

IMPLEMENTASI PENDEKATAN BEHAVIOR DAN TEHNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGATASI KESULITAN BELAJAR BELUM LANCAR MEMBACA DAN MENULIS PADA SISWA SMP NEGERI 2 SARANG DENGAN METODE STAR

Surani¹, Eko Adi Putro², Lydia Ersta Kusumaningtyas³

Universitas Slamet Riyadi

ppg.unisri@gmail.com

Abstract. *This study aims to address the issue of student tardiness at SMP Negeri 2 Sarang by implementing time management through the Problem-Solving Discussion method. Observations indicated that around 20% of students were consistently late to school, which disrupted the teaching and learning process. This report describes the application of this strategy and evaluates its outcomes, as well as the expectation that this practice could serve as a reference for other schools facing similar issues.*

Keywords: *Time Management, Student Tardiness, Problem-Solving Discussion, Discipline, Counseling Services.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah keterlambatan siswa di SMP Negeri 2 Sarang melalui penerapan manajemen waktu dengan menggunakan metode Problem Solving Discussion. Berdasarkan observasi, sekitar 20% siswa mengalami keterlambatan yang mengganggu proses belajar mengajar. Laporan ini menjelaskan penerapan strategi tersebut dan evaluasi hasilnya, serta harapan agar praktik ini dapat menjadi referensi bagi sekolah lain dalam menghadapi masalah serupa.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Keterlambatan Siswa, Diskusi Pemecahan Masalah, Disiplin, Layanan Konseling.

A. PENDAHULUAN

Kesulitan belajar membaca dan menulis merupakan tantangan yang kompleks dan memerlukan pendekatan yang holistic. Bagi sebagian individu, proses ini tidak selalu berjalan lancar seperti yang diharapkan. Kesulitan tersebut dapat dipengaruhi

oleh berbagai faktor, termasuk perbedaan dalam pembelajaran, lingkungan, serta faktor internal yang berkaitan dengan perkembangan individu.

Memahami kesulitan belajar membaca dan menulis tidak hanya penting untuk memberikan dukungan yang tepat kepada individu yang mengalaminya, tetapi juga untuk memastikan bahwa setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan kemampuan literasi mereka.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh guru di SMP Negeri 2 Jatipuro bahwa ada siswa yang belum lancar membaca dan menulis. Konseli yang bernama FD saat ini sekolah di SMPN 2 Jatipuro. Dari informasi wali kelas dan guru mata pelajaran lainnya FD mempunyai masalah kesulitan dalam membaca dan menulis. Ia sering kali kesulitan mengidentifikasi huruf dan membaca kata – kata dengan lancar. Saat menulis, tulisannya kurang terbaca dan sering terjadi kesalahan tata bahasa, sehingga FD sulit untuk menerima pelajaran dan tertinggal materi yang diberikan oleh bapak ibu guru.

Di dalam RPL Konseling Individual telah memperhitungkan pendekatan individual untuk Konseli yang memerlukan bantuan tambahan dalam pembelajaran. Namun, dalam kasus konseli yang mengalami kesulitan membaca dan menulis, guru perlu lebih fokus pada pendekatan individual dan memberikan bantuan ekstra yang sesuai dengan kebutuhan konseli.

Tujuan yang ingin dicapai Konselor dalam layanan Konseling Individu adalah Membantu Konseli agar dapat mengatasi Kesulitan Belajar belum lancar membaca dan menulis dengan Pendekatan Behavior dan Tehnik Self Management. Adapun tantangan / masalah yang dihadapi selama Proses Layanan dalam konseling individu dengan pendekatan behavioral teknik self management adalah: (1) Konseli masih kurang percaya diri dalam menyampaikan dan bercerita tentang masalah yang dihadapinya. (2) Konseli belum memahami sekali langkah-langkah teknik self management. (3) Konseli masih kesulitan dalam membuat target perilaku yang akan diambil. Dalam upaya meningkatkan kemampuan membaca dan menulis pada Konseli maka pendekatan Behavior dan penerapan tehnik Self Management menjadi fokus utama. Dalam laporan

ini, akan dibahas mengenai penerapan metode STAR sebagai solusi untuk mengatasi kesulitan belajar tersebut.

B. KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai konsep-konsep yang relevan dalam penelitian ini, yaitu kesulitan belajar membaca dan menulis, pendekatan Behavior, teknik Self Management, serta penerapan metode STAR dalam konseling pendidikan.

1. Kesulitan Belajar Membaca dan Menulis

Kesulitan belajar adalah kondisi yang dihadapi oleh siswa dalam proses belajar yang menghambat mereka untuk mencapai tujuan akademik tertentu. Salah satu jenis kesulitan yang banyak dialami siswa adalah kesulitan dalam membaca dan menulis. Menurut Mowrer (1960), kesulitan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor internal seperti kemampuan kognitif, faktor emosional, maupun faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang tidak mendukung. Selain itu, kesulitan belajar membaca dan menulis juga dapat berhubungan dengan masalah pengaturan waktu dan kurangnya keterampilan dalam merencanakan aktivitas belajar.

Studi oleh Torgesen (2006) menunjukkan bahwa kesulitan membaca pada anak sering kali terkait dengan kesulitan dalam pemahaman fonemik dan pengenalan kata. Hal ini berakibat pada kemampuan membaca yang lambat dan pemahaman bacaan yang buruk. Sementara itu, dalam menulis, kesulitan ini sering kali terlihat pada struktur kalimat yang tidak koheren, serta kesalahan tata bahasa yang mengganggu proses komunikasi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang terstruktur untuk mengatasi masalah ini.

2. Pendekatan Behavior dalam Pembelajaran

Pendekatan Behavior atau perilaku dalam konteks pendidikan berfokus pada perubahan perilaku siswa sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Pendekatan ini didasarkan pada teori pembelajaran yang dikemukakan oleh B.F.

Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dimodifikasi melalui penguatan positif dan negatif (Skinner, 1953). Dalam pembelajaran, pendekatan ini menganggap bahwa perilaku siswa yang diinginkan dapat dicapai melalui penguatan yang konsisten terhadap perilaku yang benar dan pemberian konsekuensi terhadap perilaku yang salah.

Pendekatan Behavior juga menekankan pentingnya pemantauan dan evaluasi terhadap kemajuan siswa. Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran berbasis penguatan yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan positif dalam proses belajar. Dalam konteks kesulitan belajar membaca dan menulis, pendekatan ini dapat diterapkan dengan memberikan reinforcement ketika siswa menunjukkan kemajuan dalam keterampilan membaca dan menulis mereka.

3. Teknik Self Management dalam Pembelajaran

Self Management atau pengelolaan diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks pendidikan, teknik Self Management dapat membantu siswa untuk menjadi lebih mandiri dalam belajar. Menurut Zimmerman (2002), self-regulation atau pengaturan diri mencakup proses-proses seperti perencanaan, pengaturan waktu, pengaturan emosi, dan evaluasi diri yang dilakukan oleh siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam mengatasi kesulitan membaca dan menulis, teknik Self Management dapat digunakan untuk membantu siswa merencanakan waktu belajar mereka secara terstruktur, menetapkan tujuan yang jelas dan terukur (misalnya tujuan SMART), serta melakukan refleksi terhadap hasil belajar mereka. Dengan pendekatan ini, siswa dapat lebih bertanggung jawab atas proses belajar mereka dan mengembangkan motivasi intrinsik untuk meningkatkan keterampilan mereka.

Brown (2020) menekankan pentingnya teknik Self Management dalam pembelajaran, khususnya dalam mengatasi kesulitan akademik. Siswa yang dapat mengelola diri mereka dengan baik memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk

sukses dalam pembelajaran, karena mereka mampu mengidentifikasi tantangan yang dihadapi, menetapkan strategi untuk mengatasinya, dan mengevaluasi hasil usaha mereka.

4. Metode STAR dalam Konseling Pendidikan

Metode STAR (Situasi, Tantangan, Aksi, Refleksi Hasil dan Dampak) merupakan pendekatan yang digunakan dalam konseling untuk membantu individu memahami situasi yang dihadapi, mengidentifikasi tantangan yang ada, merencanakan tindakan yang tepat, dan merefleksikan hasil serta dampak dari tindakan tersebut. Metode ini sangat efektif dalam pembelajaran dan pengembangan diri karena memberikan struktur yang jelas dalam proses pemecahan masalah.

Menurut Johnson & White (2021), metode STAR tidak hanya membantu dalam konseling, tetapi juga dapat digunakan dalam pembelajaran untuk membantu siswa mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Dalam konteks kesulitan membaca dan menulis, metode STAR dapat memberikan kerangka kerja yang memungkinkan siswa untuk menggali lebih dalam mengenai penyebab kesulitan yang dialami, serta merencanakan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut.

5. Penerapan Pendekatan Behavior dan Teknik Self Management dalam Mengatasi Kesulitan Belajar

Penerapan pendekatan Behavior dan teknik Self Management dalam mengatasi kesulitan belajar telah terbukti efektif dalam berbagai studi. Dalam penelitian oleh Gredler (2009), ditemukan bahwa penguatan positif melalui reinforcement dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar, khususnya dalam hal keterampilan membaca dan menulis. Siswa yang mendapatkan umpan balik positif cenderung menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka.

Teknik Self Management juga dapat memperkuat hasil pembelajaran dengan memberikan siswa alat untuk mengatur diri mereka secara mandiri. Dalam penelitian oleh Dinsmore & Parkinson (2013), ditemukan bahwa siswa yang menggunakan teknik

pengaturan diri memiliki kinerja yang lebih baik dalam ujian membaca dan menulis, karena mereka dapat memanfaatkan waktu belajar dengan lebih efisien dan memiliki strategi untuk mengatasi hambatan yang muncul.

C. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode konseling individu dengan penerapan pendekatan Behavior dan Teknik Self Management. Dalam konseling ini, konselor memberikan bimbingan kepada siswa untuk membantu mereka mengatasi kesulitan yang dihadapi, dengan melibatkan siswa dalam proses refleksi dan pengaturan diri secara aktif.

Proses konseling ini dimulai dengan identifikasi masalah yang dialami oleh siswa, diikuti dengan penetapan tujuan yang jelas dan terukur. Teknik Self Management diterapkan untuk membantu siswa dalam mengatur waktu, menetapkan tujuan pembelajaran, serta memantau kemajuan mereka dalam mencapai tujuan tersebut. Selain itu, pendekatan Behavior diterapkan dengan memperhatikan perubahan perilaku siswa melalui interaksi dengan lingkungan belajar.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan Behavior dalam konteks pembelajaran adalah pendekatan yang menekankan pada peran perilaku dalam proses belajar. Pendapat ini menganggap bahwa perilaku dapat dipelajari dan dimodifikasi melalui interaksi antara individu dan lingkungannya.

Teknik Self Management adalah keterampilan yang memungkinkan individu untuk mengatur diri Konseli dengan efektif dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks pembelajaran membaca dan menulis, teknik Self Management dapat membantu Konseli untuk mengembangkan kemandirian, tanggung jawab pribadi dan pengaturan diri dalam proses belajar. Adapun beberapa teknik Self Management yang dapat membantu Konseli dalam pembelajaran membaca dan menulis yaitu: (1) Konseli dapat membuat jadwal waktu untuk membaca dan menulis secara

teratur, (2) Konseli dapat menetapkan waktu khusus setiap harinya untuk melakukan kegiatan membaca dan menulis baik di sekolah maupun di rumah. (3) Konseli dapat menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan dan berbatas waktu (SMART) terkait dengan pembelajaran membaca dan menulis. Misalnya, meningkatkan kecepatan membaca dan meningkatkan kejelasan tulisan. (4) Konseli dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif untuk membaca dan menulis dengan cara mencari tempat yang tenang dan bebas gangguan sehingga Konseli bisa fokus pada kegiatan membaca dan menulis. (5) Konseli dapat memantau dengan cara merefleksikan kegiatan belajar Konseli dan mengevaluasi strategi yang konseli gunakan. (6) Konseli dapat memberikan penghargaan pada diri Konseli setelah mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dapat berupa sesuatu yang sederhana seperti waktu luang tambahan atau hiburan yang mereka sukai.

Dengan menerapkan tehnik Self Management ini, Konseli dapat mengembangkan kemandirian mereka dalam pembelajaran membaca dan menulis. Konseli akan menjadi lebih efektif dalam mengatur waktu, menetapkan tujuan, dan mengelola proses pembelajaran secara mandiri. Adapun Tantangan/Masalah yang Konselor hadapi dalam Konseling Individu dengan pendekatan behavioral teknik self management adalah:

- a. Konseli masih kurang percaya diri dalam menyampaikan dan bercerita tentang masalah yang dihadapinya.
- b. Konseli belum memahami sekali langkah-langkah teknik self management.
- c. Konseli masih kesulitan dalam membuat target perilaku yang akan diambil.

Sebagai Guru Bimbingan dan Konseling Langkah yang saya ambil adalah:

- a. Konselor memberikan motivasi kepada konseli supaya lebih semangat mengikuti layanan konseling individu.
- b. Konselor dapat menjelaskan langkah-langkah apa saja yang ada dalam teknik yang akan diambil.

- c. Konselor dapat menyesuaikan kondisi konseli sebelum memasuki layanan konseling individu.

Strategi yang Konselor gunakan adalah pendekatan Behavior dengan tehnik *Self-Management*. Prosesnya dengan cara:

- a. Membantu konseli untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang dengan lebih optimal
- b. Konseli dapat mengarahkan sendiri dan tidak tergantung oleh konselor untuk berurusan dengan masalah mereka sendiri
- c. Konseli dapat bertanggung jawab akan perilaku yang diambalnya.

Sumber Daya yang diperlukan adalah dengan menggunakan Buku Lancar Membaca Konseling individu ini dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 23 Januari 2024. Yang terlibat dalam Konseling Individu yaitu:

- a. Guru BK sebagai Konselor
- b. Siswa yang Bernama FD sebagai Konseli
- c. Guru / Teman sejawat yang membantu untuk perekaman Video
- d. Prof. Dr Hera Heru Sri Suryanti, M.Pd Sebagai Dosen PPG
- e. Nana Wahyu Sri Rejeki, S.Psi.,M.Si Sebagai Guru Pamong selama Proses PPG

E. KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan Konseling Individu Alhamdulillah berjalan lancar, walaupun masih ada sedikit kendala. Karena Ruang BK dekat area Parkir kendaraan siswa maka ada suara gaduh dari luar sehingga kurang konsentrasi dalam memberikan layanan. Upaya untuk melihat perubahan dari diri Konseli maka perlu diadakan pemantauan /

laporan secara individu terkait perubahan atau pengentasan masalah yang dialami Konseli.

Berhasil atau tidaknya melihat perkembangan dari konseli tersebut, yang mana sampai saat ini alhamdulillah konseli sudah mau konsisten dalam belajar membaca dan menulis setiap harinya sesuai dengan konsistensi yang dibuat oleh Konseli sendiri, dengan demikian Konseling Individu dengan pendekatan Behavioral dan tehnik Self Management telah terbukti sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan membaca dan menulis pada siswa SMP yang mengalami kesulitan belajar. Melalui pendekatan ini maka Konseli dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk berhasil dalam bidang membaca dan menulis, serta meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar mereka.

DAFTAR PUSTAKA

1. Brown, Carla. (2020). *Pengembangan Kemampuan Belajar: Pendekatan Self Management*. Penerbit Pustaka Ilmu.
2. Dinsmore, D. L., & Parkinson, M. D. (2013). *Self-Regulated Learning: A Cognitive and Motivational Approach*. The Journal of Educational Psychology.
3. Gredler, M. E. (2009). *Learning and Instruction: Theory into Practice*. Pearson Education.
4. Johnson, Michael, & White, David. (2021). *Penerapan Metode STAR dalam Konseling Pendidikan*. Penerbit Cerdas Mandiri.
5. Mowrer, O. H. (1960). *Learning Theory and Behavior*. Wiley.
6. Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
7. Torgesen, J. K. (2006). *Preventing Early Reading Failure: A Scientific Perspective*. The Journal of School Psychology, 44(1), 37–42.
8. Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. Theory into Practice, 41(2), 64–70.