

PENERAPAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI (*SELF MANAGEMENT*) UNTUK MENGURANGI KENAKALAN REMAJA KORBAN *BROKEN HOME*

Dyah Ayu Retnowulan¹

Bimbingan Konseling/Fakultas Ilmu Pendidikan/universitas Negeri Surabaya
dee_dyah@rocketmail.com

Drs. Hadi Warsito WS.,M.Si.,Kons.²

Bimbingan Konseling/Fakultas Ilmu Pendidikan/universitas Negeri Surabaya
Prodi_bk_unesa@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan penerapan strategi pengelolaan diri untuk menurunkan tingkat kenakalan remaja dari keluarga *broken home* pada siswa MTs Radenpaku Wringinanom Gresik. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi experimental design* dengan *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian ini adalah 14 siswa kelas VIII B MTs Radenpaku Wringinanom Gresik yang dipilih dengan tehnik purposive yang memiliki skor kenakalan tinggi, ke-14 subjek tersebut dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 7 siswa dalam kelompok eksperimen dan 7 siswa dalam kelompok kontrol melalui tehnik random. Data penelitian dikumpulkan melalui angket kenakalan dan dianalisis secara statistik. Teknik analisis data yang digunakan adalah *statistic nonparametric* dengan menggunakan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon. Dari hasil analisis data berdasarkan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon, menunjukkan bahwa $n_1 = n_2 = 7$. Dari tabel nilai R diperoleh $R_{0,05} = 36$ dan $R_{0,01} = 32$. Pada $\alpha = 0,05$ ternyata $R = 28 < R_{0,05} = 36$, maka diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang berbunyi “Skor kenakalan remaja korban *broken home* antara kelompok siswa yang dibantu dengan strategi pengelolaan diri (*self management*) menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional” dapat diterima. Penelitian ini juga membuktikan bahwa kelompok subjek eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan dalam tingkat kenakalan dibandingkan kelompok kontrol, ini berarti bahwa Strategi pengelolaan diri efektif untuk menurunkan kenakalan remaja korban *broken home*.

Kata kunci : Strategi pengelolaan diri, Kenakalan remaja korban *broken home*.

Abstract

The purpose of this study was to test the effectiveness of the application of self-management strategies to reduce the rate of juvenile delinquency from a broken home on MTs students Radenpaku Wringinanom Gresik. This study uses a quasi-experimental design research design with nonequivalent control group design. The subjects are 14 students of class VIII B MTs Radenpaku Wringinanom Gresik selected by purposive technique that has a high delinquency scores, the 14 subjects were divided into two groups, namely 7 students in the experimental group and 7 students in the control group through random techniques. Data were collected through questionnaires and analyzed statistically delinquency. The data analysis technique used is nonparametric statistics using the Wilcoxon test level number. From the result of analyzing data based on Addition Test Wilcoxon grade. It show that $n_1 = n_2 = 7$. From the table R value is got $R_{0,05} = 36$ and $R_{0,01} = 32$. In $\alpha = 0,05$. The fact, $R = 28 < R_{0,05} = 36$, so that it is decided that H_0 is refused and H_a is accepted. It means that the hypothesis of this research says “The behavior score of student’s delinquency who got help about self management strategies decline significantly better than students who got help about conventional method” acceptable. This study also proves that the experimental group subjects experienced a more significant decline in the delinquency rate than the control group, This means that the Self Management strategies is effective to reduce juvenile delinquency of broken home’s victim.

Key words : Self Management Strategies, juvenile delinquency of broken home’s victim

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan faktor terpenting dalam perkembangan pribadi individu. Apabila terjadi suatu permasalahan dalam keluarga atau yang disebut juga dengan *broken home* maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap perkembangan psikologis anak. *Broken home* yang dimaksudkan pada penelitian menunjuk kepada kondisi keluarga yang tidak didukung oleh kenyamanan bagi para anggotanya yang dikarenakan factor-factor tertentu, misalnya factor ekonomi, perceraian maupun perpisahan, perang dingin antar keluarga, serta ketiadaan dari salah seorang orang tua yang terlihat pada perubahan perilakunya. Individu yang dilatar belakangi *broken home* lebih dominan melakukan penyimpangan perilaku yang disebut juga dengan kenakalan remaja. Kenakalan remaja yang di latar belakangi permasalahan *broken home* tersebut terjadi pada siswa MTs Radenpaku Wringinanom Gresik. Menurut guru BK MTs Radenpaku Wringinanom Gresik, terdapat angka tinggi kenakalan remaja yang dilatarbelakangi *broken home* pada siswa kelas VII terutama kelas VII B. Kenakalan remaja yang dilakukan oleh siswa kelas VII B ini merupakan kenakalan remaja yang tidak mengarah pada tindakan criminal yang dilakukan di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Kenakalan remaja yang tidak mengarah pada tindakan criminal yang dilakukan di dalam sekolah seperti misalnya membolos, membuat gaduh, mengganggu teman, dll. Sedangkan kenakalan remaja yang tidak mengarah pada tindakan criminal yang dilakukan di luar sekolah seperti misalnya keluar rumah tanpa ijin, tidak sopan terhadap orang tua, dll. Oleh karena itu siswa yang memiliki kenakalan harus mendapatkan penanganan agar permasalahannya dapat teratasi sehingga mereka dapat mencapai perkembangannya dengan baik. Penanganan ini dilakukan melalui perantara bimbingan dan konseling yang nantinya dapat memberikan solusi yang tepat dalam mengurangi tingkat kenakalan remaja korban *broken*

home. Strategi yang sesuai untuk diterapkan adalah strategi pengelolaan diri (*self management*). Strategi pengelolaan diri (*Self management*) merupakan suatu strategi dimana konseli mengarahkan perilakunya sendiri. Menurut Cormier & Cormier (1985:519), "*Self Management is a process which client direct their own behaviour change with any one therapeutic strategy or a combination of strategies.*" Yang berarti bahwa Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Seperti yang dikemukakan Mahoney dan Thoresen (dalam Cormier, 1985), prosedur pengelolaan diri (*Self management*) dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Stewart, dkk (dalam Nursalim, 2005), menyatakan bahwa "Strategi ini merupakan suatu prosedur baru dalam lapangan konseling dan kadang-kadang disebut *behavioral self-control*, menunjuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya." Strategi ini sesuai dengan teori Skinner tentang *operan conditioning* yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk atau dipertahankan sangat ditentukan oleh konsekuensi yang menyertainya (Latipun, 2008:132). Atas prinsip belajar perilaku operan dapat dipahami bahwa perilaku destruktif dapat terjadi dan dipertahankan oleh individu diantaranya karena memperoleh ganjaran dari lingkungannya. Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) merupakan teknik yang berakar pada teori pengkondisian operan. Pengelolaan Diri (*Self Management*) sering disebut konseli membuat perubahan dengan cara menumbuhkan kemampuan mereka untuk memodifikasi aspek-aspek lingkungan dan memanipulasi atau mengadministrasikan sendiri konsekuensi yang diinginkan (Eko Darminto, 2007:135). Tujuan dari strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau

masalah yang tidak dikehendaki. Bentuk pelaksanaannya meliputi *self monitoring* (pemantauan diri), *stimulus control* (pengendalian diri), serta *self reward* (penghargaan diri sendiri).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) untuk mengurangi kenakalan remaja korban *broken home* pada siswa kelas VII B MTs Radenpaku Wringinanom Gresik.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental design* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Pada rancangan *nonequivalent control group design* eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok pembanding atau disebut sebagai kelompok control.

Rancangan Eksperimen Penelitian

	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
E	O1	X1	O2
K	O3		O4

(Sugiyono, 2010)

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
- K : Kelompok kontrol
- X :Treatment yang dikenakan pada kelompok eksperimen
- O1 :Pre-test yang dikenakan pada kelompok eksperimen
- O2 :Post-test yang dikenakan pada kelompok eksperimen
- O3 : Pre-test yang dikenakan pada kelompok kontrol
- O4 : Post-test yang dikenakan pada kelompok control.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket komunikasi interpersonal siswa.

Setelah angket disebar, kemudian menghitung korelasi antara skor total menggunakan rumus *Product Moment* oleh Karl Pearson.

Setelah itu dilakukan perhitungan angket dengan menggunakan Ms. Excel. Setelah angket dinyatakan valid maka angket dihitung reliabilitasnya dengan menggunakan teknik belah dua Spearman Brown.

Kemudian setelah dilakukan penelitian, hasil dan pembahasan akan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Rank Sum Test yaitu menghitung besarnya beda masing-masing kelompok, lalu memberikan tanda positif dan atau negatif pada jenjang yang sudah ditentukan. Penelitian dilakukan di MTs Raden Paku Wringinanom Gresik dengan subyek penelitiannya adalah siswa kelas VII B yang berjumlah 43 siswa dimana dalam kelas tersebut terdapat 14 siswa yang memiliki skor kenakalan remaja korban *broken home* tinggi. 14 siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok, 7 siswa dalam kelompok eksperimen dan 7 siswa dalam kelompok control. Yang digunakan untuk mengukur skor kenakalan remaja adalah angket kenakalan remaja korban *broken home*. Dalam penelitian ini, keberhasilan pemberian tindakan ditunjukkan dengan adanya penurunan skor kenakalan remaja korban *broken home* pada siswa kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberi penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilaksanakan mulai dari 10 februari 2013 sampai dengan 20 maret 2013. Penelitian ini dilakukan dengan 6 kali pertemuan. Penelitian ini dilator belakangi dari pengamatan yang dilakukan, yang terbukti bahwa terdapat banyak siswa yang melakukan tindakan pelanggaran sekolah berupa kenakalan-kenakalan yang dilator belakangi karena permasalahan keluarga. Indikator dari kenakalan remaja yang dimaksudkan yaitu, kenakalan remaja yang tidak mengarah pada tindakan kriminal yang dilakukan di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Kenakalan remaja

yang tidak mengarah pada tindakan kriminal yang dilakukan di dalam sekolah seperti; meninggalkan sekolah tanpa ijin, membolos, membuat gaduh dikelas, sering mengganggu teman, merokok, tidak menggunakan atribut sekolah secara lengkap, bersikap tidak sopan terhadap guru, tidak mengerjakan tugas, serta berkelahi. Sedangkan kenakalan remaja yang tidak mengarah pada tindakan kriminal yang dilakukan di luar sekolah seperti berkata kasar, bersikap kasar, membuang sampah sembarangan, kebut-kebutan di jalan, serta pergi dari rumah tanpa ijin. Untuk selanjutnya, permasalahan ini ditindak lanjuti dengan diberikannya penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) yang terdiri dari tiga tahap yaitu, *self monitoring*, *self control* dan *self reward*. Pertemuan pertama yang dilakukan oleh konslor adalah tahap pengakraban, dan penggalian masalah yang dihadapi oleh konseli. Pertemuan kedua penjelasan rasional strategi pengelolaan diri (*self management*), pertemuan ke tiga evaluasi *self monitoring*, pertemuan ke empat, evaluasi *self control*, pertemuan ke lima evaluasi *self reward* dan pertemuan terakhir evaluasi keseluruhan serta pengisian *post test*. Dari treatment yang telah diberikan kepada siswa diketahui bahwa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi penerapan strategi pengelolaan diri (Self Management) dengan kelompok yang hanya diberi metode konvensional. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis data berdasarkan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon (Tabel 1.1) yang menunjukkan bahwa $n_1 = n_2 = 7$. Dari tabel nilai R diperoleh $R_{0,05} = 36$ dan $R_{0,01} = 32$. Pada $\alpha = 0,05$ ternyata $R = 28 < R_{0,05} = 36$, maka diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang berbunyi “Skor kenakalan remaja korban *broken home* antara kelompok siswa yang dibantu dengan strategi pengelolaan diri (*self management*) menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional” dapat diterima.

Tabel 4.6
Analisis Data dengan Uji Jumlah Jenjang Wilcoxon

Kelompok Experimen					Kelompok Kontrol				
No Subyek	Pre-test X_B	Post-test X_A	Beda $X_B - X_A$	Jenjang	No Subyek	Pre-test X_B	Post-test X_A	Beda $X_B - X_A$	Jenjang
1	79	58	21	7	17	60	58	2	4
8	60	58	2	1	19	60	65	5	7
13	65	55	10	5	23	61	61	0	1
21	65	57	8	3	31	64	63	1	0,5
22	61	52	9	4	33	61	62	1	0,5
24	61	56	5	2	38	61	65	4	6
36	78	58	20	6	40	62	59	3	5
Jumlah				R1 =28	Jumlah				24

Kutipan dan Acuan

Hasil yang diperoleh yaitu skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji statistik non parametik dengan uji jumlah jenjang wilcoxon. Dari analisis ini diperoleh $R = 28 < R_{0,05} = 36$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa tingkat kenakalan remaja korban *broken home* antara kelompok siswa yang dibantu dengan penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) menurun lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok siswa lain yang dibantu dengan metode konvensional.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) dapat membantu siswa mengurangi kenakalan remaja korban *broken home* yang teridentifikasi dari beberapa siswa. Hal ini terlihat dengan adanya penurunan skor kenakalan remaja korban *broken home* dibandingkan sebelum penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*). Siswa yang awalnya memiliki skor kenakalan remaja korban *broken home* yang tinggi dapat menurunkan skornya menjadi lebih rendah, dengan cara

memantau diri mengontrol serta member penguat agar perilaku kenakalan tidak kembali dilakukan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Cormier & Cormier (1985:519) yang mengemukakan bahwa Pengelolaan Diri (*Self Management*) adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Hal tersebut juga diperkuat dengan pendapat Soekadji (1983:96) yang mengemukakan bahwa pengelolaan diri adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya. Pengelolaan diri juga berfungsi untuk mengatasi beberapa *problem* dalam kehidupan sehari-hari. Seperti halnya kenakalan remaja yang diakibatkan karena *broken home*.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya tentang penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) antara lain oleh Ditia Pramitha Sari (2010) dengan judul “penerapan strategi konseling *self management* untuk mengurangi perilaku agresi pada siswa kelas XI IPS-1 di SMA Negeri Manyar Gresik”. Penelitian ini menekankan penggunaan kombinasi tiga bentuk latihan strategi *self management*, yaitu *self monitoring* (pengamatan diri) *stimulus control* (pengendalian rangsangan), dan *self reward* (penghargaan diri). Hasil dari penelitian tersebut, strategi *self management* mampu mengurangi perilaku agresi siswa. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa siswa yang memiliki perilaku agresi tinggi dapat menurunkan perilaku agresinya tersebut. Pada proses tersebut, siswa mampu memantau diri mereka sendiri, memantau perilaku agresi serta hal yang menyebabkan perilaku agresi tersebut kemudian mengontrol rangsangan perilaku agresi kemudian memberi penguat terhadap diri mereka sendiri untuk tidak mengulangi perilaku agresinya.

Penelitian lain tentang *self management* adalah penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo Yulian Nugroho (2011) dengan “penerapan strategi pengelolaan diri untuk mengurangi perilaku mencontek pada siswa kelas VIII A SMP Negeri Kedamean Gresik”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan strategi pengelolaan diri yang

dikombinasikan dengan penerapan pemberian *reinforcement*. Peneliti menginginkan perilaku yang diinginkan (perubahan) tercapai dengan pemberian *reinforcement* yang tekniknya disebut *shaping* (membentuk tingkah laku). Dimana penguat hanya diberikan pada tingkah laku yang semakin lama semakin mendekati tingkah laku akhir atau tingkah laku yang diinginkan. Sehingga dari teknik yang diberikan tersebut siswa yang memiliki perilaku mencontek dapat membentuk tingkah laku yang baik dalam proses belajarnya.

Penelitian mengenai *self management* juga dilakukan oleh Ninik Purnawati (2007) dengan judul “pengaruh penerapan strategi pengelolaan diri (*self management*) terhadap kebiasaan belajar siswa kelas X-5 SMA Negeri 2 Sidoarjo”. Penelitian ini juga menekankan penggunaan kombinasi tiga bentuk latihan strategi *self management*, yaitu *self monitoring* (pengamatan diri) *stimulus control* (pengamatan rangsangan), dan *self reward* (penghargaan diri). Sehingga hasil dari perlakuan tiga kombinasi tersebut dapat mengubah kebiasaan belajar siswa melalui pemantauan diri, setelah itu dilakukan pengendalian perilaku kebiasaan belajarnya sehingga terbentuk perilaku yang diinginkan, setelah itu konseli akan memberikan penghargaan pada dirinya sendiri sebagai wujud dari keberhasilan perwujudan perilaku yang diinginkan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan terdapat perbedaan skor yang signifikan pada kelompok siswa yang diberikan perlakuan strategi pengelolaan diri (*self management*) dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional. Hal tersebut dibuktikan dengan analisis uji jumlah jenjang Wilcoxon. Hasil tersebut dapat diketahui dengan adanya penurunan skor kenakalan remaja korban *broken home* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan strategi pengelolaan diri (*self management*)

lebih signifikan dibandingkan skor kenakalan remaja korban *broken home* yang masih tinggi pada kelompok control yang diberikan intervensi konseling dengan metode konvensional. Dengan demikian hipotesis berbunyi “frekuensi kenakalan remaja korban broken home antara kelompok siswa yang dibantu dengan strategi pengelolaan diri (*self management*) menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional” telah terbukti.

Saran

Sehubungan dengan selesainya penelitian ini maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian antara lain: (a) Bagi pihak konselor sekolah; Konselor diharapkan dapat mengimplementasikan konseling strategi pengelolaan diri (*self management*) terhadap siswa yang memiliki kenakalan remaja tinggi yang disebabkan karena *broken home* sebagai alternative untuk menangani kenakalan siswa yang diakibatkan karena *broken home*. Konselor sekolah sebaiknya lebih mengoptimalkan fasilitas yang ada seperti komputer, LCD, handycam dan kamera untuk membantu pelaksanaan strategi Bimbingan dan Konseling. (b) Bagi peneliti selanjutnya; Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan media-media yang berbeda untuk variabel terikat yang sama yaitu kenakalan remaja korban *broken home*. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa dengan subyek penelitian dan waktu yang lebih lama, serta menambah alat pengumpulan data. Penelitian lain diharapkan menggunakan *design* penelitian yang berbeda dalam melakukan penelitian dengan permasalahan yang lebih signifikan..

DAFTAR PUSTAKA

Cormier, W. H. dan Cormier. L.S. 1985. *Interviewing Strategies For Helpers*. Monterey, California: Publishing Company.

Gichara, Jenny. 2006. *Mengatasi Perilaku Buruk Anak*. Jakarta: Kawan Pustaka.

Kartono, Kartini. 1986. *Patologi Sosial 2, Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sari, Dithia Pramita. 2010. *Penerapan Strategi Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresi pada Siswa Kelas XI IPS-1 di SMA N Manyar Gresik*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIP PBB.

Soekadji, Soetralinah. 1983. *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta: Liberty. Surabaya: PPB FIP

