

## **Training Manajemen Diri Pada Siswa Akselerasi MAN 1 Malang** *Self-Management Training to Intensive Class Students of MAN 1 Malang*

**Djudiyah<sup>1</sup>, Ihsanul Haq<sup>2</sup>, Makkiyatur Rahmah<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: <sup>1</sup>djudiyah@umm.ac.id, <sup>2</sup>ishaqulhasan13@gmail.com, <sup>3</sup>makkiyatur27@umm.ac.id

**ABSTRAK** Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Di masa remaja banyak sekali terjadi perubahan pada diri anak. Mulai dari fisik, emosi, dan kognitif. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi hakekat relasi orang tua dan remaja itu sendiri. Oleh karena itu, di masa remaja seringkali menjadi masa-masa yang kritis. Karena pada tahapan inilah seseorang mencari identitas dirinya. Fakta-fakta tersebut juga terdapat pada siswa akselerasi di MAN I Malang, beberapa anak mengalami kesulitan dalam mengelola dirinya sehingga membuat belajarnya tidak maksimal pada hal tuntutan akademik sangat tinggi dengan adanya batasan masa studi, selama dua tahun. Selain itu, banyak keluhan yang disampaikan oleh para guru khususnya guru Bimbingan Konseling bahwa terdapat beberapa masalah yang perlu mendapat perhatian khusus, yaitu terkait dengan pengembangan soft skill sehingga perlu kiranya dilakukan pendampingan khusus dalam rangka memberikan fasilitas untuk pengembangan diri siswa aksel Hasil dari pengabdian ini menggambarkan bahwa siswa akselerasi sangat tertarik dengan kegiatan ini dan melalui kegiatan ini siswa aksel dapat mengetahui potensi psikologisnya sehingga membantunya dapat lebih mudah untuk mengoptimalkan potensi-potensinya.

**KATA KUNCI** *Manajemen Diri, Siswa Akselerasi*

**ABSTRACT** Adolescence is a transition period from children to adults. In adolescence a lot of changes occur in children. Starting from the physical, emotional and cognitive. These changes affect the nature of the relationship between parents and adolescents themselves. Therefore, in adolescence is often a critical period. Because at this stage someone is looking for his identity. These facts are also found in the acceleration students at MAN I Malang, some children have difficulty in managing themselves so as to make learning not optimal in terms of academic demands are very high with the limitation of the study period, for two years. In addition, there were many complaints made by the teachers, especially the Guidance Counseling teacher, that there were some issues that needed special attention, namely related to the development of soft skills so that it was necessary to provide special assistance in order to provide facilities for the self-development of aksel students. The results of this dedication illustrate that acceleration students are very interested in this activity and through this activity accelerated students can find out their psychological potential so that it helps them to more easily optimize their potential.

**KEY WORDS** *Self-Management, Student Acceleration*

Perkembangan pendidikan di Indonesia dapat dirasakan saat ini. Mulai dari adanya pendidikan yang bertaraf SNI (Standar Nasional Indonesia, RSBI (Rintisan Sekolah Bertaraf International), Sekolah Inklusi, dan Program Akselerasi. Kesemua itu merupakan bentuk-bentuk perkembangan pendidikan di Indonesia.

Pendidikan di Indonesia tidak lagi menyamaratakan potensi yang dimiliki peserta didiknya, namun menempatkan mereka sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Seperti yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1989 tentang sistem Pendidikan Nasional mengenai adanya hak bagi peserta didik untuk mendapatkan pelayanan pendidikan khusus bagi yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa. Kecerdasan luar biasa adalah memiliki satu derajat kemampuan intelektual yang tinggi, yaitu IQ di atas 125 (Hawadi, 2004). Dengan adanya pemahaman tentang kecerdasan istimewa pada peserta didiknya, maka pendidikan di Indonesia mulai melakukan perubahan guna memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh peserta didiknya. Sebagai dampaknya, maka saat ini dibuka kelas yang berbeda-beda menyesuaikan dengan kebutuhan dari peserta didik. Perubahan besar yang terjadi adalah dibukanya kelas inklusif bagi murid yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata. Dibuka kelas reguler untuk peserta didik dengan potensi rerata. Sedangkan bagi mereka yang memiliki kecerdasan luar biasa atau istimewa dibuka kelas akselerasi.

Program akselerasi memiliki muatan positif pada pendidikan secara umum. Karena menawarkan suatu diferensiasi model pendidikan dengan menempatkan anak didik sesuai dengan kemampuannya. Tujuan operasional program akselerasi adalah memaksimalkan potensi anak didik yang potensial agar terlayani dengan baik dan tidak mengalami *underachiever* (Nulhakim, 2008).

McLeod dan Croyley, menguraikan bahwa perlunya pelayanan pendidikan khusus bagi anak berbakat intelektual, yaitu: pertama, anak berbakat adalah sumber, dengan diadakannya pendidikan khusus bagi mereka merupakan investasi bagi bangsa. Kedua anak berbakat membutuhkan rangsangan yang adekuat, dan ketiga adanya pemenuhan kebutuhan pada anak berbakat intelektual akan mencegah masalah putus sekolah, prestasi sekolah yang rendah dan penyimpangan-penyimpangan perilaku. Namun, fakta yang terjadi tidak semuanya sesuai dengan tujuan awal didirikannya kelas khusus bagi anak berbakat intelektual. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, banyak ditemukan siswa akselerasi dan memiliki bakat intelektual

tinggi mengalami *underachiever* dan penurunan prestasi belajar. (dalam Hawadi, 2002)

Dari hasil penelitian di beberapa negara maju, seperti Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar 15 sampai 50 persen dari siswa yang putus sekolah adalah anak yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa (Munandar, 2009). Di Belanda ditemukan sekitar 30 persen anak sekolah dasar dan lanjutan yang termasuk *underachiever*. Hal yang serupa juga ditemukan di Inggris dengan perkiraan 23 persen (Prasetya, 2006).

Di Indonesia juga terdapat kasus *underachiever*, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yaumil pada tahun 1990 terhadap siswa SMA di Jakarta (dalam Munandar, 2009) ditemukan 39 persen siswa-siswi peserta kelas akselerasi yang masih mendapatkan nilai 7 dalam daftar nilai rapornya. Melihat kemampuan akademisnya yang melebihi siswa reguler seharusnya mereka mampu mendapatkan nilai 8 atau bahkan lebih.

Anak-anak dengan bakat intelektual adalah anak-anak yang sangat sensitif, sehingga perlakuan terhadapnya yang dianggapnya tidak adil dapat membawanya pada kemarahan dan agresivitas, kafrustasian dan depresi, dan bisa berlanjut pada masalah-masalah psikologis yang bisa menyebabkan anak akselerasi ini menjadi *underachiever*.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Di masa remaja banyak sekali terjadi perubahan pada diri anak. Mulai dari fisik, emosi dan kognitif. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi hakekat relasi orang tua dan remaja itu sendiri. Oleh karena itu, di masa remaja seringkali menjadi masa-masa yang kritis. Karena pada tahapan inilah seseorang mencari identitas dirinya. (Monk dkk, 1991; Hurlock, 1994; Santrock, 2003)

Fakta-fakta tersebut juga terdapat pada siswa akselerasi di MAN I Malang, beberapa anak mengalami kesulitan dalam mengelola dirinya sehingga membuat belajarnya tidak maksimal pada hal tuntutan akademik sangat tinggi dengan adanya batasan masa studi, selama dua tahun. Selain itu, banyak keluhan yang disampaikan oleh para guru khususnya guru Bimbingan Konseling bahwa terdapat beberapa masalah yang perlu mendapat perhatian khusus, yaitu terkait dengan pengembangan *soft skill* sehingga perlu kiranya dilakukan pendampingan khusus dalam rangka memberikan fasilitas untuk pengembangan diri siswa aksel.

### ***Identifikasi Permasalahan***

Beberapa identifikasi permasalahan yang dihadapi mitra antara lain :

- a. Padatnya jam belajar – mengajar sehingga untuk pengembangan *soft skill* kurang mendapat perhatian.
- b. Pengaruh perkembangan arus informasi (internet dan *handphone*) yang begitu pesat membuat pihak sekolah kesulitan memonitor dan mengendalikan siswa terkait dengan pengaruh negatif, seperti pergaulan bebas, pacaran, narkoba, hamil diluar nikah sehingga perlu pendidikan psikologis yang mampu membuat remaja lebih mampu mengontrol perilaku negatifnya.
- c. Terdapat siswa – siswi yang kesulitan dalam mengelola dirinya karena masa studi hanya dua tahun sehingga membuatnya cemas dan kurang dapat berkonsentrasi.
- d. Adanya motivasi siswa – siswa yang menurun.

Permasalahan yang memerlukan prioritas penanganan adalah permasalahan yang terkait dengan pengelolaan diri siswa siswa dalam mengelola dirinya selama belajar di kelas akaselerasi.

### ***Tujuan Kegiatan***

Berdasarkan permasalahan di atas, tujuan dari kegiatan ini meliputi :

#### *Tujuan Umum*

- a. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengembangan diri (*soft skill*),
- b. Memberikan pemahaman mengenai strategi pengelolaan diri dalam berbagai situasi.

#### *Tujuan Khusus*

- a. Melatih mengidentifikasi problem yang dihadapi oleh siswa akselerasi
- b. Melatih mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan siswa akselerasi

- c. Melatih mengembangkan *soft skill* siswa akselerasi
- d. Membuat strategi-strategi pengelolaan diri dalam berbagai situasi.

### ***Manfaat Kegiatan***

Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi akselerasi MAN 1 Malang mampu mengelola dirinya sehingga tidak lagi mudah stress terkait dengan pengelolaan diri dan mampu mengembangkan *soft skill* serta menjaga motivasi belajarnya.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### ***Pelatihan Manajemen Diri***

Pelatihan akan memberikan pengetahuan, kemampuan, keterampilan atau sikap yang relatif baru bagi peserta pelatihan dan akhirnya dapat diaplikasikan hasil pelatihan yang diikuti dalam kehidupan sehari-hari sehingga individu mendapatkan produktifitas kinerja yang maksimal dalam setiap tugas. Salah satunya adalah pelatihan dalam bentuk manajemen diri.

Terry (2010) menyatakan bahwa manajemen sebagai proses yang khas dan terdiri dari tindakan-tindakan untuk melakukan suatu perencanaan, pengorganisasian, menggerakkan dan pengawasan yang dilakukan untuk menentukan serta mencapai sasaran-sasaran yang telah ditetapkan melalui pemanfaatan sumber daya manusia serta sumber-sumber lain. Pelatihan manajemen diri akan memberikan manfaat kepada remaja mengenai bagaimana remaja dapat melakukan suatu perencanaan, perorganisasian dan pengawasan tentang dirinya sendiri dalam melakukan tindakan yang lebih positif, aktif dan produktif.

### ***Siswa Akselerasi (Remaja)***

#### ***Perkembangan Remaja***

Perkembangan remaja tidak bisa dihindarkan dari istilah egosentrisme. Egosentrisme merupakan bagian terpenting dari perubahan perkembangan aspek kognisi sosial remaja. Gaya pemikiran egosentrisme merupakan pemikiran tentang dirinya sendiri seolah-olah memandang dirinya dari atas. Remaja mulai berpikir dan menginterpretasikan kepribadian, dan memantau dunia sosial mereka dengan cara-cara unik. (Monk dkk, 1991; Santrock, 2003)

Menurut David Elkind (dalam Desmita, 2006), egosentrisme remaja dapat dikelompokkan dalam dua bentuk pemikiran sosial yaitu, penonton khayalan dan dongeng pribadi. Penonton khayalan berarti keyakinan remaja bahwa orang lain memperhatikan dirinya sebagaimana halnya ia memperhatikan dirinya sendiri. Perilaku menarik perhatian, umum terjadi pada masa remaja, mencerminkan egosentrisme dan keinginan untuk tampil di atas panggung, diperhatikan dan terlihat. Mereka menganggap semua terpaku pada penampilannya, ia menganggap dirinya sebagai seorang aktor dan semua orang lain adalah penonton. Dongeng pribadi ialah bagian dari egosentrisme remaja yang meliputi perasaan unik seorang anak remaja. Perasaan unik pribadi remaja menjadikan mereka merasa bahwa tidak seorang pun dapat memahami bagaimana isi hati mereka yang sesungguhnya. Sebagai bagian dari upaya mempertahankan perasaan unik pribadi, remaja sering mengarang cerita tentang dirinya sendiri yang dipenuhi fantasi, yang menceburkan diri mereka kedalam suatu dunia jauh terpencil dan realitas.

#### *Siswa dan Program Akselerasi*

Program akselerasi suatu proses percepatan (*acceleration*) pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik yang memiliki kemampuan luar biasa (unggul) dalam rangka mencapai target kurikulum nasional dengan mempertahankan mutu pendidikan sehingga mencapai hasil yang optimal. Dengan kata lain peserta didik dapat menyesuaikan cara belajarnya lebih cepat dari siswa lainnya (siswa reguler).

Program akselerasi di Indonesia dilakukan dengan menggunakan model *telescoping*. *Telescoping* merupakan model pendidikan dimana siswa menggunakan waktu yang kurang daripada waktu yang biasanya digunakan untuk menyelesaikan studi (Depdiknas, 2007). Pada tingkat SD, dengan mengikuti akselerasi masa studi siswa dipercepat dari enam tahun menjadi lima tahun, sedangkan pada tingkat SLTP dan SMU masa studi siswa dipercepat dari tiga tahun menjadi dua tahun. Istilah lain mengenai program percepatan belajar (akselerasi) adalah sebuah pemberian layanan pendidikan sesuai potensi siswa berbakat, dengan memberi kesempatan mereka untuk menyesuaikan program reguler dalam jangkawaktu yang lebih cepat dibandingkan teman-temannya. Program percepatan belajar adalah salah satu program layanan pendidikankhusus bagi peserta didik yang oleh psikolog telah diidentifikasi memilikikemampuan intelektual umum pada taraf cerdas, memiliki kreatifitas danketerikatan terhadap tugas di atas rata-rata, untuk

**ALTRUIS**

dapat menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar mereka.

Standar kualifikasi (*output*) yang diharapkan dapat dihasilkan melalui PPB atau akselerasi (Depdiknas dalam Nulhakim Rusman, 2003) adalah siswa yang memiliki kemampuan-kemampuan unggul, yaitu: (a) kualifikasi perilaku kognitif: daya tangkap cepat, mudah dan cepat memecahkan masalah, dan kritis; (b) kualifikasi perilaku kreatif: rasa ingin tahu, imajinatif, tertantang, berani ambil resiko; (c) kualifikasi perilaku keterikatan pada tugas: tekun, bertanggungjawab, disiplin, kerja keras, keteguhan, dan daya juang; (d) kualifikasi perilaku kecerdasan emosi: pemahaman diri sendiri, pemahaman terhadap orang lain, pengendalian diri, penyesuaian diri, harkat diri, dan berbudi pekerti luhur; dan (e) kualifikasi perilaku kecerdasan spiritual: pemahaman apa yang harus dilakukan siswa untuk mencapai kebahagiaan bagi diri dan orang lain.

Siswa akselerasi adalah siswa yang memiliki inteligensi diatas rata-rata. Dengan demikian prestasi akademiknya berbeda dengan siswa reguler pada umumnya. Prestasi akademik siswa akselerasi lebih tinggi dari pada siswa reguler. Namun pada kenyataannya banyak siswa akselerasi yang memiliki prestasi akademik yang biasa-biasa saja bahkan rendah, tidak sedikit siswa program akselerasi yang dipindahkan ke kelas reguler. Banyak faktor yang mengakibatkan prestasi akademik siswa akselerasi rendah. *Yang pertama*, adalah ketidaksiapan siswa tersebut. Tidak sedikit dari mereka yang masuk kelas akselerasi bukan atas kemauan mereka sekalipun mereka memenuhi syarat mengikuti akselerasi dan ketidaksapan menghadapi tugas dan tanggung jawab sebagai siswa akselerasi. *Yang kedua*, siswa akselerasi dituntut untuk berprestasi sehingga pada akhirnya menyebabkan kecemasan akademis sehingga performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis yang diberikan. Siswa akselerasi harus menyadari jika berbeda dengan siswa reguler. *Yang ketiga*, tanggung jawab siswa akselerasi sangat tinggi terkait dengan bidang akademiknya dibanding siswa reguler, sehingga seringkali siswa akselerasi tidak mampu mengatur jadwal belajar dan bermain dan tidak memiliki kemandirian belajar.

Penelitian yang dilakukan Saira Mustafa pada tahun 2010 dengan jumlah subjek 42 SMA akselerasi kelas X, mencakup 12 siswa di MAN 1 Malang, kelas XI di MAN 3 Malang sebanyak 10 siswa dan kelas XI di SMAN 5 Malang bahwa prestasi siswa akselerasi bermacam-macam dengan sebaran, sebanyak 14 siswa dengan prosentase 33,33% memiliki prestasi belajar tinggi,

sebanyak 21 siswa dengan prosentase 50% dengan prestas belajar sedang dan 16,66% dengan prestasi belajar rendah. Alasan rendahnya prestasi belajar siswa akselerasi seperti yang dijelaskan dalam penelitian ini adalah siswa memiliki motivasi yang kurang, dan ketidaksapan siswa dalam memasuki kelas akselerasi.

## MATERI DAN METODE PELAKSANAAN

### *Kerangka Pemecahan Masalah*

Sebagaimana permasalahan di atas, maka solusi yang ditawarkan adalah sebagai berikut;

1. Metode yang digunakan adalah melalui Pelatihan dan Konsultasi (pendampingan) yaitu memberikan pendidikan dan latihan psikologis (psikoedukasi) sehingga diharapkan para remaja lebih memahami dan siap serta mampu mengembangkan soft skill dan mengelola dirinya serta diperdalam dengan konseling individual.
2. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari dua bagian, yaitu; (1) Asesmen awal, dilakukan dengan metode kuesioner. Dalam kegiatan ini diawali dengan explorasi psikologis mengenai problem-problem yang sedang dihadapinya, selanjutnya kuesioner diberikan untuk mengidentifikasi potensi psikologis siswa-siswi akselerasi. (2) Pelatihan, dilakukan dengan teknik ceramah, tanya jawab/dialog interaktif, dan latihan relaksasi, dan diakhiri pemberian *feed back* dari fasilitator. Selain itu, para peserta diajarkan pemograman pikiran positif, agar lebih mampu mengendalikan diri dalam menghadapi pengaruh – pengaruh pikiran negatif.

### *Realisasi Pemecahan Masalah*

Realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan ini adalah Lembaga yang terkait dengan institusi pendidikan, yaitu MAN 1 Kota Malang.

Alasan lain dari pemilihan lembaga ini sebagai tempat pengabdian adalah banyaknya temuan dan keluhan guru Bimbingan dan Konseling (BK) tentang kebingungan mengelola waktu terkait padatnya jam belajar siswa akselerasi. Fokus dari realisasi pemecahan masalah adalah memberikan pendidikan dan latihan terkait dengan penegeban *soft skill* dan pengelolaan diri.



### ***Khayalak Sasaran***

#### *Waktu dan Tempat Kegiatan*

Tempat kegiatan ini dilaksanakan di GKB I Universitas Muhammadiyah Malang dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 6 September 2014 mulai pukul 08.00 – 15.30 wib. Selain itu juga dilakukan pendampingan secara berkala atau berkelanjutan selama program pengabdian di MAN 1 Malang.

#### *Sasaran Kegiatan*

Sasaran kegiatan yaitu siswa siswi akselerasi MAN 1 Kota Malang

### ***Metode Yang di Gunakan***

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari dua bagian, yaitu; (1) Metode kegiatan ini dilakukan dengan metode dialog interaktif. Dalam kegiatan ini diawali dengan eksplorasi potensi psikologis. Selanjutnya, kemudian diberikan film tentang “motivasi” untuk diobservasi dan peserta diajak memberikan umpan balik, agar dapat mengambil pelajaran dari film tersebut. (2) Para siswa – siswi diajarkan pemrograman berpikir positif, agar lebih mampu mengendalikan diri dalam menghadapi pengaruh – pengaruh pikiran-pikiran negatif.

Adapun beberapa materi pokok yang diberikan selama kegiatan berlangsung meliputi :

- a. Pentingnya pengembangan *soft skill*
- b. Pemrograman pikiran positif
- c. Strategi pengelolaan diri

Evaluasi dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk:

#### *Asesmen awal*

Asesmen awal diberikan sebelum kegiatan dimulai. Asesmen ini dimaksudkan untuk mengetahui potensi psikologis siswa akselerasi dan asesmen ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

#### *Asesmen lanjut*

Asesmen lanjut diberikan setelah kegiatan berakhir. Asesmen ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauhmana pengaruh dari hasil kegiatan ini dengan cara menanyakan langsung dan tidak langsung (kuesioner)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Hasil Asesmen*

Asesmen diberikan sebelum kegiatan dimulai. Asesmen ini dimaksudkan untuk mengetahui sejauhmana potensi psikologis siswa akselerasi. Adapun hasil asesmen sebagaimana berikut:

*Problem siswa*

No	Akhir-akhir ini yang saya rasakan.....	Ya	Tidak
1.	Khawatir prestasi belajar menurun.	80%	20%
2.	Terbebani dengan tuntutan –tuntutan di sekolah.	35%	65%
3.	Mendapatkan nilai rendah atau motivasi belajar menurun.	30%	70%
4.	Tertekan dengan sistem belajar di sekolah.	25%	75%
5.	Kemampuan berpikir kreatif saya semakin berkurang.	25%	75%
6.	Bingung dengan karir masa depan.	55%	45%
7.	Ada masalah dengan teman di sekolah.	25%	75%
8.	Ada masalah dengan teman diluar sekolah.	5%	95%
9.	Ada hambatan dalam pertemanan.	25%	75%
10.	Bermasalah dengan teman lawan jenis.	10%	90%
11.	Ada masalah dengan orangtua.	15%	85%
12.	Ada masalah dengan guru	20%	80%
13.	Tidak ada kesempatan mengikuti kegiatan yang disenangi.	40%	60%
14.	Kesulitan adaptasi dengan suasana disekolah	20%	80%
15.	Kehilangan kesempatan mengembangkan hobi	45%	55%
16.	Kesulitan menjalin hubungan persahabatan dengan teman	20%	80%
17.	Bosan dengan tuntutan-tuntutan	45%	55%
18.	Tidak maksimal dalam belajar	75%	25%
19.	Ingin melepaskan diri dari beban yang berat	65%	85%
20.	Ingin keluar dari aksel	5%	95%

Dari tabel prosentase di atas menunjukkan bahwa dari 20 siswa akselerasi sebanyak 80% khawatir prestasi belajar menurun, sebanyak 76% tidak maksimal dalam belajar, sebanyak 65% ingin melepaskan diri dari beban yang berat.

*Gaya belajar siswa*

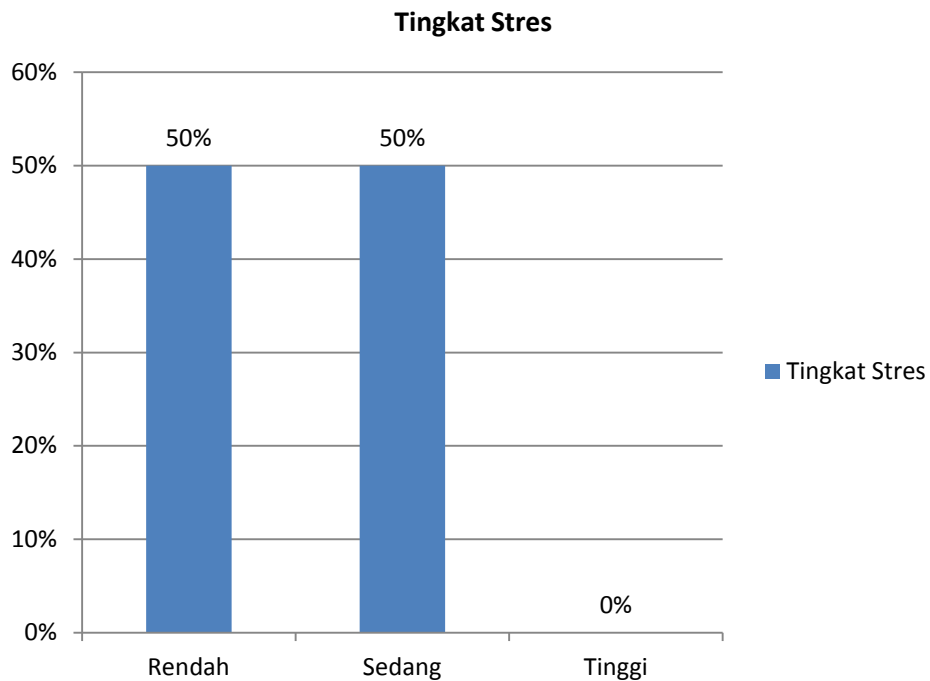
No	Nama	Tempat, Tgl. Lahir	JK	Gaya Belajar
1	Dehafiyyan Ramadhani	Palu, 9 Januari 1999	L	Kinestetik
2	Harits Al Furqon Akbar	Padang Sidempuan, 27 Oktober 1999	L	Kinestetik
3	Vita Fitriana Awaliyah	Jombang, 26 Januari 1999	P	Visual, Auditori, Kinestetik
4	Nabilah Fauzia Rahmah	Malang, 18 Februari 2001	P	Kinestetik
5	Dwiyana Indah Safitri	Tanjung Jabung Barata, 30 Agustus 1999	P	Visual, Auditori
6	Ghairin Nisaa Dwimudyari	Sentani, 31 Agustus 2000	P	Kinestetik
7	Ailsa Artanti	Denpasar, 10 Maret 1999	P	Kinestetik
8	Riska Lailya Ramadhani	Malang, 26 Desember 1998	P	Auditori
9	Dea Aurelia Firdausyah	Malang, 1 November 1999	P	Kinestetik
10	Dwiana Fany Restantia P.	Malang, 2 September 1999	P	kinestetik, Visual
11	Alif Hanifatur Rosyidah	Malang, 19 April 1999	P	Visual, Auditori
12	Anya Veda Eine Putri	Malang, 20 April 1999	P	Visual, Auditori, Kinestetik
13	Lailatul Hurriyyah	Malang, 3 Agustus 1999	P	Kinestetik
14	Annisa Fitria	Situbondo, 9 Mei 1999	P	Visual
15	Rizky Dilla Dwiyanti	Malang, 1 Agustus 1999	P	Auditori, Kinestetik
16	Hannik Dwi M.	Malang, 7 Feb 1999	P	Visual, Auditori
17	Sela Asvi A.	Malang, 20 Oktober 1999	P	Auditori, Visual
18	Clarissa Dwi S.	Malang, 19 September 1999	P	Auditori
19	Muchammad Kholilurrohman	Malang, 28 Januari 2000	L	Auditori, Visual
20	Hilmi Yusril Muqaffi	Bima, 3 Oktober 1999	L	Kinestetik

Gaya belajar dalam hal ini merupakan cara seseorang dalam belajar agar mudah diterima atau dipahami oleh orang tersebut. Adapun gaya belajar pada Siswa Akselerasi MAN 1 Malang meliputi:

- a. Auditori (lebih banyak belajar dengan cara mendengar, berbicara, dialog "batin")
- b. Visual ( lebih banyak belajar dengan cara membaca, melihat, membuat visualisasi)
- c. Kinestetik (lebih dominan belajar dengan cara melakukan dan merasakan)

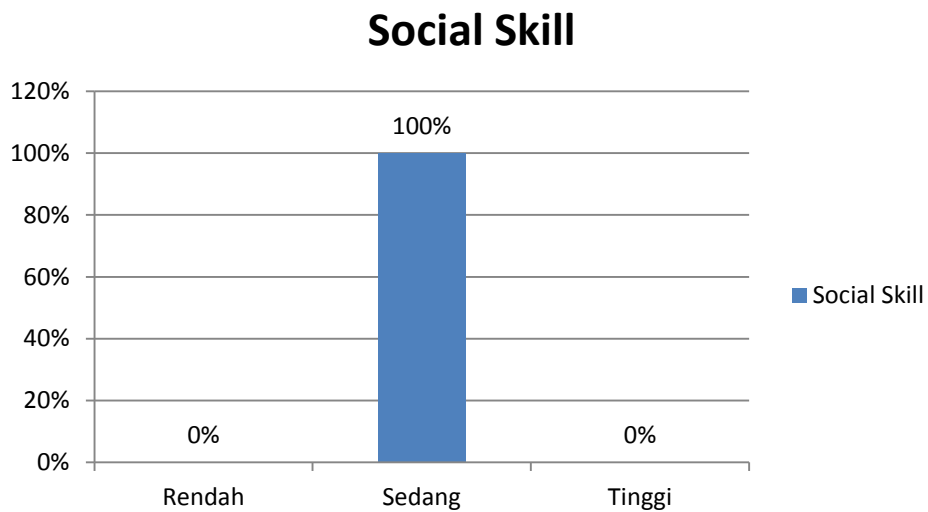
- d Gabungan antara keduanya atau ketiganya (belajar dengan cara yang sangat variatif diantara ketiga gaya belajar tersebut)

*Tingkat stres siswa*



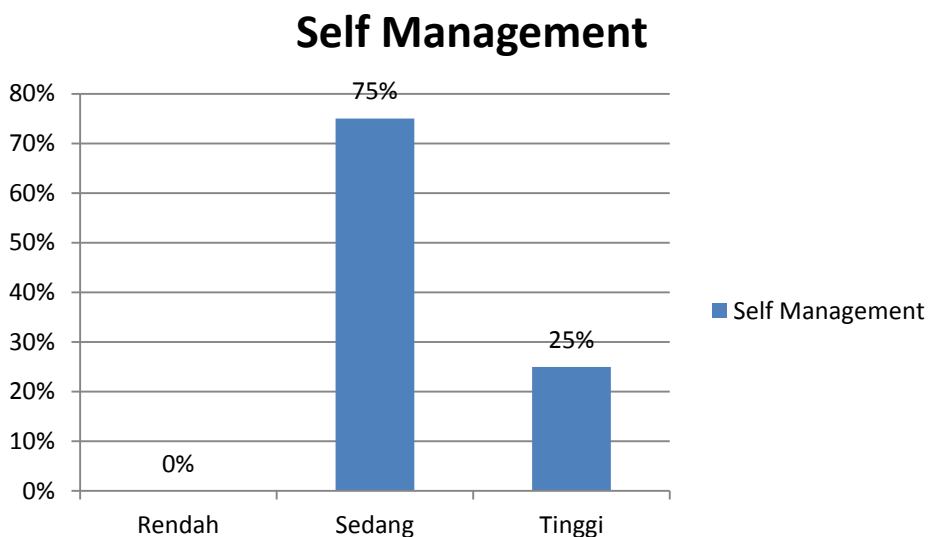
Berdasarkan grafik tingkat stress tersebut, dapat diketahui bahwa dari 20 siswa akselerasi MAN 1 Malang berada pada level sedang sebanyak 50% dan pada level rendah juga sebanyak 50%, sedangkan pada level tinggi sebanyak 0%, hal ini menggambarkan bahwa secara keseluruhan siswa akselerasi MAN 1 Malang tingkat stresnya dalam kategori normal atau wajar.

*Social Skill (keterampilan sosial) siswa*



Berdasarkan grafik *social skill* tersebut dapat diketahui bahwa secara keseluruhan (100%) siswa akselerasi keterampilan sosialnya pada level sedang. Hal ini berarti bahwa terkait dengan kemampuan dalam menjalin hubungan sosial belum berkembang secara maksimal.

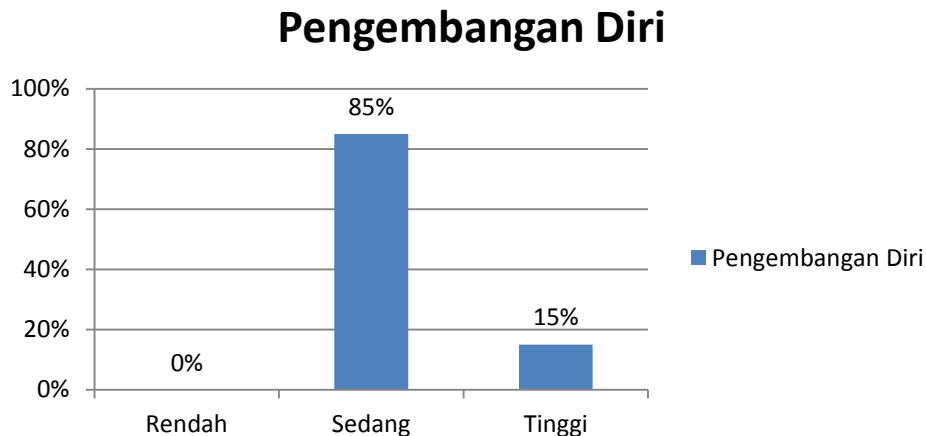
*Self Management (manajemen diri) siswa*



Berdasarkan grafik *self management* tersebut diketahui bahwa dari 20 siswa akselerasi sebanyak 75% pada kategori sedang untuk kemampuan pengelolaan dirinya, dan sebanyak 25% pada kategori tinggi. Hal ini

menandakan bahwa dari 20 siswa akselerasi hanya 25% yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik. Sedangkan 75% lainnya masih memerlukan pengembangan lebih lanjut.

*Self Development (pengembangan diri) siswa*



Berdasarkan grafik *self development* tersebut dapat diuraikan bahwa dari 20 siswa akselerasi sebanyak 85% siswa akselerasi pengembangan dirinya pada kategori sedang, dan sebanyak 15% pengembangan dirinya pada kategori tinggi. Hal ini diketahui bahwa hanya 15% siswa akselerasi MAN 1 Malang yang mampu mengembangkan dirinya dengan baik.

### ***Kegiatan Intervensi***

#### ***Outbond Training***

Outbound Training (outing) merupakan salah satu bentuk intervensi dengan metode pelatihan di luar ruangan (*outdoor training*) yang lebih menitik beratkan pada *experience learning* (belajar dari pengalaman). Ada berbagai alasan mengapa metode *outbound training* ini digunakan, antara lain: Metode ini adalah sebuah simulasi kehidupan yang kompleks yang dibuat menjadi sederhana. Pada dasarnya segala bentuk aktivitas di dalam pelatihan adalah bentuk sederhana dari kehidupan yang sangat kompleks.

Metode ini menggunakan pendekatan metode belajar melalui pengalaman (*experiential learning*) atau (*learning process*). Oleh karena adanya pengalaman langsung terhadap sebuah fenomena, maka dengan mudah menangkap pengalaman baru itu dengan senang. Oleh karena itu, guna meningkatkan *soft skill* remaja panti asuhan maka *outbound training* ini sangat

relevan untuk diaplikasikan. Adapun *outbound training* ini menggunakan beberapa metode *psychogame* sebagaimana berikut:

Metode	Tujuan
1. Energizer & Ice breaker	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui dan berkomunikasi dengan orang lain</li> <li>• Memahami kekuatan</li> <li>• Penyesuaian terhadap orang lain</li> <li>• Kesiapan untuk berbagai</li> </ul>
2. Psychogame trust	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komitmen, memberikan contoh kepada diri sendiri maupun orang lain Belajar memahami diri sendiri (kesiapan pribadi-memimpin dan dipimpin)</li> <li>• Belajar memahami kesulitan berjuang sendiri untuk mencapai cita-cita</li> <li>• Belajar percaya pada orang lain</li> <li>• Belajar mengatasi rintangan dalam ketidakberdayaan</li> </ul>
3. Psychogame ballon racing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belajar mengendalikan diri</li> <li>• Belajar memahami diri dan orang lain</li> <li>• Belajar bekerjasama</li> <li>• Belajar percaya pada orang lain</li> <li>• Belajar menjadi pemimpin</li> </ul>
4. Psychogame crazy ball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belajar mengendalikan emosi</li> <li>• Belajar memahami diri dan orang lain</li> <li>• Belajar bekerjasama</li> <li>• Belajar percaya pada orang lain</li> <li>• Belajar menjadi pemimpin</li> </ul>
5. Psychogame crazy wheel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belajar bekerjasama</li> <li>• Belajar memahami kesulitan berjuang sendiri untuk mencapai cita-cita</li> <li>• Belajar percaya pada orang lain</li> <li>• Belajar mengatur strategi</li> <li>• Belajar kepemimpinan</li> <li>• Belajar berkomunikasi</li> </ul>

### *Konseling kelompok*

Konseling ini dilakukan secara kelompok untuk menganalisa dan mencari penyelesaian permasalahan yang dihadapi siswa secara bersama-sama antar siswa dibantu oleh para pendamping. Konseling yang telah dilakukan adalah dengan menganalisa angket gaya belajar, diharapkan siswa tahu metode apa yang cocok bagi mereka dalam belajar supaya lebih efektif. Selain itu membahas tentang angket pengenalan diri yang terdiri dari 3 aspek yaitu pengembangan diri, manajemen diri, dan ketrampilan sosial. Hal ini dilakukan agar siswa belajar memahami dirinya dan orang lain supaya mereka faham akan pentingnya hal tersebut. Dan juga angket

kecemasan, dimaksudkan agar siswa memahami permasalahan-permasalahan mereka supaya dapat menghadapi kecemasannya secara sehat. Kegiatan lainnya adalah dengan melakukan *game-game* kecil untuk melatih mereka melakukan koordinasi dan kerjasama dengan teman-temannya

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

### *Simpulan*

Hasil dari pengabdian pada masyarakat dapat disimpulkan sebagaimana berikut;

1. Secara keseluruhan siswa akselerasi MAN 1 Malang memiliki problem yang tergolong sedang dan sebagian besar adanya ketakutan kalau prestasi menurun.
2. Siswa akselerasi MAN 1 Malang secara keseluruhan memiliki tingkat stres dalam kategori sedang dan rendah, hal ini memiliki nilai positif dan negatif, karena jika tingkat stresnya dalam kategori tinggi akan membuat mereka tidak mampu mengembangkan dirinya, begitu juga sebaliknya jika tingkat stresnya dalam kategori rendah berarti mereka tidak memiliki motivasi atau dorongan untuk mengembangkan diri..
3. Dalam hal manajemen dan pengembangan diri siswa akselerasi MAN 1 Malang secara keseluruhan cukup mampu dalam manajemen dan mengembangkan dirinya, termasuk dalam *social skillnya*, mereka cukup mampu dalam menjalin interaksi sosial, baik ketika di sekolah, dan rumahnya atau masyarakat, tetapi sebagian besar masih perlu ditingkatkan
4. Siswa akselerasi MAN 1 Malang secara keseluruhan dalam belajarnya memiliki motivasi belajar yang tergolong sedang dan memiliki gaya belajar yang cukup variatif, seperti gaya belajar visual, auditori, kinestetik.
5. Intervensi yang diberikan sangat memberikan manfaat, terutama dalam mengelola stress dan mengembangkan *soft skillnya*. Adapun metode intervensi yang diberikan yaitu, dengan melakukan Outdoor dan Indoor training dalam mengembangkan *soft skillnya*,

### *Implikasi*

Sesuai dengan hasil pengabdian pada masyarakat dapat diberikan beberapa saran. Saran tersebut berlaku untuk baik siswa secara pribadi, sekolah secara organisasi, dan masyarakat secara umum.



Adapun bagi siswa adalah agar: (a) Melakukan evaluasi diri atau refleksi terhadap perilaku keseharian, hal ini perlu dilakukan agar mengetahui sejauhmana perilaku positif dan negatif yang sudah dilakukan, agar mampu mengembangkan dirinya, (b) Mengubah *mindsight* atau pandangan/pikiran negatif menjadi pikiran positif terhadap semua kejadian yang menimpa, (c) Mengaplikasikan metode intervensi yang sudah diberikan selama pengabdian.

Adapun bagi sekolah adalah agar: (a) Melakukan pemetaan potensi siswa, agar pengembangan dirinya sesuai dengan minat dan potensinya, (b) Menyediakan wadah untuk konseling guna menyelesaikan persoalan-persoalan yang dialami oleh siswa, (c) Memberikan pelatihan pengembangan *soft skill* secara berkala guna menguatkan dan mengembangkan potensinya.

Adapun bagi masyarakat adalah agar: (a) Melakukan pengabdian secara berkala dalam bentuk asesmen dan intervensi psikologis, (b) Agar pengabdian pada siswa aksel lebih komprehensif, perlu menambahkan beberapa variabel lain, seperti kecerdasan spiritual, life skill dan lain – lain, (c) Melakukan pengabdian pada guru aksel khususnya dalam meningkatkan kompetensi para guru akselerasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2007). *Penatalaksanaan psikologi program akselerasi*. Jakarta: PUM Improvisasi dan Akselerasi Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Desmita, (2006). *Psikologi perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Hawadi, (2004). *A-Z Informasi Program Percepatan Belajar dan Anak Berbakat Intelektual*. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga.
- Monks dkk,(1991). *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nulhakim, T. R., (2008). *Program akselerasi bagi siswa berbakat akademik*. *Jurnal pendidikan dan kebudayaan*. No 73. Tahun Ke-14, Juli 2008. diakses pada tanggal 13 Agustus 2011  
Diperoleh dari [jurnal.pdii.lipi.go/admin/jurnal/147408937941.pdf](http://jurnal.pdii.lipi.go/admin/jurnal/147408937941.pdf)
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan remaja)*. Jakarta: Erlangga

