

MEMBENTUK KEBIASAAN BELAJAR MELALUI PENDEKATAN BEHAVIORAL (Self-Management) Moh. Irfan Burhani*

Abstract

This article was designed to express the importance of the students' Self-management to form the study habits. The function of schooling is often thought of as teaching students the skills and forming the habits they will need to become successful members of society. One of the primary skills valued by our society is the ability to function independently. Students who are able to judge their own behavior as appropriate or inappropriate may behave more effectively when an adult is not present.

Study habit is one of the important aims of education to be accepted, since students who have good study habit will be able to get more knowledge, more skill in their life even though they are not going to school or campus anymore, moreover study habit is one of the keys to succeed and get high grade in their study. While self-management is the pivotal thing to get good study habit. Self-management procedures have been used widely in educational settings with both typical children and children with disabilities to achieve these goals.

Kata Kunci : Kebiasaan Belajar, *Self-management*

Pendahuluan

Rilis terakhir yang dilakukan oleh *United Nations Development Programme* terhadap *Human Development Index*, dalam laporan *Human Development Report 2004*, menempatkan Indonesia berada pada peringkat 111 dari 175 negara yang diteliti. Indikator yang digunakan dalam menentukan peringkat HDI tersebut adalah *longevity* (usia harapan hidup), *knowledge* (pendidikan), dan *standart of living* (tingkat kesejahteraan).¹ Data tersebut menunjukkan bahwa kualitas masyarakat kita, khususnya mutu pendidikan kita terasa masih jauh dari harapan.

Beberapa tulisan dan hasil penelitian para ahli juga menunjukkan betapa prestasi belajar peserta didik kita masih jauh dari yang kita harapkan bersama. Penelitian-penelitian tersebut juga berhasil menemukan akar permasalahan tentang rendahnya prestasi belajar peserta didik kita, yaitu kebiasaan belajar. Hal ini sesuai dengan tulisan dari beberapa literatur yang menyatakan bahwa pilar prestasi belajar adalah tingkat kecerdasan, motivasi, kebiasaan belajar, dan ketrampilan yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri.

Sementara itu, laporan penelitian tentang kebiasaan belajar mahasiswa perguruan tinggi telah dilakukan oleh Prayitno pada tahun 1975. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa IKIP Padang, dengan responden mahasiswa tingkat I semester II sebanyak 362 orang. Penelitian ini

* Dosen Tetap Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri

¹ Ki Supriyoko, Kompas, 20-7-2004, 4

menemukan data yang sangat mengejutkan, yaitu bahwa mutu belajar mahasiswa yang tergolong baik kurang dari 1%. Tingkat rata-rata mutu belajar mahasiswa hanya sedikit di atas 50% angka ideal. Dari responden pria hanya ada lebih kurang 35% mahasiswa yang memiliki mutu belajar sedang; selebihnya memiliki mutu belajar sedang, kurang, atau kurang sekali.²

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sinolungar pada tahun 1981. (Depdikbud 1983/1984) Penelitian ini berhasil mengidentifikasi adanya hambatan kegiatan belajar mahasiswa IKIP Medan. Hambatan internal yang banyak dialami mahasiswa adalah mengenai kebiasaan belajar mereka yang buruk, seperti: tidak mempunyai tujuan belajar yang jelas, kurang minat terhadap pelajaran, kurang tekun dalam mengikuti pelajaran, dan strategi belajar yang tidak tepat.

Lebih jauh Sudjoko (1981) yang mengadakan penelitian di ITB Bandung mendapati beberapa kekurangan pokok mahasiswa dalam belajar. Dua hal yang paling menonjol adalah mahasiswa tidak tahan lama dalam memusatkan perhatian dan tidak efisien menggunakan waktu.³ Jika kebiasaan belajar mahasiswa itu merupakan hasil pengembangan cara belajar dari pendidikan sebelumnya, maka dapat diduga bahwa siswa-siswa pada pendidikan yang lebih rendah juga belum memiliki kebiasaan belajar yang “baik”.

Walaupun hasil penelitian dan artikel yang diungkapkan oleh para ahli tersebut cukup lama, bukan berarti keadaan tersebut tidak linear dengan keadaan yang ada pada saat ini. Fakta dari hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kediri, hasil wawancara dengan para dosen, dan hasil dari pengamatan terhadap pola dan kebiasaan belajar mahasiswa di STAIN Kediri, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai kebiasaan dan kedisiplinan belajar yang kurang baik. Hal ini ketika mahasiswa berada di ruang kuliah maupun di luar ruang kuliah (ruang perpustakaan dan lingkungan kampus). Secara umum, siswa atau mahasiswa yang memiliki kebiasaan dan kedisiplinan belajar yang kurang baik, prestasinya cenderung rendah.

Selama ini pemerintah telah banyak melakukan upaya untuk memperbaiki mutu pendidikan. Ujian Akhir Nasional (UAN) untuk pendidikan dasar dan menengah serta penerapan *School Based Management* adalah di antara upaya pemerintah untuk memperbaiki kualitas pendidikan kita. Terlepas dari adanya banyak kritik terhadap pelaksanaan, UAN membawa dampak psikologis yang cukup baik pada siswa, guru mata pelajaran yang di UAN-kan, dan orang tua siswa.

Namun demikian, upaya-upaya tersebut cenderung lebih menekankan pada penguatan proses pembelajaran, sehingga tidak dapat meningkatkan kualitas pendidikan kita secara maksimal. Permasalahan utama (*main problem*) dalam meningkatkan kualitas pendidikan tidak hanya berada pada proses pembelajaran saja, tetapi juga berada pada manajemen pengelolaan pendidikan dan pribadi diri peserta didik itu sendiri. Dalam hal ini, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kedisiplinan belajar dan manajemen diri siswa atau mahasiswa di lembaga-lembaga pendidikan kita memang sangat memprihatinkan. Oleh karena itu, upaya-upaya peningkatan kualitas pendidikan tersebut di atas perlu dibarengi dengan peningkatan program

² Prayitno., *Kebiasaan Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi*, (Jakarta: Departemen P dan K. Dir. Jend. Pendidikan Tinggi, 1975)

³ Sudjoko, “Mahasiswa Kumajar”, *Majalah Mahasiswa*, Vol. 22 (1981) 34-37.

layanan Bimbingan dan Konseling Sekolah ataupun Unit Bimbingan Konseling (UBK) di Perguruan Tinggi.

Program layanan Bimbingan dan Konseling adalah salah satu bentuk bantuan yang dapat memberikan pembelajaran ketrampilan baru (*soft skills*). Berkaitan dengan permasalahan yang ada (sebagaimana diungkapkan di atas), ketrampilan yang sesuai untuk membentuk kebiasaan belajar siswa atau mahasiswa adalah *self-management*.

Self-management merupakan salah satu teknik pendekatan behavioral. Teknik ini relatif masih baru bila dibandingkan dengan teknik-teknik lain pada pendekatan behavioral.⁴ Teknik ini belum banyak dikembangkan (digunakan) oleh para guru, dosen, maupun konselor di sekolah. Teknik *self-management* ini dapat dikenakan pada berbagai perilaku sasaran, termasuk dalam upaya mengubah kebiasaan belajar dan kedisiplinan belajar siswa.⁵ Apabila teknik ini telah diajarkan dan menjadi ketrampilan siswa atau mahasiswa, maka akan dapat digunakan untuk mengubah perilaku *in-appropriate* siswa atau mahasiswa dalam belajar.

Para ahli mendefinisikan *self-management* sebagai respon yang dibuat individu untuk mengatur dan mengubah perilakunya sendiri. Ahli lain mengartikan *self-management* dengan semua proses yang digunakan oleh individu untuk mempengaruhi perilakunya.⁶

Dari definisi tersebut dapatlah ditarik satu benang merah (pemahaman) bahwa pada dasarnya tidak ada perbedaan yang signifikan pada teknik behavioral lama (*systematic decenstization, token ekonomi, prompting*, dan lain-lain) dengan teknik behavioral baru. Artinya, baik teknik lama maupun teknik baru sama-sama menyandarkan suatu perilaku baru melalui hasil belajar. Pemberian *reinforcement* berguna untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dan *punishment* berguna untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Namun, bila dilihat dari pelakunya (*agent*), jelas terdapat perbedaan. Pada teknik *self-management* yang memilih dan mengatur perilaku yang ingin dimodifikasi dan juga *reinforcement* atau *punishment* apa yang cocok dan baik bagi dirinya adalah diri individu itu sendiri, karena pada dasarnya individu sendirilah yang paling tahu *reinforcement* dan *punishment* apa yang diinginkan dan cocok bagi dirinya.⁷ Dengan demikian, *self-management* memiliki peran yang penting bagi siswa dan mahasiswa. Sedangkan guru, dosen, dan konselor dalam teknik ini berperan sebagai pengajar dan pelatih bagi klien untuk memodifikasi perilaku diri.⁸

⁴ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 5th edition, (California: Brooks Cole Publishing Company, 1996), 282

⁵ Osipow, S. H. et. al. *A Survey of Counseling Methods*. (Illinois: The Dorsey Press, 1984) 158; Richards, C. S. *Improving Study Behavior Through Self-Control Techniques*. Dalam John, D. Krumboltz & Carl, E. Thoresen. *Counseling Methods* (New York: Hold Rinehart and Winston, 1976), 462-467

⁶ Schloss and Smith, *Applied Behavioral Analysis in the Classroom*, (USA: Allyn and Bacon, 1994) 290; Cormier and Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers*, Second edition, (California: Brooks Cole Publishing Company, 1985), 518

⁷ Alberto & Troutment, *Applied Behavior Analysis for Teachers*, (New Jersey, Prentice Hall, 1995), 435

⁸ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 5th edition, (California: Brooks Cole Publishing Company, 1996), 288

Untuk menghindari ambiguitas dan untuk memperjelas alur pembahasan, penulis menentukan konsep yang dikembangkan oleh Alberto Troutman sebagai paradigma dalam tulisan ini. Hal ini dilandasi satu alasan bahwa konsep yang dikembangkan oleh Alberto Troutman (dalam buku *Applied Behavior Analysis for Teachers*) tersebut elaborasinya lebih lengkap dan disertai dengan petunjuk praktis tentang cara atau metode pengembangannya.

Sikap dan Kebiasaan Belajar

Belajar adalah suatu proses aktifitas yang dapat membawa perubahan pada individu, seperti yang dikemukakan oleh James O. Whittaker “Belajar dapat didefinisikan sebagai proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman”. Dalam definisi ini dikatakan bahwa individu dianggap telah belajar kalau pada individu tersebut telah terjadi perubahan, misalnya, dari tidak tahu menjadi tahu dalam menguasai ilmu pengetahuan.⁹

Definisi lain tentang belajar dikemukakan sebagai berikut “belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan tingkah laku pada diri individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya”. Sementara itu, Cronbach melihat belajar dalam arti perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman. Sebagaimana dikatakannya, “*Learning is shown by a change in behavior as a result of experience*”.¹⁰ Pendapat senada dikemukakan oleh Kimble dengan penekanan bahwa perubahan yang terjadi lebih bersifat permanen “*Learning is relatively permanent change in behavior or behavior potentially that result from experiences*”.¹¹

Dari beberapa definisi di atas dapat dikatakan bahwa belajar itu senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan sebagainya. Belajar akan lebih baik kalau subjek belajar itu mengalami atau melakukannya, jadi tidak bersifat verbalistik.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa belajar merupakan suatu proses interaksi antara diri manusia dengan lingkungannya yang mungkin berwujud pribadi, fakta, konsep ataupun teori. Dalam hal ini terkandung suatu maksud bahwa proses interaksi itu adalah proses internalisasi dari sesuatu kedalam diri individu yang belajar dan dilakukan secara aktif dengan seluruh panca indera yang ikut berperan.

Dalam Bimbingan dan Konseling di sekolah, permasalahan utama yang paling sering dihadapi oleh siswa maupun mahasiswa adalah masalah kebiasaan belajar. Masalah ini hampir selalu dihadapi oleh kebanyakan peserta didik kita baik pada tingkat pendidikan dasar maupun sampai pada tataran perguruan tinggi. Padahal banyak kajian yang mengemukakan bahwa pilar prestasi belajar siswa atau mahasiswa adalah kemampuan inteligensi, motivasi belajar, kebiasaan belajar serta ketrampilan belajar.¹²

Masalah kebiasaan belajar ini memiliki implikasi yang sangat besar terhadap prestasi belajar para peserta didik. Apabila kebiasaan belajar siswa-siswi kita kurang, maka dapat diprediksikan prestasi belajar yang akan mereka peroleh pun tidak maksimal.

⁹ Whittaker, J. O. *Introduction to Psychology*, (Tokyo: Toppan Company, 1970), 99

¹⁰ Cronbach, L. J. *Essentials of Psychological Testing*. (New York: Harper and Row Publisher, 1970), 46

¹¹ Hergenhahn, P. L. *Handbook of Psychological Terms*. (New Jersey: Littlefield, Adam & Co, 1963), 9.

¹² Agus Mulyadi, Depdiknas, *Pelatihan Guru Bimbingan Konseling*, Depdiknas, Kanwil Jawa Timur, 2000), 1

Bimbingan konseling yang merupakan kegiatan terstruktur di sekolah dan bertujuan untuk membantu siswa dalam kerangka meningkatkan kemandirian diri, pengarahan diri, dan disiplin diri melalui berbagai program layanannya diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapi peserta didik, termasuk di dalamnya masalah kebiasaan belajar.¹³ Tujuan bimbingan konseling di sekolah adalah membantu individu untuk memperoleh kesesuaian dan kemajuan dalam program pendidikan dan belajarnya. Strang mengatakan: bimbingan di sekolah dimaksudkan untuk membantu individu dalam memilih program yang sesuai untuk meningkatkan kemajuan siswa dalam belajar.¹⁴

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik pengertian bahwa mengembangkan kebiasaan belajar merupakan salah satu tugas pokok bimbingan dan konseling sekolah. Mengadakan program pembinaan kebiasaan belajar yang diarahkan kepada pembentukan kebiasaan belajar yang baik harus menjadi bagian dari keseluruhan program bimbingan dan konseling dalam pendidikan kita.

Sejak individu memasuki dunia sekolah, individu itu terlibat dalam berbagai aktivitas belajar, seperti mengikuti pelajaran secara teratur, membaca buku dan sumber-sumber lain, membuat catatan, mengerjakan tugas-tugas akademik, membuat resume, laporan buku, pekerjaan rumah maupun mengulang lagi pelajaran yang mereka terima di sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut mereka lakukan secara terus menerus dan berulang-ulang selama mereka berada di dunia sekolah, dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang itu akhirnya membentuk menjadi sebuah kebiasaan, dan dalam hal ini kebiasaan belajar.

Kebiasaan menunjuk pada bentuk atau pola perilaku yang terus menerus dilakukan oleh individu, telah menjadi dominan dan *stereotype*. Menurut Good, kebiasaan belajar mengandung dua arti: 1) Kecenderungan individu untuk belajar apabila diberikan kesempatan; 2) Cara belajar individu, sistematis atau tidak, efisien atau tidak.¹⁵ Berdasarkan pengertian kedua yang dikemukakan oleh Good, kebiasaan belajar yang terjadi pada individu akan mengarah pada dua pola kebiasaan belajar, yaitu kebiasaan belajar buruk dan kebiasaan belajar yang baik. Setiap kebiasaan belajar yang baik perlu dipertahankan dan bahkan kalau mungkin ditingkatkan. Sebaliknya setiap kebiasaan yang buruk perlu dimodifikasi dan diarahkan menjadi kebiasaan belajar yang lebih baik. Hal ini sangat penting mengingat kebiasaan belajar merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi prestasi belajar.¹⁶ Kebiasaan belajar sesuai dengan pengertiannya memang menunjukkan pada pola tingkah laku belajar yang relatif menetap. Namun begitu pola tingkah laku tersebut masih dapat diubah. Kapan saja individu menyadari akan adanya kebutuhan menyempurnakan pola kebiasaan tingkah laku tersebut perubahan yang mendasar dapat dilakukan. Kebiasaan belajar yang baik dapat dikembangkan melalui suatu

¹³McDaniel, H. B., Lallas, J. E., Saum, J. A., & Gilmore, J. L., *Readings in Guidance*, (New York: Rinehart & Winston, 1962),

¹⁴ Strang, R., *Educational Guidance: Its Principles and Practice*. (New York: McMillan Company, 1974), 18

¹⁵ Good, C. V. *Dictionary of Educational*. (New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc. 1973), 197

¹⁶ Hergenhahn, P. L. *Handbook of Psychological Terms*. (New Jersey: Littlefield, Adam & Co, 1963),

program yang terencana.¹⁷ Kebiasaan belajar positif yang perlu dikembangkan mencakup kebiasaan belajar selama mengikuti pelajaran di kelas atau di ruang kuliah maupun kebiasaan belajar di rumah dan di perpustakaan. Brown dan Holtzman (1965) menyatakan bahwa kebiasaan belajar yang baik mencakup beberapa aspek: 1) kebiasaan menghindari keterlambatan mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas dan laporan; 2) kebiasaan mengembangkan metode belajar yang tepat; 3) kebiasaan dalam mengembangkan sikap terhadap guru dan dosen; 4) kebiasaan dalam mensikapi pendidikan. Berdasarkan pendapat di atas, seandainya direncanakan suatu program perubahan kebiasaan belajar pada peserta didik (siswa) maka perlu diarahkan pada keempat hal tersebut di atas.

Self-management

Salah Satu pendekatan konseling direktif yang paling sering digunakan oleh para konselor untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi siswa di sekolah-sekolah adalah pendekatan behaviorial. Filosofi dasar yang melandasi pendekatan behavioristik adalah bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh lingkungan yang ada disekitarnya. Dalam artian bahwa perilaku individu ditentukan oleh stimulus dan respon yang ada serta *punishment* dan *reinforcement* yang diberikan oleh lingkungan di sekitarnya. Dengan demikian, perilaku individu lebih banyak ditentukan oleh lingkungan di sekitarnya dari pada diri individu itu sendiri.

Pandangan semacam itu membawa pengaruh yang besar pada tehnik yang digunakan dalam pendekatan behavioristik. Paling tidak, sampai awal dekade tahun 70-an (tujuh puluhan) atau di awal-awal lahirnya pendekatan behavioristik, tehnik perubahan tingkah laku masih bermuara pada pemberian *punishment* dan *reinforcement* dari orang lain, hal ini dapat dilihat dari tehnik-tehnik behaviorial yang sampai saat ini masih banyak digunakan orang, seperti: tehnik *reinforcement*, *punishment*, *extinction*, *token economy*, *shaping*, dan lain-lain. Tehnik-tehnik tersebut dilakukan oleh orang lain (konselor atau guru) pada klien atau siswa.

Namun, menjelang dekade tahun 80-an (delapan puluhan), telah muncul tren tehnik baru pada pendekatan behavioristik, tehnik yang dimaksudkan adalah tehnik *self-management*. Para ahli memberikan definisi *self-management* sebagai “respon yang dibuat individu untuk mengatur atau merubah perilakunya”.¹⁸ Ahli lain mengatakan *self-management* adalah semua proses yang digunakan oleh individu untuk mempengaruhi perilakunya.¹⁹

Sementara itu, Cormier & Cormier mendefinisikan *self-management* sebagai suatu proses yang dilakukan individu atau klien untuk mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi terapeutik tertentu.²⁰ Dalam tehnik *self-management* ini klien harus bertanggungjawab dalam memanipulasi (memodifikasi) variabel internal dan eksternal dalam merangka mengubah perilakunya.

¹⁷ Morthensen, D. G. and Schumuller, A. M. *Guidance in Today's Schools*. (New York: John Wiley & sons, Inc. 1964), 275

¹⁸ Schloss & Smith, *Applied Behavioral Analysis In The Classroom*, (USA: Allyn and Bacon, 1994), 436

¹⁹ Ibid, 295

²⁰ Cormier and Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers*, Second edition, (California: Brooks Cole Publishing Company, 1985) 518.

Elaborasi dari penjelasan tersebut adalah bahwa pada dasarnya tidak ada perbedaan yang signifikan antara tehnik-tehnik lama (*reinforcement*, *punishment*, *extinction*, *token ekonomi*, *shaping* dan lain-lain) dengan tehnik *self-management* (tehnik baru) ini dalam hal pemberian *punishment* dan *reinforcement* untuk memperkuat atau melemahkan suatu perilaku. Namun dari segi pelaku pemberi *punishment* dan *reinforcement* nyata terdapat perbedaan, yaitu pada *self-management* yang memberikan dan mengatur *punishment* dan *reinforcement* adalah diri individu itu sendiri.

William & Long mengungkapkan, asumsi dasar yang mendasari *self-management* adalah adanya keyakinan bahwa banyak hal (kondisi) pada diri klien (individu) yang dapat berubah, baik itu yang menyangkut pada lingkungan dimana individu tersebut berada maupun pada sikap, pola pikir dan perilaku individu yang bersangkutan. Di samping itu, konselor, guru, dosen, dan orang tua diharapkan mempunyai pandangan bahwa pada dasarnya klien merupakan individu yang dapat belajar dan membawa dirinya sendiri.²¹

Kedua asumsi tersebut di atas mempunyai implikasi yang besar. Apabila konselor, guru, dosen, dan orang tua mempunyai pandangan bahwa klien dapat belajar atau membawa dirinya sendiri, maka konselor, guru atau dosen dapat mengajarkan ketrampilan tertentu kepada klien. Di samping itu, pada diri klien harus selalu ditanamkan satu keyakinan bahwa pada dasarnya apabila dia telah memiliki ketrampilan tertentu maka perubahan tersebut akan dapat terjadi. Dari situlah akan dapat diharapkan adanya perubahan pada diri klien.

Sementara itu Alberto & Troutman, mengajukan asumsi dasar lain yang mendasari lahirnya tehnik *self-management* ini, yaitu sebagai berikut:

1. Orang yang selalu bersama individu sepanjang pengalamannya, baik di dalam kelas maupun di luar kelas adalah individu itu sendiri.
2. Orang yang selalu memantau dan memonitor perilaku individu secara terus menerus adalah individu itu sendiri.
3. Orang yang paling tahu *reinforcement* dan *punishment* apa yang diinginkan adalah individu itu sendiri.²²

Dari kedua asumsi dasar tersebut di atas, timbul satu jawaban yang jelas, tentang siapa yang paling bertanggungjawab untuk membentuk, mengarahkan, memonitor, dan memberikan *reinforcement* dan *punishment*? Tak lain dan tak bukan tentu diri individu itu sendiri. Dengan demikian, jelas sudah bahwa fokus dalam pendekatan *self-management* adalah mengajarkan kepada individu untuk menjadi pengubah yang efektif akan perilakunya sendiri, atau dengan kata lain memberdayakan diri individu itu sendiri dalam mengubah perilaku dirinya.

Dalam dunia pendidikan hal ini sejalan dengan pendapat John Dewey (1939) yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan yang sebenarnya adalah membentuk *self-control* (kontrol diri) pada diri siswa. Lebih jauh Lovitt (1973) mengatakan tujuan pendidikan adalah membentuk

²¹ William., L. Sherilyn, (1991), *Toward a Self-managed Life Style, Second Edition*, (Houghton Mifflin Company, New Jersey, 1979), 4

²² Alberto & Troutment, *Applied Behavior Analysis for Teachers*, (New Jersey, Prentice Hall, 1995) 435

individu-individu yang mampu melakukan sesuatu tanpa tergantung pada orang lain (*self-reliant*) dan bebas (*independence*).²³

Sementara itu, Kazdin 1975 mengemukakan beberapa alasan tambahan mengapa *self-management* (kontrol perilaku oleh diri individu sendiri) lebih disukai daripada kontrol yang dilakukan oleh orang lain di dalam mengubah perilaku individu:

1. Penggunaan orang lain (di luar diri individu) dalam mengatur perilaku sering kali mengabaikan konsistensi (tidak konsisten), karena orang lain (guru, konselor misalnya) sering kali tidak mengetahui perilaku-perilaku tertentu yang terkait.
2. Komunikasi yang tidak lancar antara konselor, guru atau orang tua sebagai pihak luar dengan individu itu sendiri seringkali dapat menghambat suksesnya pelaksanaan program modifikasi perilaku (*behavior modification*) pada peserta didik
3. Orang luar itu sendiri (guru, orang tua) mungkin dapat menjadi bagian dari lingkungan yang menyebabkan perilaku individu yang diharapkan tidak muncul.
4. Kontribusi individu untuk pengembangan program perubahan perilaku pribadi dapat meningkatkan performennya.
5. Orang lain (luar) tidak selalu ada dilingkungan dimana perilaku target muncul atau diharapkan muncul.²⁴

Para ahli behavioral (walaupun berbeda istilah) setidaknya menyebutkan adanya 3 poin penting dalam konstruk *self-management*, yaitu *self-recording of data*, *self-instruction* dan *self-rewards (self-reinforcement, dan self-punishment)* dan biasanya ketiga poin tersebut digunakan dalam satu paket (satu kesatuan) yang saling mendukung antara satu dengan lainnya.

Self-recording of the data (ahli lain menyebutnya *self-monitoring*) adalah membuat catatan atau rekaman yang menggambarkan suatu perilaku individu yang dianggapnya *inappropriate*. Dalam *self-recording* ini individu memperhatikan dan mencatat sendiri akan perilakunya yang dianggapnya tidak perlu, tidak pada tempatnya, dan mungkin merugikan dirinya, kemudian data (catatan) hasil pengamatan tersebut dianalisis, untuk kemudian ditentukan perilaku mana yang perlu segera dimodifikasi. *Self-recording* ini merupakan hal yang paling mendasar yang harus diajarkan pada individu apabila kita hendak mengajarkan *self-management*.

Self-recording ini dirasa penting karena dengan observasi data diri ini siswa dapat mengetahui dan menjelaskan problem perilakunya. Dalam *self-recording (self-monitoring)* ini individu harus dapat menemukan apa yang terjadi dan rasakan berkaitan dengan perilaku-perilaku yang dirasakan merugikan, tidak perlu dilakukan dan mungkin merugikan dirinya. Dengan kata lain dalam *self-recording (self-monitoring)* ini individu melakukan observasi diri dan hasilnya dijadikan data diri dan kemudian dimanfaatkan sebagai baseline dalam memodifikasi perilaku dirinya. Perlu ditekankan disini bahwa *self-recording* tidak saja berguna untuk mengumpulkan data tetapi dapat juga mendorong perubahan pada perilaku klien.

Berdasarkan hasil penyelidikan para ahli *self-recording* atau *self-monitoring* ini telah berhasil digunakan dengan sukses untuk meningkatkan beberapa perilaku, misalnya dalam

²³ Lutfi Fauzan, *Siasat-siasat Kelola Diri*, Thesis, Program Pasca Sarjana, IKIP Malang. (1989), 30

²⁴ Kazdin, dalam Alberto & Troutment, *Applied Behavior Analysis for Teachers*, (New Jersey, Prentice Hall, 1995) 438

perilaku memperhatikan, respon akademis, kehadiran di kelas dan lain-lain. Di samping itu *self-recording* dapat juga digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak dikehendaki, misalnya berbicara didalam kelas, *agresi* (kekerasan), perilaku *off-task*, dan bahkan perilaku makan yang berlebihan. Perlu dikemukakan di sini, walaupun *bini* efektif untuk merubah perilaku, namun lama kelamaan apabila tidak diikuti oleh prosedur *sel-management* lain, seperti *self-reinforcement*, maka keefektifan tersebut akan menurun atau bahkan hilang sama sekali.²⁵

Poin kedua dalam *self-management* adalah *self-reward*, yaitu memberikan *reinforcement* atau *punishment* kepada diri sendiri. *Reinforcement* diberikan karena individu berhasil mengubah, meningkatkan atau mengurangi perilaku sesuai dengan yang diinginkannya. Berkaitan dengan ini individu diajarkan bagaimana memberikan *reinforcement*, berkaitan dengan aspek: perilaku mana yang seharusnya diberikan *reinforcement*, bentuk *reinforcement* apa yang akan diberikan dan seberapa besar serta kapan *reinforcement* tersebut akan diberikan. Melibatkan individu untuk berpartisipasi dalam menentukan *reinforcement* untuk perilakunya dan juga perilaku yang ingin dimodifikasi bertujuan agar individu terdorong untuk menggunakan prosedur-prosedur yang telah mereka pelajari dalam merangka mengatur perilaku dirinya.

Para ahli telah berulang kali menunjukkan bahwa kontingensi yang ditentukan oleh diri individu dan kontingensi yang ditentukan oleh orang lain dalam hal ini guru misalnya sama efektifnya dalam mengubah perilaku individu (siswa). Namun dalam kenyataannya *reinforcement* yang ditentukan oleh diri individu sendiri lebih efektif dari pada *reinforcement* yang dilakukan oleh orang lain²⁶. Beberapa penelitian yang dilakukan di kelas juga menunjukkan bahwa individu cenderung untuk memilih sendiri standar perilaku dirinya daripada standar perilaku yang ditentukan oleh orang lain.

Poin kedua dalam tehnik *self-management* adalah *self-instruction*, yaitu proses memberikan instruksi atau perintah kepada dirinya sendiri. Dengan *self-instruction* ini individu dapat mengidentifikasi dan mengarahkan dirinya akan suatu proses memecahkan masalahnya atau mengubah perilakunya.

1. Tehnik *self-instruction* ini akan sangat efektif untuk hal-hal:
2. Melatih anak yang hiperaktif dan impulsive untuk lebih berkonsentrasi pada perilaku *on-tasknya*.²⁷
3. Meningkatkan kemampuan siswa dalam mendemonstrasikan ketrampilan akademiknya.²⁸
4. Meningkatkan perilaku sosial yang diperlukan.²⁹
5. Mengajarkan bermacam-macam ketrampilan kepada individu yang berkemampuan sedang, kurang bahkan sangat kurang.³⁰

²⁵ Kanfer, F. H. & Arnold P. Goldstein, *Helping People Change, A textbook of Methods*. 3rd edition. (New York: Pergamon Press, Inc. 1988), 335

²⁶ Alberto & Troutment, *Applied Behavior Analysis for Teachers*, (New Jersey, Prentice Hall, 1995), 437

²⁷ Ibid., 439

²⁸ Ibid., 440

²⁹ Ibid., 441

³⁰ Ibid., 442

Poin ketiga dalam tehnik *self-management* ini adalah *self-punishment*, yaitu memberikan suatu hukuman (*punishment*) atas munculnya perilaku yang tidak dikehendaknya (*in-appropriate*). Walaupun *self-punishment* ini juga diajarkan dan dilatihkan pada individu untuk memodifikasi perilaku yang dirasa tidak perlu (*in-appropriate*), namun hal ini jarang dipraktekkan oleh individu ketika perilaku yang tidak dikehendaki tersebut muncul. Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa *self-punishment* lebih sulit diterapkan karena memerlukan kesediaan individu untuk memberikan hukuman kepada dirinya apabila diri individu tersebut melakukan suatu kesalahan atau perilaku yang tidak dikehendaki muncul. Beberapa ahli berpendapat bahwa *self-reinforcement* terbukti lebih efektif untuk merubah perilaku seseorang dari pada *self-punishment*.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, jelas bahwa secara ilmiah (*literature professional*) dan hasil penelitian (*experience*) membuktikan bahwa ketrampilan *self-management* menawarkan banyak keuntungan kepada individu dan terapis (konselor, dosen, guru, dan orang tua) dalam melakukan modifikasi perilaku. Adapun keuntungan dimaksud adalah:

1. Praktis, ekonomis, dan etis. Artinya guru, praktisi, atau konselor yang terlibat dalam program *self-management* ini tidak perlu harus memonitor dan mengikuti individu (klien) sepanjang waktu. Hal ini dirasa lebih praktis dan tidak mengeluarkan banyak biaya.
2. Merupakan alat yang efektif (baik) untuk memfasilitasi program perubahan perilaku, hal ini dikarenakan program *self-management* ini mendorong individu untuk lebih peduli terhadap perilakunya. Kepedulian yang besar terhadap perilaku saja cukup untuk merangsang perubahan perilaku sesuai dengan kehendaknya.
3. Merupakan alat yang efektif untuk mendorong generalisasi, artinya tehnik *self-management* yang berhasil dikuasai oleh individu (klien) dan sukses digunakan untuk membentuk satu perilaku tertentu dapat diaplikasikan pada perilaku lain.
4. Memberi kebebasan kepada konselor untuk menambah waktu yang dapat digunakan untuk mengajarkan kepada klien ketrampilan-ketrampilan penting tanpa harus takut kehilangan kontrol tingkah laku klien.³¹ Dengan demikian, konselor mempunyai lebih banyak waktu untuk mengembangkan dan mengimplementasikan instruksinya karena siswa (klien) yang mengikuti program *self-management* ini dapat memonitor, mengevaluasi, mencatat dan memberikan *reinforcer* atas perilakunya sendiri.
5. Meningkatkan kebebasan klien (siswa). Dalam program *self-management* ini klien (siswa) mempunyai kebebasan yang lebih luas untuk bertindak, karena pada program ini klien dapat menentukan sendiri perilaku yang ingin diubah, standar perilaku yang diinginkan, memberikan *reinforcement*, mencatat dan mengevaluasi hasil dari program tersebut.
6. Tidak memerlukan biaya yang banyak (*inexpensive*)
7. Mudah diadopsi, tehnik *self-management* seperti *self-monitoring* memudahkan untuk mendapatkan informasi tentang suatu perilaku, di samping itu siswa dapat dengan mudah diajarkan suatu sistem untuk mencatat perilaku dimanapun dan kapanpun.

³¹ O'leary & O'leary, *Classroom Management, the Succesfull use of Behavior Modification*. (New York: Pergamon Press, Inc. 1977)

8. Dapat digunakan untuk berbagai macam tingkah laku. Penelitian ilmiah membuktikan bahwa *self-management* sangat *applicable* untuk berbagai macam perilaku yang berbeda, misalnya mengurangi perilaku yang tidak teratur (rusak), mengurangi pembicaraan yang tidak perlu, duduk yang tidak teratur dan agresi, meningkatkan perhatian pada masalah dan masih banyak lagi bukti-bukti lain.³²
9. Dapat digunakan atau diaplikasikan pada klien atau siswa yang mempunyai kemampuan berbeda mulai dari yang berkemampuan tinggi sampai yang berkemampuan rendah, bukti empiris menunjukkan bahwa *self-management* telah digunakan dan memberikan hasil yang efektif pada siswa (klien) yang memiliki kemampuan berbeda. *Self-monitoring*, *self-reinforcement*, *self determination of reinforcement* dan *self selection of standart* telah digunakan oleh siswa dengan kemampuan yang berbeda di dunia pendidikan, dan masih banyak lagi hal yang membuktikan bahwa *self-management* efektif digunakan untuk siswa yang mempunyai kemampuan berbeda.³³

Self-management dan Kebiasaan Belajar

Perilaku belajar yang dilakukan berulang-ulang sehingga membentuk suatu kebiasaan belajar dapat diubah atau dimodifikasi melalui metode-metode yang ada dalam *self-management*, yang meliputi *self monitoring*, *self instruction*, dan *self rewards*.³⁴

Pendekatan konseling behavioral selama ini dikenal sebagai pendekatan yang kaya tehnik dalam kerangka mengubah perilaku individu yang dianggap *in-appropriate*, seperti desensitisasi sistematis, *shaping*, *cognitive restructuring*, *reinforcement*, *modeling*, dan lain-lain.

Salah satu metode pengubahan perilaku yang saat ini banyak dibicarakan dan diteliti para ahli adalah *self-management*. Beberapa hasil penelitian menunjukkan keefektifan penggunaan *self-management* dalam mengubah perilaku seseorang. Misalnya, *self-monitoring* dilaporkan efektif untuk mengurangi berat badan, tetapi laporan lain mengatakan bahwa *self-reward*-lah yang lebih efektif.³⁵

Dalam kaitannya dengan perilaku belajar dapat dirujuk beberapa hasil studi. Jackson dan Van Zoost (1972) telah membuktikan keefektifan *self-rewards* dalam memodifikasi kebiasaan belajar. Penelitian lain melaporkan penggunaan *self-rewards* yang dikombinasikan dengan tehnik belajar SQ3R juga sangat efektif didalam meningkatkan kebiasaan belajar yang baik (Robinson, 1970; Briggs, Tosi dan Morley, 1971). Sementara itu, kombinasi *self-rewards* dengan *self-*

³² Lutfi Fauzan, *Siasat-siasat Kelola Diri*, Thesis, Program Pasca Sarjana, IKIP Malang. (1989), 45

³³ Schloss and Smith, *Applied Behavioral Analysis in the Classroom*, (USA: Allyn and Bacon, 1994), 295

³⁴ Alberto & Troutment, *Applied Behavior Analysis for Teachers*, (New Jersey, Prentice Hall, 1995) 435-450; Lihat juga Schloss and Smith, *Applied Behavioral Analysis in the Classroom*, (USA: Allyn and Bacon, 1994) 290-315

³⁵ Mahoney, Michael J., & Arnkoff D. B. *Cognitive and Self-Control Therapies*. Dalam, Garfield dan Bergin. *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. An Empirical Analysis*, (New York: John Wiley & sons, Inc. 1987) 689-722; Cormier and Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers*, Second edition, (California: Brooks Cole Publishing Company, 1985) 518

monitoring juga sangat efektif dalam memperbaiki nilai dan perilaku akademik dan perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas (Green 1982).³⁶

Penutup

Berdasarkan hal tersebut sebenarnya telah banyak hasil studi yang membuktikan betapa *self-management* sangat efektif dan sangat baik untuk mengubah perilaku peserta didik, namun demikian *self-management* belum banyak dikenal dan digunakan dalam dunia konseling di sekolah. Untuk itu, ke depan penting sekali siswa dan mahasiswa dibekali ketrampilan *self-management* ini untuk memodifikasi perilaku-perilaku yang *in-appropriate*, terutama yang berkaitan dengan perilaku-perilaku belajar. Karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa-siswi kita yang rendah tidak selalu bersinggungan dengan rendahnya tingkat kecerdasan mereka (IQ) namun banyak disebabkan karena kebiasaan belajar yang memang tidak baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberto & Troutment, *Applied Behavior Analysis for Teachers*, (New Jersey, Prentice Hall, 1995)
Cormier and Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers*, Second edition, (California: Brooks Cole Publishing Company, 1985)
Cronbach, L. J. *Essentials of Psychological Testing*. (New York: Harper and Row Publisher, 1970)
Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 5th edition, (California: Brooks Cole Publishing Company, 1996)
Good, C. V. *Dictionary of Educational*. (New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc. 1973)
Hergenhahn, P. L. *Handbook of Psychological Terms*. (New Jersey: Littlefield, Adam & Co, 1963)
Kanfer, F. H. & Arnold P. Goldstein, *Helping People Change, A textbook of Methods*. 3rd edition. (New York: Pergamon Press, Inc. 1988)
Ki Supriyoko, Kompas, (20-7-2004)
Lutfi Fauzan, *Siasat-siasat Kelola Diri*, Thesis, Program Pasca Sarjana, IKIP Malang. (1989)
Mahoney, Michael J., & Arnkoff D. B. *Cognitive and Self-Control Therapies*. Dalam, Garfield dan Bergin. *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change. An Empirical Analysis*, (New York: John Wiley & sons, Inc. 1987)

³⁶ Cormier and Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers*, Second edition, (California: Brooks Cole Publishing Company, 1985) 518; Alberto & Troutment, *Applied Behavior Analysis for Teachers*, (New Jersey, Prentice Hall, 1995) 435

- McDaniel, H. B., Lallas, J. E., Saum, J. A., & Gilmore, J. L., *Readings in Guidance*, (New York: Rinehart & Winston, 1962)
- Morthensen, D. G. and Schumuller, A. M. *Guidance in Today's Schools*. (New York: John Wiley & sons, Inc. 1964)
- O'leary & O'leary,., *Classroom Management, the Succesfull use of Behavior Modification*. (New York: Pargamon Press, Inc. 1977)
- Osipow, S. H. et. al. *A Survey of Counseling Methods*. (Illinois: The Dorsey Press, 1984)
- Prayitno,., *Kebiasaan Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi*, (Jakarta: Departemen P dan K. Dir. Jend. Pendidikan Tinggi, 1975)
- Schloss and Smith, *Applied Behavioral Analysis in the Classroom*, (USA: Allyn and Bacon, 1994)
- Strang, R., *Educational Guidance: Its Principles and Practice*. (New York: McMillan Company, 1974)
- Sudjoko, *Mahasiswa Kumajar, Majalah Mahasiswa*, Vol. 22 (1981)
- Whittaker, J. O. *Introduction to Psychology*, (Tokyo: Toppan Company, 1970)
- William., L. Sherilyn, *Toward a Self-managed Life Style, Second Edition*, (Houghton Mifflin Company, New Jersey, 1979)