

KONSELING KELOMPOK GESTALT DENGAN *REVERSAL TECHNIQUE* UNTUK
MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG *SELF-MANAGEMENT* DALAM
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP

Oleh
Depie, M. Fatchurahman

ABSTAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang *self-management* dalam belajar pada peserta didik dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok Gestalt dengan *Reversal Technique*. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen. Desain yang digunakan adalah *Equivalent Time Series Design* dan pola eksperimen yang digunakan adalah *pre-test and post-test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 8 peserta didik terdiri dari 3 peserta didik berkategori rendah dan 5 peserta didik berkategori sedang.. Pada hasil *pre-test* diperoleh pengelolaan diri peserta didik berada pada kategori rendah dan sedang dengan skor 50-79, dan setelah pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok diperoleh hasil *post-test* pengelolaan diri berada pada kategori tinggi dengan skor 95-108. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan Pengelolaan diri peserta didik. Hasil uji hipotesis *Asymp.Sig. (2- tailed)* adalah 0,012. Karena nilai *Asymp. Sig. < taraf nyata ($\alpha/2 = 0,05$)* sehingga H_0 ditolak

© Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

Kata Kunci: *Self-management, Konseling Kelompok Gestalt, Reversal Technique*

PENDAHULUAN

Peserta didik SMP harus mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal. Peserta didik SMP yang berada pada remaja awal memerlukan perhatian dikarenakan pada masa ini peserta didik mengalami transisi. Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa.

Menurut Stewart dan Ingersoll (dalam Agustiani, 2009: 28) pada

periode ini pula remaja melepaskan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Menurut Agustiani (2009:29) masa remaja awal dimulai pada usia 12-15 tahun pada periode ini individu mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha mengembangkan diri sebagai individu yang unik dan tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahapan ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dengan teman sebaya. Peserta didik SMP mengalami perkembangan fisik, psikis dan emosional. Peserta didik yang cenderung mampu memajemen diri telah mengalami kematangan

perkembangan emosional menurut Gottman (Nurnaningsih, 2011: 269) individu yang memiliki kemampuan kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik. Peserta didik yang belum mencapai perkembangan emosional dengan baik akan berpemahaman negatif seperti peserta didik cenderung memiliki pemahaman tentang *self-management* dalam belajar kurang baik. Peserta didik mampu memajemen diri (*self-management*) saat Proses Belajar Mengajar (PBM) merupakan pemahaman positif.

Pengertian *Self-management* dalam belajar Menurut Gie (2000: 77) *self-management* dalam belajar berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. *Self-management* dalam belajar yaitu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Aspek-Aspek *Self-management* dalam belajar Menurut Gie (dalam Supriyati, 2013:16) ada 4 aspek bentuk perbuatan *Self-management* dalam belajar bagi peserta didik yaitu: (1) pendorongan diri (*self-motivation*), (2) penyusunan diri (*self-organization*), (3) pengendalian diri (*self-control*), (4) pengembangan diri (*self-development*).

Ciri-Ciri *Self-management* dalam belajar Menurut Kanfer (Mahfud,

2011:41) ciri-ciri individu yang memiliki pemahaman tentang *self-management* dalam belajar yang tinggi disekolah yaitu: Menentukan Tujuan (*Goal Setting*), Memonitor Diri Sendiri (*Self-Monitoring*), Mengevaluasi Diri Sendiri, Proses Penguatan Diri (*Self Reinforcement*)

Faktor yang Mempengaruhi *Self-management* dalam belajar Menurut Jawwad (Supriyati, 2013:19) *Self-management* dalam belajar juga tidak terlepas dari adanya faktor-faktor di dalamnya. Faktor yang mempengaruhi *Self-management* dalam belajar adalah sebagai berikut: (1) perhatian terhadap waktu, (2) kondisi sosial, (3) tingkat kondisi ekonomi, (4) tingkat pendidikan, (5) kendala lingkungan sekitar. Tahap-Tahap *Self-management* dalam belajar Menurut Gantina (2011: 182) *Self-management* dalam belajar biasanya dilakukan dengan mengikuti tahap-tahap sebagai berikut: (1) tahap monitor diri atau observasi diri, (2) tahap evaluasi diri, (3) tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman

Berdasarkan hasil observasi di SMP Nasional Palangka Raya terlihat peserta didik cenderung memiliki pemahaman tentang *self-management* yang rendah dalam belajar meski tidak semua peserta didik. Peserta didik cenderung memiliki pemahaman tentang *self-management* yang rendah dalam belajar ditunjukkan pada saat PBM, seperti: terdapat peserta didik yang mengganggu temannya pada saat PBM sehingga tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru, bermain-main saat PBM sehingga tidak memperhatikan penjelasan guru, melamun saat PBM sehingga tidak mencatat ketika ada tugas/PR yang diberikan, terdapat peserta didik yang keluar masuk kelas saat PBM sehingga tertinggal dengan materi yang diberikan guru, dan terdapat peserta didik yang

selalu berpindah-pindah tempat duduk sehingga mengganggu PBM.

Berdasarkan wawancara dengan wali kelas dan juga kepala sekolah bahwa terdapat peserta didik yang ribut saat PBM, terdapat peserta didik yang melamun ketika guru menjelaskan pelajaran, terdapat peserta didik yang keluar masuk kelas saat PBM. Perilaku peserta didik yang kurang dapat pemahaman tentang *Self-management* dalam belajar mengakibatkan peserta didik cenderung memperoleh hasil belajar yang rendah, terdapat peserta didik yang harus mengikuti remedial karena saat ulangan harian mendapat nilai dibawah standar.

Peserta didik agar dapat memajemen diri secara langsung maka dapat menciptakan atau mengubah isyarat berupa benda, barang, atau hal yang ada disekitar individu tersebut untuk mempengaruhi perilakunya. Menurut Fikriana (dalam Sari, 2015:15) beberapa ciri-ciri individu yang memiliki *self-management* dalam belajar, yaitu : (1) Mengenali diri terlebih dahulu agar lebih mudah dalam merubah apa yang ingin dirubah dalam diri sendiri; (2) Mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri, jangan setengah-setengah agar benar-benar dapat berjalan dengan baik perubahan itu.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK, diketahui bahwa guru BK dan pihak sekolah telah melaksanakan kegiatan layanan BK di sekolah. Namun, belum mengembangkan strategi bantuan untuk meningkatkan pemahaman tentang *self-management* dalam belajar peserta didik. Salah satu startegi layanan yang dapat dikembangkan untuk membantu perkembangan remaja (peserta didik) dalam pemahaman tentang *self-management* dalam belajar adalah

layanan konseling kelompok gestalt dengan reversal technique.

Layanan Konseling Kelompok Menurut Sukardi (2008:68) konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan, pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Tujuan Layanan Konseling Kelompok Menurut Sukardi (2008:68) tujuan konseling kelompok meliputi: (1) melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak; (2) melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, (3) dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok; (4) mengentaskan permasalahan kelompok.

Fungsi Layanan Konseling Kelompok Menurut kemendikbud (2014:31) fungsi utama layanan konseling kelompok yaitu fungsi pengentasan, pencegahan, dan pengembangan. Fungsi utama konseling adalah pengentasan. Fungsi pengentasan (pengatasan) yaitu fungsi bimbingan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik. Fungsi pencegahan, yaitu fungsi Bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan mengganggu, menghambat ataupun menimbulkan kesulitan dan kerugian tertentu dalam proses perkembangannya. Fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpelihara dan terkembangkannya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik dalam rangka perkembangan dirinya secara mantap, optimal dan berkelanjutan. Pada

umumnya ada empat tahap kegiatan dalam konseling kelompok, yaitu tahap permulaan (pembentukan kelompok), tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

Pada pelaksanaan konseling kelompok terdapat berbagai pendekatan konseling. Pendekatan konseling yang digunakan pada konseling kelompok adalah pendekatan Gestalt. Menurut Lubis (2011:159) terapi Gestalt merupakan bentuk terapi perpaduan antara eksistensial-humanistik dan fenomenologi, sehingga memfokuskan diri pada pengalaman klien "here and now" dan memadukannya dengan bagian-bagian kepribadian yang terpecah di masa lalu. Menurut pandangan gestalt, untuk mengetahui sesuatu hal kita harus melihatnya secara keseluruhan, karena bila hanya melihat pada bagian tertentu saja, kita akan kehilangan karakteristik penting lainnya.

Corey (2003:5) teori Gestalt memandang pribadi malasuai yaitu jika individu berusaha mencoba sesuatu yang bukan dirinya, yaitu ketika ia mengidentifikasi dengan *self-image*. Akibatnya, energi individu tersebut dikembangkan untuk mencoba menghalangi kecenderungan pengaturan diri yang alamiah dan tidak diarahkan untuk berinteraksi dengan lingkungan secara selektif dan banyak energi dikembangkan dalam menghambat perasaan.

Menurut Lubis (2011:159) terapi Gestalt merupakan bentuk terapi perpaduan antara eksistensial-humanistik dan fenomenologi, sehingga memfokuskan diri pada pengalaman klien "here and now" dan memadukannya dengan bagian-bagian kepribadian yang terpecah di masa lalu. Menurut pandangan gestalt, untuk mengetahui sesuatu hal kita harus melihatnya secara keseluruhan, karena

bila hanya melihat pada bagian tertentu saja, kita akan kehilangan karakteristik penting lainnya. Dinamika kepribadian manusia gestalt memandang manusia secara positif yang memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Adapun yang menjadi penekanan terhadap kehidupan manusia adalah perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, dan kesatuan pribadi

Peran dan fungsi konselor menurut Corey (Lubis, 2011:162) tugas utama seorang konselor adalah mampu membuat peserta didik berkembang kesadarannya sehingga mampu untuk mengatasi hambatan pertumbuhan kepribadiannya. Tujuan terapi gestalt Adapun tujuan utama dari terapi Gestalt adalah membuat peserta didik untuk dapat mengembangkan kepribadiannya secara menyeluruh dan memiliki kemampuan untuk memecahkan permasalahannya sendiri. Sasaran utama Gestalt adalah pencapaian kesadaran. Secara lebih spesifik tujuan konseling Gestalt adalah sebagai berikut. 1. Membantu peserta didik agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas. 2. Membantu peserta didik menuju pencapaian integritas kepribadiannya. 3. Mengentaskan peserta didik dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (*to be true to himself*). Teknik Terapi gestalt Terapi Gestalt memiliki banyak sekali teknik yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik mencapai kesadaran. Bahkan, dalam penggunaannya peserta didik tidak menyadari bahwa teknik terapi telah dilakukan karena dibuat dalam bentuk permainan. Berdasarkan beberapa teknik tersebut teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Reversal Technique (Teknik

Pembalikan). Menurut Perls (Dantes dkk, 2014:3) reversal technique adalah teknik tingkah laku yang sering kali mempresentasikan pembalikan impuls-impuls kesadaran yang mendasari kepribadian individu tersebut. Disamping itu reversal technique juga mampu meminimalisir sikap malu yang berlebihan yang membuat individu menghambat interaksi dalam proses belajarnya

Menurut Nurzaakiyah dan Budiman (2010: 16) strategi *self-management* dalam belajar bertujuan untuk memberikan peran yang lebih aktif pada peserta didik dalam proses konseling, memberikan keterampilan peserta didik yang dapat bertahan sampai di luar sesi konseling, perolehan perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat, menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan manajemen diri peserta didik melalui penerapan konseling kelompok.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di SMP Nasional Palangka Raya peneliti ingin melakukan penelitian untuk meningkatkan pemahaman tentang *self-management* dalam belajar, melalui layanan konseling kelompok sebagai langkah awal dilakukannya penelitian, terhadap peserta didik yang mengalami pemahaman tentang *self-management* dalam belajar yang cenderung kurang baik disekolah.

Berdasarkan uraian sebelumnya peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang *Self-management* Dalam Belajar Peserta Didik

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan rancangan Equivalent Time Series Design. Menurut Creswell (2012: 315) desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi equivalent time series design. Dasar pertimbangan penggunaan desain ini adalah: 1) hanya menggunakan satu kelompok saja yakni kelompok eksperimen (tanpa kelompok kontrol), 2) penentuan sampel tidak dilakukan secara random, 3) pengukuran dilakukan berulang-ulang. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Nasional Palangka Raya Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 21 peserta didik, pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2013: 124) “purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dalam penelitian dengan teknik purposive sampling ini peneliti mengambil sampel 8 peserta didik berdasarkan karakteristik dan kriteria tertentu yaitu peserta didik kelas VIII dengan tingkat pemahaman tentang *self-management* di sekolah dengan kategori rendah yang tujuannya untuk meningkatkan pemahaman tentang *self-management* yang baik di sekolah

Instrumen yang digunakan dalam penelitian terdiri dari a) Skala pemahaman tentang *self-management*, b) rubrik observasi c) rubrik tugas rumah. dalam belajar. Menurut Sugiyono (2013:148) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus uji Wilcoxon yaitu dengan cara membandingkan hasil dari pre-test dan

post-test dengan tabel bantu untuk test Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang, data setiap sesi ditampilkan ke dalam tabel 1 yang selanjutnya data tersebut dimasukkan ke dalam grafik garis untuk keperluan visual. Berdasarkan gambar 1 hasil skor pre-test menunjukkan bahwa pada seluruh anggota yang terdiri dari 8 peserta didik sebagai anggota kelompok, 3 subjek berada pada kategori rendah yaitu MR dengan skor 52, DT dengan skor 50 dan TG dengan skor 51, 5 subjek berada pada kategori sedang yaitu PL dengan skor 76, NAO dengan skor 59, SW dengan skor 79, MNR dengan skor 65, dan GS dengan skor 72.

Tabel 1
Hasil Pre-Test Dan Post-Test Pada Subjek

Kegiatan	Peserta Didik							
	PL	NAO	SW	MR	NR	GS	DT	TG
Skor Pre-Test	76	59	79	52	65	72	50	51
Kategori	S	S	S	R	S	S	R	R
Skor Post-Test	79	63	82	52	70	72	53	53
Kategori	S	S	S	R	S	S	R	R
Skor Post-Test	81	67	82	56	74	75	57	56
Kategori	S	S	S	S	S	S	S	S
Skor Post-Test	83	80	85	62	77	78	67	63
Kategori	S	S	T	S	S	S	S	S
Skor Post-Test	86	86	87	73	80	82	74	74
Kategori	T	T	T	S	S	S	S	S
Skor Post-Test	89	88	90	83	83	85	83	84
Kategori	T	T	T	T	T	T	T	T
Skor Post-Test	104	102	108	96	98	98	97	95
Kategori	T	T	T	T	T	T	T	T

Setelah diketahui skor pemahaman tentang *self-management* dalam belajar pada saat pre-test, semua anggota kelompok diberikan intervensi

berupa konseling kelompok gestalt dengan reversal technique untuk meningkatkan pemahaman tentang *self-management* dalam belajar pada anggota kelompok. Intervensi konseling kelompok berfokus kepada meningkatkan pemahaman tentang *self-management* dalam belajar yang dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan tingkat pemahaman tentang *self-management* dalam belajar yang ditunjukkan oleh anggota kelompok. Perubahan tingkat pemahaman tentang *self-management* dalam belajar dapat diketahui melalui pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan skala pemahaman tentang *self-management* dalam belajar dan dilakukan setelah proses intervensi (post-test). Hasil post-test menunjukkan semua anggota kelompok peningkatan pemahaman tentang *self-management* dalam belajar kategori sedang dan rendah dengan rentang skor 52 sampai 82 peningkatan pemahaman tentang *self-management* dalam belajar peserta didik pada subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik secara individu maupun secara kelompok ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian secara kelompok menunjukkan bahwa ada perubahan pada subjek dari sebelum intervensi dan sesudah diberikan intervensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique efektif untuk meningkatkan pemahaman tentang *self-management* peserta didik kelas VIII di SMP Nasional Palangka Raya. Hal tersebut didasarkan pada hasil uji hipotesis Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,012.

Karena nilai Asymp. Sig. < taraf nyata ($\alpha/2 = 0,05$) sehingga H_0 ditolak jadi peningkatan pengelolaan diri sebelum dan sesudah intervensi signifikan artinya “Konseling Kelompok Gestalt Dengan Reversal Technique dapat meningkatkan pemahaman tentang *self-management* peserta didik kelas VIII SMP Nasional Palangka Raya”. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedelapan peserta didik pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan pemahaman tentang *self-management* sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. 2012. *Educational Research- Planning Conducting, and Evaluating Quantitatif and Qualitatif Research (4th.Edition)*. Boston: Pearson Education Inc.
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lubis NL. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori VIIIID Di SMPN I Jakenan Pati. Dan Praktek*. penerbit Kencana Prenadamedia grup.
- Makhfud. 2011. *Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis Bem Iain Sunan Ampel*. Surabaya. Psikologi Pendidikan dan Bimbingan volume 10.
- Mugiarso, Heru, dkk. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, Jurnal diakses pada tanggal 14 juli 2016.
- Sukardi DK. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka cipta.
- Sugiyono 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung; Alfabeta.
- Supriyati A. (20013). *Upaya Meningkatkan Self-management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas*