang ke sekolah dapat dihindari.

Menurut Supriyanto (2013) pelanggaran yang dilakukan peserta didik dengan terlambat datang ke sekolah dapat menghambat proses pembelajaran. Peserta didik yang terlambat cenderung mengganggu teman-teman lain yang sedang belajar, di sisi lain peserta didik yang terlambat datang ke sekolah dapat pula mempengaruhi teman-temannya untuk berbuat tidak baik, malas untuk belajar, serta menjadikan pembelajaran sekolah tidak kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Peserta didik akan terlambat optimalisasi potensi dan prestasinya serta terhambat dalam mencapai kesuksesan masa depannya.

Perilaku terlambat dapat memberikan dampak negatif bagi peserta didik lain dan lingkungan sekitar terutama di kelas jurusan lain. Siswa yang terlambat akan diberikan sanksi atau hukuman yang sudah sepakati oleh tim ketertiban dan kesiswaan, selain itu mereka ketinggalan pelajaran di jam pertama dimana itu akan berdampak terhadap penilaian siswa tersebut. Sedangkan dampak bagi lingkungan sekitar yakni mengganggu jalannya proses belajar mengajar yang sedang berlangsung di dalam kelas. Peserta didik yang datang terlambat akan menjadi pusat perhatian terutama pada waka kesiswaan karena mereka masuk disaat peserta didik yang lain sedang melaksanakan pembelajaran bersama bapak ibu guru. Siswa yang demikian itu dapat dikatakan sikap atau perilakunya kurang baik, sehingga perlu untuk ditangani agar perilaku tersebut tidak terulangi lagi.

Melihat berbagai permasalahan sebagai akibat dari tindakan siswa yang terlambat datang di sekolah maupun terlambat masuk kelas diperlukan upaya penanganan dari pihak sekolah khususnya dari guru Bimbingan dan Konseling. Guru BK memiliki peranan penting dalam memberikan bantuan kepada siswa sebagai usaha untuk mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki siswa sesuai dengan tugas dan norma guru BK didukung dengan kualitas, kepribadian dan keahlian profesional yang dimilikinya (Kusumawide et al., 2019). Guru BK dengan beragam layanan yang diberikan kepada siswa bertujuan membantu dan membentuk siswa mandiri memiliki kemampuan mengelola diri secara lebih baik sehingga nantinya dapat menghasilkan sesuatu yang diharapkan. Salah satu layanan yang tepat diberikan kepada siswa dengan kebiasaan sering terlambat datang di sekolah adalah konseling dengan pendekatan behaviorisme. Pendekatan behaviorisme atau sering disebut juga pendekatan tingkah laku menitikberatkan pada aspek kognitif individu dengan beragam teknik, fokus dalam membantu menentukan langkah

yang tepat dalam mengubah perilaku seseorang (Walker & Shea, 2011). Lebih lanjut B.F Skinner mengungkapkan bahwa behavioristik dipandang sebagai respon stimulus baik itu rangsangan eksternal maupun internal, karena tujuan dari terapi ini adalah memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode stimulus yang menghadirkan respon baik (Willis, 2010). Konseling behaviorisme mempunyai pandangan bahwa pola-pola tingkah laku seseorang dapat dimodifikasi melalui proses pembiasaan dan pemberian reward dengan mengkondisikan atau menciptakan stimulus-stimulus tertentu serta faktor eksternal lainnya yang terlibat.

Konseling behaviorisme memiliki peranan penting dalam mengubah dan membentuk tingkah laku siswa yang baru melalui proses belajar (Muratama, 2018). Berbagai tindakan yang awalnya dikhawatirkan sebagai perilaku yang memiliki kecenderungan mengganggu diri siswa, tetapi setelah diberikan konseling behaviorisme nampak ada perubahan ke arah yang lebih baik. Hal senada juga disampaikan (Prabowo & Cahyawulan, 2016) yang menyatakan bahwa konseling behaviorisme merupakan teknik konseling yang telah membuktikan keefektifannya dalam memodifikasi berbagai perilaku seseorang, dalam hal ini termasuk mengurangi atau menghilangkan perilaku maladaptif maupun meningkatkan perilaku adaptif. Dari berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa konseling behaviorisme efektif untuk memodifikasi

tingkah laku seperti: agresif, membolos, kebiasaan merokok, kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang yang dapat membahayakan kesehatan.

Hal senada juga disampaikan oleh (Sa'diyah et al., 2017) yang berpendapat bahwa self management bertujuan mempelajari dan memahami perilaku individu dengan mengubah perilaku yang awalnya maladaptif menjadi adaptif. Dalam menerapkan teknik self management terdapat beberapa tahapan salah satunya dikemukakan oleh Sukaji 1983 yang menyebutkan ada tiga tahapan yaitu meliputi: (1) tahap memonitor diri atau observasi diri, (2) tahap evaluasi diri dan (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (Komalasari et al., 2011). Ketiga tahapan tersebut diterapkan dalam proses konseling sebagai upaya untuk mengurangi intensitas kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah. Cormier & Cormier (1985) menegaskan bahwa teknik self management sebagai strategi perubahan tingkah laku yang mendorong konseli untuk terlibat dan mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan kombinasi teknik terapeutik. Keterlibatan konseli dalam teknik self management ada pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: 1) menentukan tingkah laku yang menjadi target perubahan; 2) memantau perilaku; 3) menentukan prosedur yang akan diterapkan; 4) menerapkan prosedur yang telah ditentukan; 5) melakukan evaluasi efektivitas dari prosedur yang telah ditetapkan (Komalasari et al., 2011).

Dalam prosedur penerapan teknik self management konseli diminta melakukan pengamatan dan mencatat perilakunya sendiri baik itu pikiran, perasaan dan tindakannya serta interaksinya dengan lingkungan. Individu diharapkan dapat mengatur kembali lingkungan, terlibat dalam menentukan stimulus positif diikuti dengan respons yang diinginkan. Dijelaskan pula bahwa di dalam menerapkan teknik self management, konseli memiliki tanggung jawab penuh atas keberhasilan dari sebuah proses konseling. Penekanan dari penerapan teknik self management meskipun konselor dapat melaksanakan tahapan-tahapan self-management untuk klien, namun sebaiknya klienlah yang melaksanakannya sendiri dengan seminimal mungkin bantuan yang diberikan dari konselor (Nurzaakiyah & Budiman, 2013) sehingga lebih menonjolkan pandangan klien sebagai individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri (Suwanto, 2016). Hal ini ditekankan Wolpe (1963) bahwa peran konselor di dalam konseling behaviorisme adalah bersikap menerima, mencoba memahami diri konseli dan tidak menilai atau mengkritik apapun yang dikemukakan konseli terkait masalah perilaku ketidaksiplinaannya. Self management sebagai upaya untuk

memberikan bantuan kepada siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengelola, dan mengendalikan diri mereka dalam melakukan kegiatan, terutama dalam pembelajaran sehingga siswa dapat menggunakan waktu mereka seefisien, dan seefektif mungkin. Kemampuan penguasaan siswa terhadap keterampilan manajemen diri mencerminkan seberapa jauh atau seberapa besar tingkat kemampuan kerja siswa (Gomez, 2017).

Berdasarkan ulasan di atas, peneliti tertarik untuk memberikan tindakan layanan sebagai solusi pemecahan masalah keterlambatan siswa datang di sekolah. Penelitian ini dilakukan berdasarkan asumsi bahwa siswa dengan kebiasaan datang terlambat di sekolah akan menurun frekuensinya apabila diberikan layanan konseling individu menggunakan teknik self management. Berdasarkan asumsi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Keefektifan Konseling Individu Menggunakan Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Siswa Kelas XI-TKR 1 Di SMKN 1 Sambeng". Alasan peneliti melakukan penelitian di SMKN 1 Sambeng bahwa dari hasil observasi yang telah dilakukan sebelumnya masih ditemukan beberapa siswa yang memiliki kebiasaan terlambat datang di sekolah. Hasil yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat mengetahui keefektifan konseling individu dengan teknik self management untuk mengurangi kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah siswa kelas XI-TKR 1 SMKN 1 Sambeng..

METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan memahami fenomena tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan yang dialami oleh subyek penelitian (Moleong, 2016). Penelitian kualitatif berusaha menggambarkan sesuai dengan fokus penelitian yaitu perilaku siswa terlambat di sekolah, sehingga nantinya bisa untuk melihat sejauh mana keberhasilan merubah kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah dengan teknik *self management*.

Subyek dalam penelitian ini yaitu 3 orang siswa kelas XI-TKR 1 SMKN 1 Sambeng yang sering terlambat datang ke sekolah dengan frekuensi paling sering. Pengambilan subjek penelitian berdasarkan data observasi awal, data wawancara dari tim ketertiban, wali kelas dan guru mata pelajaran, di ketahui ketiga siswa tersebut sering terlambat ke sekolah. Dan setelah ditelusuri lebih mendalam penyebab mereka sering terlambat sekolah yaitu dikarenakan malam harinya mereka begadang hingga larut malam, sehingga mereka bangun kesiangan dan akhirnya terlambat ke sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data observasi awal pada kelas XI-TKR 1 SMKN 1 Sambeng, terdapat 3 siswa yang mengalami gejala permasalahan sebagai berikut :

- Siswa/konseli sering terlambat datang ke sekolah
- Siswa/konseli sering begadang sampai larut malam ngopi bersama teman-temannya di kafe)
- Siswa/konseli sering bangun kesiangan.

Tabel 1. Data peserta didik yang diberikan layanan konseling individu

No.	Nama	Kelas
1.	RA	XI-TKR 1
2.	DA	XI-TKR 1
3.	CK	XI-TKR 1

Dari ketiga peserta didik tersebut di berikan layanan konseling individu pada hari yang berbeda sehingga akan di peroleh hasil dari ketiga peserta didik tersebut. Pada layanan konseling pertama dengan konseli berinisial RA kelas XI-TKR 1 dilaksanakan pada ruang konseling SMKN 1 Sambeng, Hari Jumat, 29 Oktober 2021. Konseli DA kelas XI-TKR 1 pelaksanaan pada Hari Jumat, 05 November 2021, sedangkan konseli CK kelas XI-TKR 1 pelaksanaan pada hari Jumat 19 November 2021. Berdasarkan jadwal pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan teknik *Self Management* dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan waktu 30 menit dan dilakukan tahapan yang sama pada ketiganya dengan rincian sebagai berikut :

1. Tahap Awal (Strukturing)
 - a. Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli,
 - b. Konselor mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a
 - c. Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling
 - d. Konselor menjelaskan asas-asas, tata cara dan peraturan dalam konseling
 - e. Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh
 - f. Konselor dan konseli melakukan kontrak waktu
 - g. Konselor menanyakan tentang kesiapan konseli untuk kegiatan lebih lanjut
 2. Tahap Inti
 - a. Eksplorasi masalah
 - 1) Konselor meminta konseli untuk menjelaskan permasalahannya yang sering terlambat sekolah
 - 2) Konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi masalah yang menjadi dasar permasalahannya
 - 3) Konselor dan konseli menetapkan penyebab masalah yang di alami konseli
 - 4) Konselor bertanya apakah permasalahan yang di alaminya membuat konseli tertekan
 - 5) Konselor bertanya bagaimana perasaan konseli sekarang ?
 - 6) Konselor menunjukkan sikap simpati dan empati terhadap konseli
 - b. Personalizing
 - 1) Konselor meminta konseli untuk lebih memahami makna dari permasalahan yang di hadapinya
 - 2) Konselor meminta konseli mencoba lebih mendalami akar permasalahan sehingga konseli mendapat gambaran untuk menyelesaikan masalahnya
 - 3) Konselor meminta konseli untuk introspeksi diri mengenai apa yang menyebabkan dia sering terlambat ke sekolah
 - 4) Konselor dan konseli menyusun tujuan penyelesaian dari masalah ini.
 - c. Initiating (Integrasi Teknik)
- Tahapan konseling dengan teknik *Self management*.
- 1) Pemantauan diri (*self monitoring*)

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri yaitu perilakunya yang sering terlambat serta mencatat dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi dan intensitasnya terlambat sekolah dalam waktu seminggu.

2) Tahap Reinforcement yang positif (self reward)

Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan, yaitu tidak lagi terlambat ke sekolah. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan tersebut.

3) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting)

- a. Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya
- b. Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya
- c. Konseli bekerjasama dengan teman atau keluarganya untuk program *self management*-nya
- d. Konseli akan menanggung resiko dengan program *self management* yang dilakukannya
- e. Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri
- f. Konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self management*

4) Tahap Penguasaan terhadap rangsangan (self control)

Pada tahap ini merupakan tahap mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Tahap ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan (yaitu perilaku tidak lagi terlambat ke sekolah).

3. Tahap Penutup/Terminasi

- a. Konselor mengidentifikasi keberhasilan konseling dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada konseli
- b. Konselor memberikan umpan balik simpulan, memberikan *reinforcement*
- c. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa kegiatan konseling akan segera diakhiri
- d. Membahas kegiatan lanjutan jika mungkin diperlukan kembali melakukan konseling lanjutan
- e. Konselor memimpin doa dan menutup dengan salam

Setelah di berikan layanan konseling individu dengan teknik *Self Management* kepada ketiga siswa tersebut terdapat perubahan perilaku yang ditunjukkan, yaitu siswa tidak lagi terlambat datang ke sekolah.

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan tim ketertiban, walikelas serta guru mata pelajaran di kelas XI-TKR I diperoleh data yaitu bahwa terdapat siswa kelas XI-TKR I yang sering bahkan hampir setiap hari terlambat datang ke sekolah. Penyebab siswa-siswa tersebut datang terlambat di sekolah paling banyak dikarenakan siswa-siswa tersebut bangun kesiangan. Hal ini dikarenakan di malam harinya mereka begadang sampai larut malam untuk nongkrong sambil bermain game online di kafe yang menyediakan fasilitas free wifi. Selain disebabkan hal tersebut, penyebab lain mereka terlambat yaitu karena jarak rumah ke sekolah yang lumayan jauh.

Keterlambatan sering dianggap tidak pantas dalam berbagai situasi, tetapi tidak demikian halnya dalam situasi lain. Dalam beberapa keadaan umum, aturan tentang keterlambatan mungkin implisit terkadang kabur selain itu berkaitan dengan

norma sosial lebih khusus lagi norma budaya (Gelfand & Jackson, 2016). Dalam konteks pendidikan keterlambatan mengacu pada situasi di mana seorang siswa sampai ke sekolah melebihi dari waktu yang telah ditentukan (Adegunju et al., 2019). Sesekali datang terlambat ke sekolah tidak akan menyebabkan gangguan besar. Namun keterlambatan yang terlalu sering bahkan yang telah melekat menjadi kebiasaan akan berdampak pada pengalaman pendidikan anak secara keseluruhan. Setelah mengetahui gejala-gejala penyebab perilaku terlambat siswa, maka dilanjutkan pada tahap kedua yaitu *goal setting*.

Tahapan pertama dalam teknik *self management* yaitu menentukan target behavior yang akan ditingkatkan atau diturunkan (Thompson, 2016). Dalam menerapkan teknik *self management* siswa diarahkan untuk menentukan target perilaku yang ingin mereka ubah. Penerapan teknik *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik dan berfikir kedepan dalam mengatur semua unsur yang terkait dengan kehidupan pribadi, memiliki kemampuan mengendalikan sesuatu untuk mencapai hal-hal yang baik (Gie, 2000). Dari penelitian ini membuktikan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mengubah perilaku siswa dengan berperilaku positif, mengurangi gejala-gejala yang menjadi penyebab perilaku terlambat siswa sehingga sadar bahwa terlambat sekolah dapat merugikan diri sendiri.

Tahapan selanjutnya dalam penerapan teknik *Self Management* untuk mengurangi perilaku terlambat datang di sekolah yaitu dengan terlebih dahulu menentukan tujuan yang akan dicapai. Tujuan tersebut disepakati bersama antara konselor dengan konseli. Konselor memberikan arahan kepada konseli dalam menetapkan tujuan, sedangkan konseli terlibat aktif selama proses konseling dan memiliki tugas mengontrol pelaksanaan program sesuai tujuan yang telah ditetapkan di awal (Nurazmi & Kurniawan, 2016). Adanya kerjasama yang baik antara konselor dan konseli mendukung siswa dapat mengontrol diri mencapai tujuan yang diinginkan secara positif dan mempertimbangkan hal-hal lain agar lebih baik.

Tahapan yang terakhir yaitu dengan mengevaluasi keberhasilan pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* kepada guru BK, wali kelas, dan siswa. Tahap evaluasi ini dilakukan dengan cara konseli membandingkan antara hasil catatan dengan target perilaku yang telah ditetapkan oleh konseli (Komalasari et al., 2011). Hasil evaluasi tersebut digunakan untuk mengetahui apakah program yang telah dilaksanakan berhasil atau belum, jika belum berhasil maka perlu dilakukan peninjauan kembali apakah sasaran perilaku yang ditetapkan memiliki harapan yang terlalu tinggi, perilaku yang tidak sesuai, atau pemberian penguatan (*reward*) yang tidak tepat. Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa program yang ditentukan telah sesuai dengan target yang ditandai dengan menurunnya perilaku terlambat siswa.

Penelitian ini menguatkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku bolos siswa (Latifah, 2019). Penelitian Latifah ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest* sebagai subjeknya adalah adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Muhammadiyah 4 Singosari Malang sebanyak tujuh siswa dengan inisial AB, MA, AA, SR, NZ, SZ, NP. Teknik pengumpulan datanya menggunakan skala perilaku membolos siswa dan pedoman observasi yang digunakan untuk mengukur tingkat perilaku bolos siswa sebelum tindakan dan setelah tindakan, sedangkan untuk pedoman eksperimental

digunakan untuk menguji desain penelitian yang telah dirancang. Tahap terakhir dalam sebuah penelitian adalah melakukan analisis data yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon.

Dilihat dari pendekatan penelitian ada perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini, dimana pada penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaan kedua terletak pada objek atau fokus penelitian. Pada penelitian sebelumnya mengambil objek penelitian perilaku membolos siswa sedangkan pada penelitian ini mengambil fokus penelitian perilaku terlambat siswa dimana keduanya termasuk bentuk ketidakdisiplinan terhadap tata tertib di sekolah.

Penelitian sebelumnya yang sejalan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (Alamri, 2015). Penelitian tersebut menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan desain penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dirancang dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari tiga kali pertemuan, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif. Dilihat dari prosesnya dalam penelitian sebelumnya terlihat lebih rinci dan menggambarkan perubahan secara mendetail dari siklus pertama ke siklus berikutnya yang dinyatakan dalam bentuk angka sehingga lebih jelas, sedangkan dalam penelitian ini dilihat dari prosesnya berusaha memperlihatkan tahapan-tahapan dan perubahan secara jelas dari penerapan teknik *self management* yang dinyatakan dalam bentuk kata-kata (deskripsi).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa teknik *self management* efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan. Dari hasil penelitian ini menegaskan kembali bahwa penerapan teknik *self management* efektif untuk mengurangi kebiasaan perilaku terlambat datang di sekolah. Pemanfaatan layanan konseling individu dengan teknik *self management* telah berhasil mengubah perilakunya menjadi individu yang lebih bertanggung jawab dan memiliki kesadaran dalam menaati tata tertib.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari layanan konseling individu yang diberikan kepada ketiga siswa XI-TKR 1 yang memiliki perilaku terlambat dengan frekuensi paling sering, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku terlambat tersebut disebabkan karena siswa-siswa tersebut tidur terlalu malam sehingga menyebabkan mereka bangun kesiangan yang akhirnya membuat mereka terlambat tiba di sekolah. Hal ini membuktikan jika mereka kurang bisa mengatur mereka dengan baik.

Penerapan konseling individu dengan teknik Self Management dianggap efektif karena dengan teknik Self management siswa dapat mengatur dirinya dengan lebih baik lagi, sehingga akhirnya mereka tidak lagi terlambat datang di sekolah.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan kepada siswa dengan menerapkan beragam teknik salah satunya teknik *self management* untuk meningkatkan rasa tanggung jawab dan kesadaran siswa dalam menaati tata tertib sekolah.
2. Kepada kepala sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan dan fasilitas pelatihan *self management* kepada semua guru mata pelajaran, sehingga nantinya pelaksanaan *self management* dapat optimal dalam kegiatan belajar mengajar di kelas dan dengan harapan siswa menjadi lebih bertanggung jawab dalam mengikuti setiap mata pelajaran.
3. Bagi peneliti berikutnya yang hendak mengkaji atau meneliti *self management* diharapkan dapat melaksanakan penelitian dengan rancangan dan desain yang lebih baik lagi, dapat memberikan tahapan-tahapan yang lebih jelas

disertai materi yang lebih lengkap dan menarik, sehingga siswa dapat mengimplementasikan *self management* dalam kegiatan belajar maupun dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

- Adegunju, K. A., Ola-Alani, E. K., & Agubosi, L. A. (2019). Factors Responsible for Students' Lateness to School as Expressed by Nigerian Teachers in Elementary Schools. *Mimbar Sekolah Dasar*, 6(2), 185-197. <https://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v6i2.17040>
- Amin, Z. N. (2017). *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. Unnes, May.
- Bataineh, M. Z. (2014). A Review of Factors associated with Student 's Lateness Behavior and Dealing Strategies. *Journal of Education and Practice*, 5(2), 1-7.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*. 2 ed. Monterey, California: Publishing Company.
- Gata, W., Grand, G., Fatmasari, R., Baharuddin, B., Patras, Y. E., Hidayat, R., Tohari, S., & Wardhani, N. K. (2019). Prediction of Teachers' Lateness Factors Coming to School Using C4.5, Random Tree, Random Forest Algorithm. 258 (*Icream* 2018), 161-166. <https://doi.org/10.2991/icream-18.2019.34>
- Gelfand, M. J., & Jackson, J. C. (2016). From one mind to many: The emerging science of cultural norms. *Current Opinion in Psychology*, 8, 175-181. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.11.002>
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Gomez, S. J. (2017). Self-Management Skills of Management Graduates. *International Journal of Research in Management & Business Studies*, 4(3), 40-45. <http://ijrmb.com/vol4issue3/savilene.pdf>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Latifah, L. (2019). Effectiveness of self management techniques to reduce truant students in middle school. *Konselor*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.24036/0201981103804-0-00>.
- Maile, S., & Olowoyo, M. M. (2017). The Causes of Late Coming among High School Students in Soshanguve, Pretoria, South Africa. *Pedagogical Research*, 2(2), 1-11. <https://doi.org/10.20897/pr/80951>.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyani, A. (2017). Peningkatan Kehadiran Siswa kelas XI Pemasaran 2 Menggunakan Konseling Perorangan Teknik Eklektik. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 167. <https://doi.org/10.29210/120000>
- Muratama, M. S. (2018). Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa Di Sekolah. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i1.11793>
- Nakpodia, E. D., & Dafiaghor, F. K. (2011). Lateness: A Major Problem Confronting School Administrators in Delta State, Nigeria. *International Journal of Science and Technology Education Research Vol. 2* (4), 58-61. <https://doi.org/10.5897/NGOJ11.011>
- Nurazmi, R., & Kurniawan, K. (2016). Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self Management. *Indonesian Journal of Guidance and Counselling* 5 (4) (2016), 26-32.
- Nurzaakiyah, S., & Budiman, N. (2013). Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 13-39.