

Manajemen diri untuk meningkatkan motivasi belajar pada remaja dengan *conduct disorder*

Anita Rohman¹

Abstract

Conduct disorder is a common and highly destructive psychiatric disorder that usually appears in childhood or adolescence and is characterized by severe antisocial and aggressive behavior. In this case, the subject often started physical fights, stole small items without facing a victim, often went out at night even though his parents prohibited him from starting before 13 years old, often skipped school starting before the age of 13 years, and behavioral disorders causing significant stress or dysfunction. clinical social aspect. Meanwhile, learning motivation is defined as a process in which goal-directed learning activities are initiated and maintained. Subjects have low learning motivation which is indicated by the absence of perseverance to do assignments, lack of interest in learning, lack of independence to do assignments, lack of appreciation in learning, and lack of confidence and pleasure in solving problems in lessons. The assessment methods used were interviews, observation, Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS), graphic tests (DAP, BAUM, HTP), Saks Sentence Completion Test (SSCT), and self reports. The intervention used is self management. The result of the intervention is that the subject has been able to improve the behavior of doing the task from 0 times to 3 times in one week. Subjects were also able to reduce the intensity and duration of excessive play behavior from 4 times a week with a duration of more than 6 hours per day, to 2 times a week with a duration of 2-4 hours per day.

Keywords

Conduct disorder, learning motivation, manajemen diri, youth, therapy

Pendahuluan

Conduct disorder adalah gangguan kejiwaan umum dan sangat merusak yang biasanya muncul pada masa kanak-kanak atau remaja dan ditandai dengan perilaku antisosial dan agresif yang parah (Fairchild et al., 2019). *conduct disorder* dicirikan sebagai pola perilaku berulang dan terus menerus yang melanggar hak orang lain (misalnya, agresi, vandalisme, pencurian) atau melanggar norma atau aturan sosial yang sesuai dengan usia (misalnya penipuan, pembolosan, melarikan diri dari rumah) (Frick & Dickens, 2006). Sedangkan motivasi belajar adalah proses dimana kegiatan belajar yang diarahkan pada tujuan dimulai dan dipertahankan (Cook & Artino, 2016).

Ada beberapa penyebab individu mengalami *conduct disorder*. Menurut Murray & Farrington (2010) *conduct disorder* disebabkan oleh faktor individu, lingkungan keluarga, serta sosial ekonomi. Faktor individu seperti harga diri rendah, depresi, penilaian moral rendah, pemrosesan informasi sosial dan empati rendah, perilaku impulsif, IQ rendah, dan pendidikan yang rendah. Faktor keluarga terkait dengan pola asuh seperti penguatan dari orang tua, penalaran orang tua, serta respon orang tua terhadap anak. Anak dengan *conduct disorder* cenderung berasal dari keluarga yang berpenghasilan rendah.

Permasalahan *conduct disorder* dan motivasi belajar rendah pada subjek saat ini dapat diatasi dengan menggunakan manajemen diri dengan manajemen waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Andiani & Naqiyah (2019) menunjukkan bahwa manajemen diri mampu menurunkan perilaku memalingkan tugas oleh siswa. Bahkan manajemen diri mampu digunakan untuk mengatasi permasalahan belajar pada remaja dengan permasalahan emosi dan gangguan perilaku (Mooney et al., 2015).

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan adalah wawancara, observasi dan beberapa tes psikologi. Wawancara dilakukan terhadap subjek, tante, dan guru subjek dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam terkait permasalahan yang dialami subjek saat ini. Selanjutnya, observasi dilakukan untuk melihat perilaku subjek di

¹ Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Anita Rohman, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: anitarahman27@webmail.umm.ac.id

lingkungan sekitar. Kemudian tes psikologi yang digunakan adalah *Wechsler Adult Intelligence Scale* (WAIS) diberikan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat intelegensi yang dimiliki subjek. Tes selanjutnya tes grafis (DAP, BAUM, HTP) untuk mengetahui bagaimana konsep diri subjek, proyeksi dari sikap subjek terhadap lingkungan, ekspresi keadaan emosinya dan bagaimana hubungan di dalam keluarga. Tes selanjutnya adalah *Saks Sentence Completion Test* (SSCT) untuk mengungkap dinamika kepribadian, yang dapat menampakkan diri subjek dalam hubungan interpersonal dan dalam interpretasi terhadap lingkungan. Kemudian yang terakhir adalah *self report* untuk mengumpulkan informasi lebih spesifik dan jelas mengenai gambaran perilaku subjek khususnya frekuensi, pencetus, dan upaya yang dilakukan subjek melalui *self monitoring* yang selanjutnya akan dilakukan pencatatan secara mandiri oleh subjek.

Presentasi Kasus

Subjek merupakan anak ke 2 dari 2 bersaudara. Saat ini subjek duduk di bangku kelas 3 SMP semester satu dan tinggal bersama keluarganya di Malang. Keluarga subjek terdiri dari tante, om, kakek, nenek, dua keponakan (anak om dan tante), serta pakde. Sejak usia 3 tahun subjek ditinggal pergi oleh ayahnya sehingga subjek hanya tinggal dengan ibu, kakak serta keluarganya di Malang. Ibu subjek menikah lagi ketika usia subjek 6 tahun atau tepatnya pada tahun 2011 dan pada saat itu subjek sempat tinggal bersama ibu dan ayah barunya selama satu tahun di Bandar Lampung. Setelah satu tahun tinggal bersama ibu dan ayah barunya di Bandar Lampung, subjek meminta kembali tinggal di Malang bersama dengan keluarga besarnya, namun ibu tetap di Bandar Lampung dengan keluarga barunya serta kakak kandung klien.

Sejak SD subjek mengatakan sangat jarang di rumah. Subjek sering keluar bersama teman-temannya setelah pulang sekolah hingga sore bahkan larut malam atau setelah isya baru pulang kerumah. Akibatnya subjek sering ditegur dan dimarahi bahkan dipukul dan dikunci didalam kamar oleh keluarganya. Ketika subjek dimarahi subjek tetap mengulangnya dan ketika mendapat marah subjek hanya mendengarkan saja. Subjek juga jarang sekali berpamitan dengan orang dirumahnya.

Sejak kecil subjek dibiayai oleh pakde nya dan tidak pernah diberi uang oleh ibu kandungnya. Subjek sering merasa kurang dan malu ketika meminta uang kepada pakdenya, akibatnya pada saat kelas 5-6 SD subjek sempat mencuri beberapa kali. Hasil dari mencuri digunakan subjek untuk bermain ke warung internet maupun membeli sesuatu yang diinginkannya. Subjek biasa mengambil uang di kantin kejuruan di salah satu universitas dekat rumahnya hampir setiap hari. Tidak hanya mencuri uang, subjek juga sering mengambil rokok di toko tanpa sepengetahuan pemilik toko. Subjek juga sempat mengambil barang seperti sepatu sebanyak 5 kali di universitas dekat rumahnya, dan juga sempat mengambil handphone milik penjaga kantin di

sekolahnya. Perilaku mengambil handphone diketahui pihak sekolah dan wali subjek dipanggil ke sekolah.

Tidak hanya mencuri dan mengambil barang milik orang lain, sejak SD subjek juga sempat beberapa kali terlibat pertengkaran maupun sangat sering membolos sekolah dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Subjek terlibat pertengkaran karena membela teman yang dipukul oleh sekolah lain. Subjek sering membolos untuk bermain bersama dengan teman-temannya. Beberapa kali wali subjek sempat dipanggil ke sekolah akibat perilakunya tersebut. Subjek mengatakan juga tidak pernah mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru di sekolah, bahkan untuk membuka buku pelajaran pun tidak pernah. Subjek beralasan pada gurunya bahwa tidak mempunyai buku padahal subjek memilikinya. Subjek mengatakan malas mengerjakan pekerjaan rumah karena dirinya lebih bersemangat mengerjakan pekerjaan rumah bersama dengan temannya.

Pada saat MTs, subjek masih sering bermain keluar rumah sampai lupa waktu mulai dari malam sampai pagi tanpa sepengetahuan keluarga. Keluarga juga sudah cenderung membiarkan klien ketika subjek sering bermain. Subjek juga sempat bekerja tukang parkir saat kelas 1 MTs dan keluarga tidak mengetahuinya. Ketika keluarga mengetahuinya, subjek dilarang untuk bekerja kembali namun subjek menolak. Akibatnya subjek sempat pergi dari rumah beberapa hari untuk kembali bekerja tukang parkir. Akibat subjek bekerja, subjek sering membolos sekolah. Subjek juga pernah pergi dari rumah kembali selama beberapa hari ketika kelas 2 MTs. Saat kelas 2 MTs, subjek sempat dikeluarkan dari sekolah karena sering membolos dan jarang mengumpulkan tugas sekolah serta sempat terlibat pertengkaran dengan temannya maupun melawan guru. Setelah subjek dikeluarkan dari sekolah, subjek sempat berhenti sekolah selama 2 bulan karena paman subjek meminta subjek untuk berhenti sekolah namun setelah itu subjek langsung diminta om nya untuk mencari sekolah lain yaitu di SMP yang sekarang. Beberapa perilaku subjek tersebut terus dilakukan subjek secara konsisten sampai dirinya duduk di bangku MTs maupun SMP.

Guru subjek mengeluhkan bahwa motivasi belajar subjek yang rendah. Hal tersebut terlihat dalam bentuk ketika subjek diberikan tugas maka klien tidak pernah mengumpulkan tugas tersebut. Selain itu subjek juga dikatakan sangat sering membolos sekolah. Tante subjek mengatakan bahwa subjek memang tidak pernah mengerjakan tugas sekolah. Subjek juga lebih sering bermain bersama dengan teman-temannya. Perilaku subjek tersebut sudah terjadi sejak subjek duduk di bangku kelas 5 SD.

Berdasarkan hasil tes WAIS subjek memiliki kecerdasan yang berfungsi pada taraf rata-rata bawah (Full IQ = 86) sesuai dengan anak usianya. Subjek memiliki rasa ingin tahu yang kurang sehingga wawasan dan kemampuan sosial subjek kurang. Akibatnya subjek memiliki pengetahuan dan pemahaman yang rendah sehingga subjek juga kurang dapat

mengeksplor dirinya dari informasi dan pengetahuan yang ia dapatkan. Berdasarkan hasil tes grafis, subjek cenderung memandang lingkungan sosialnya secara dominan. Subjek juga mengindikasikan perasaan inferior atau kurang mampu serta adanya guilty feeling. Subjek juga menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengontrol agresi serta indikasi ingin menghukum tangannya. Subjek menunjukkan bahwa kurang mendapatkan peran dari ayah dan ibu. Akibat subjek kurang mendapatkan peran dari orang tuanya, subjek cenderung menyibukkan diri dari luar rumah. Berdasarkan hasil tes SSCT subjek memiliki permasalahan yang berat dalam rasa bersalah atau dosa. Subjek merasa kesalahan terbesarnya ialah pernah mencuri. Berdasarkan hasil *self report* subjek diketahui bahwa setiap hari aktivitas subjek dihabiskan dengan bermain ke warung internet dan bermain bersama temannya serta tidur.

Subjek memunculkan suatu perilaku yang salah berdasarkan hasil dari proses belajar yang salah. Proses belajar yang salah tersebut dikarenakan tidak adanya perhatian dari orang tua maupun keluarga atau pengabaian dari keluarga. Hal tersebut memunculkan reinforcement atau penguatan bagi klien untuk melakukan perilaku yang salah tersebut secara berulang-ulang. Pada kondisi subjek, keluarga membiarkan perilaku klien yang sering bermain keluar rumah menjadi suatu penguatan (reinforcement) yang mengakibatkan perilaku tersebut terus diulangi oleh subjek karena dianggap menyenangkan dan tidak ada larangan dari keluarga. Pendekatan behaviorisme B.F Skinner menekankan pada perilaku yang diamati, bukan dari peristiwa internal seperti pemikiran dan emosi (Mooney et al., 2015). Menurut Skinner (1984) perilaku yang diikuti dengan penghargaan akan meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku tersebut, sementara perilaku yang dihukum akan mengurangi kecenderungan munculnya perilaku tersebut (Santrock, 2011). Perilaku tidak diperkuat oleh optimalisasi maupun maksimalisasi apapun, melainkan diperkuat melalui proses yang berkembang secara terus menerus (Skinner, 1984).

Berdasarkan uraian tersebut, gambaran kondisi subjek sesuai dengan konsep operant conditioning. Operant adalah perilaku yang diperkuat jika akibatnya menyenangkan. Operant merupakan tingkah laku yang ditimbulkan oleh individu itu sendiri yang belum tentu didahului oleh stimulus luar. Yang terpenting dari proses pengkondisian adalah karena adanya penguatan secara terus menerus (Skinner, 1991). Teori operant conditioning dari B.F Skinner dikenal dengan menggunakan konsep model ABC. Perilaku beroperasi terhadap lingkungan dan menghasilkan konsekuensi, sedangkan konsekuensi menentukan sifat-sifat yang berkenaan dengan tanggapan yang disebut serupa atau konsekuensi semakin meningkatkan perilaku (Skinner, 2005).

Ditinjau dari ABC B.F Skinner, kondisi subjek sejak kecil ditinggal orang tua kandung sehingga kemudian diasuh oleh tante dan keluarga besar lainnya membuat subjek sering terabaikan atau mendapat pengasuhan yang permisif dalam bentuk kurang perhatian dari keluarga merupakan

sebagai pencetus atau antecedent (A) munculnya perilaku maladaptif dari subjek. Hal tersebut memunculkan behavior (B) subjek yaitu sering keluar rumah tanpa mengingat waktu untuk bermain bersama dengan teman-temannya maupun pergi ke warung internet. Selain itu subjek mengabaikan pendidikannya dalam bentuk tidak pernah belajar dan mengerjakan tugas sama sekali yang dikeluhkan oleh keluarga (tante) dan juga guru subjek. Dari hal tersebut memunculkan consequences (C) yaitu subjek merasa bebas karena sering keluar rumah tanpa mengingat waktu. Kemudian karena mengabaikan sekolah, nilai sekolah subjek juga turun. Pola asuh permisif adalah tidak adanya tuntutan orang tua untuk tanggung jawab rumah tangga dan perilaku tertib anak dan juga membiarkan anak untuk mengatur aktivitasnya sendiri tanpa adanya kontrol dan dorongan kepada anak (Baumrind, 1971). Penelitian yang dilakukan oleh Dornbusch et al. (2016) menunjukkan bahwa pola asuh orang tua yang cenderung otoriter maupun permisif membuat anak mengalami masalah di sekolah dengan rendahnya nilai akademik.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami subjek saat ini adalah *conduct disorder* APA (2013) dengan permasalahan motivasi belajar rendah. Perilaku yang ditampilkan subjek adalah sering memulai perkelahian fisik, mencuri barang kecil tanpa menghadapi seorang korban, sering keluar malam meskipun dilarang orang tua dimulai sejak sebelum 13 tahun, sering membolos sekolah dimulai sejak sebelum usia 13 tahun, serta gangguan perilaku menyebabkan tekanan atau ketidakberfungsian yang signifikan secara klinis dalam aspek sosial. Motivasi belajar yang rendah pada subjek ditunjukkan dengan tidak adanya ketekunan untuk mengerjakan tugas, tidak adanya minat untuk belajar, tidak adanya kemandirian untuk mengerjakan tugas, tidak adanya penghargaan dalam belajar, serta tidak adanya kepercayaan diri dan kesenangan memecahkan masalah dalam pelajaran (Sardiman, 2011).

Prognosis yang ditunjukkan subjek adalah baik atau positif. Hal tersebut dapat dilihat dari dukungan keluarga serta sikap kooperatif terutama tante untuk dilakukan intervensi terhadap subjek terkait dengan permasalahannya. Subjek juga bersikap kooperatif ketika dilakukan asesmen dari awal sampai dengan sekarang. Subjek juga menunjukkan keinginan pada dirinya untuk dapat berubah.

Intervensi

Target intervensi adalah untuk meningkatkan perilaku mengerjakan tugas subjek dengan mengurangi perilaku maladaptif pada subjek yang ditandai dengan perilaku sering keluar bermain berlebihan yang berakibat pada ketidakberfungsian aktivitas subjek yang lain di sekolah. Teknik intervensi yang digunakan untuk menangani subjek adalah menggunakan pendekatan behavior dengan teknik

manajemen diri. Implementasi program yang diberikan adalah manajemen waktu. Prosedur intervensi yang diberikan berdasarkan pendekatan dari Miltenberger (2012) dengan tahapan sebagai berikut:

Sesi I: Asesmen awal dan menjelaskan masalah.

Dalam tahap ini praktikkan melakukan asesmen secara mendalam terhadap permasalahan yang dialami oleh subjek. Selain wawancara, praktikkan juga memberikan alat tes WAIS, grafis, SSCT, dan *self report*. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi diketahui bahwa subjek mengalami permasalahan yaitu bermain berlebihan yang sudah dilakukan sejak kecil. Perilaku tersebut terus berulang karena tidak adanya larangan dari keluarga ketika subjek bermain berlebihan. Bermain berlebihan tersebut dalam bentuk bermain ke warung internet dan juga bermain bersama dengan teman-temannya. Akibat dari perilaku subjek tersebut, subjek menjadi tidak pernah belajar dan mengerjakan tugas sekolahnya. Dari hasil tes IQ juga diketahui bahwa kapasitas intelektual subjek adalah dibawah rata-rata anak seusianya (Full IQ = 86). Pada tahap akhir praktikkan memberikan sedikit gambaran terkait kondisi yang dialami subjek. Ketika subjek dijelaskan mengenai permasalahannya, subjek memahami dan menyadari bahwa perilakunya bermasalah. Subjek merasa ada yang salah dengan aktivitasnya karena sering bermain dan tidur

Sesi II: Menjelaskan metode intervensi, informed consent, membangun komitmen, pengukuran baseline perilaku.

Subjek memahami penjelasan yang diberikan oleh praktikkan mengenai intervensi dan menyetujui untuk dilakukan intervensi tersebut. Subjek memahami dan berkeinginan untuk berubah meskipun subjek juga mengatakan bahwa merasa berat ketika tidak bermain. Setelah subjek menyetujui maka dilakukan penandatanganan informed consent. Praktikkan membangun komitmen pada subjek. Subjek diajak untuk membuat list keuntungan dan kerugian dari perilaku bermain berlebihan dan tidur berlebihan yang didapatkan dari hasil *self report* subjek sebelumnya. Berdasarkan hasil diskusi dengan subjek, subjek mampu berpikir akan keuntungan dan kerugian dari perilakunya tersebut. Subjek menyimpulkan bahwa perilakunya lebih banyak menyebabkan kerugian dibanding keuntungan pada subjek. Kerugian yang disebabkan diantaranya lupa untuk belajar, lupa beribadah, sifat menjadi nakal, serta pikiran mudah terpengaruh dengan handphone. Sedangkan keuntungan hanya satu yaitu rasa senang yang dialami subjek. Setelah itu praktikkan mengajak subjek untuk menentukan target terendah dari perubahan yang akan subjek lakukan. Dari diskusi dengan subjek, subjek menentukan akan mengurangi perilaku bermain dari yang sebelumnya hampir satu minggu penuh bermain, dikurangi menjadi hanya empat hari untuk tidak bermain sehingga dalam seminggu subjek hanya boleh bermain sebanyak 3 hari. Ketika subjek tidak bermain, maka subjek harus belajar dan mengerjakan tugas. Tante subjek juga dijelaskan

intervensi pada subjek dan diminta untuk emantau dan mengingatkan subjek.

Sesi III: Evaluasi tugas dan manajemen diri 1.

Berdasarkan hasil *self monitoring* dapat terlihat bahwa target subjek pada pertemuan sebelumnya yaitu mengurangi perilaku bermain tiga hari dalam satu minggu adalah tidak berhasil. Subjek tetap bermain selama empat hari dalam seminggu. Sebelum intervensi perilaku belajar subjek adalah 0 atau tidak pernah sama sekali, dan setelah intervensi tahap dua perilaku belajar subjek juga tetap 0. Akan tetapi perilaku yang diturunkan dapat dicapai oleh subjek diantaranya adalah perilaku bermain bersama teman dari yang sebelumnya adalah hari hari (lebih dari enam jam sehari) tetap menjadi empat hari akan tetapi durasi berkurang yaitu menjadi dua sampai lima jam sehari. Perilaku bermain ke warung internet yang sebelumnya subjek lakukan enam (lebih dari enam jam sehari) turun menjadi empat (2-5 jam sehari) akan tetapi sempat satu hari subjek bermain selama delapan jam. Perilaku tidur lebih dari delapan jam sehari sebelumnya adalah tujuh kali dalam seminggu, menjadi hanya empat kali dalam satu minggu. Kemudian yang terakhir ialah perilaku bermain handphone lebih dari delapan jam sehari pada subjek sebelum intervensi adalah empat kali dalam seminggu, dan turun menjadi dua kali dalam seminggu. Berdasarkan wawancara dengan tante subjek didapatkan bahwa tante subjek juga sudah mengingatkan subjek terkait tugasnya, akan tetapi tante subjek tidak mengetahui apakah tugas sudah dilakukan oleh subjek atau tidak. Praktikkan dan subjek menganalisis bersama terkait pencetus dan upaya yang berhasil maupun tidak berhasil yang telah dilakukan klien. Pencetus subjek bermain ialah subjek mengatakan dirinya bosan bila dirumah saja. sehingga. Kemudian perilaku belajar belum dilakukan subjek sama sekali dikarenakan subjek tidak pernah melihat tugas yang diberikan oleh gurunya di group whatsapp. Pada tahap selanjutnya praktikkan memperkenalkan upaya pengendalian waktu (time management) untuk mengontrol perilaku subjek. Praktikkan dan subjek membuat jadwal keseharian yang harus dilakukan oleh subjek.

Sesi IV: Evaluasi tugas dan manajemen diri II.

Pada tahap ini subjek sudah mampu mengerjakan tugas yang sebelumnya tidak pernah dikerjakan oleh subjek. Tugas tersebut diberikan langsung oleh guru subjek ketika subjek ke sekolah pada tahap sebelumnya. Subjek terkadang bertanya kepada temannya jika kesulitan pada soal tertentu. Subjek juga mengurangi intensitas bermain kewarung internet. Subjek masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bermain dikarenakan teman subjek selalu menjemputnya dan subjek tidak bisa menolak. Perilaku belajar dan mengerjakan tugas pada subjek telah meningkat dari yang sebelumnya tidak pernah sama sekali atau nol, menjadi 3 kali dalam satu minggu. Kemudian untuk perilaku bermain bersama teman menurun menjadi 3 kali dengan durasi 1 sampai 4 jam sehari, dari yang sebelumnya 4 kali dengan durasi 2 sampai 5 jam sehari. Selain itu untuk

perilaku tidur lebih dari delapan jam sehari turun menjadi 2 dari yang sebelumnya 4 kali, dan perilaku bermain handphone lebih dari delapan jam sehari menjadi tidak sama sekali dari yang sebelumnya 2 kali. Pada tahap akhir praktikkan juga mewawancarai tante serta guru subjek. Tante subjek mengatakan bahwa subjek sudah jarang bermain dibanding sebelumnya, dan ketika bermain subjek tidak terlalu lama dan terkadang hanya dirumah dengan temannya. Wawancara dengan guru klien juga dijelaskan bahwa subjek sudah mengerjakan dan mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan sebelumnya. Setelah itu klien diberi tugas untuk kembali menulis *self monitoring* tahap akhir dengan mempraktikkan manajemen waktu supaya subjek terbiasa dengan upaya yang telah dilakukannya.

Sesi V: Evaluasi dan terminasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap tugas subjek pada tahap sebelumnya. Manajemen waktu yang diberikan pada subjek secara perlahan dapat subjek lakukan. Subjek merasa kesulitan karena rasa bosan bila tidak bermain. Subjek mengatakan pada minggu sebelumnya adalah masa setelah ujian akhir semester sehingga subjek sudah tidak mendapatkan tugas lagi. Subjek mengerjakan tugas atau ujian pada minggu sebelumnya. Setelah itu subjek mengatakan bahwa sekolah sudah memasuki masa libur. Berdasarkan hasil self monitoring subjek pada minggu sebelumnya dapat dilihat bahwa subjek berhasil mempertahankan perilaku belajarnya yaitu tiga hari dalam satu minggu. Dalam aktivitas bermain bersama teman, subjek mengalami peningkatan menjadi empat hari dari sebelumnya yang hanya tiga hari, akan tetapi selama dua hari subjek tidak keluar rumah melainkan hanya dirumah bersama dengan temannya. Pada perilaku bermain ke warnet subjek mengalami peningkatan empat hari dari yang sebelumnya tiga hari, akan tetapi secara durasi keluar subjek mengalami penurunan. Subjek juga mengalami peningkatan dalam perilaku bermain handphone lebih dari delapan jam sehari menjadi satu hari dari yang sebelumnya tidak sama sekali atau 0. Pada tahap akhir praktikkan memberikan pemahaman pada subjek terkait pentingnya subjek menghindari kondisi-kondisi pencetus selama subjek dalam proses pembentukan manajemen diri. Subjek memahami penjelasan dari praktikkan dan praktikkan kembali mengingatkan pada tujuan subjek yaitu ingin melanjutkan sekolah.

Sesi VI: Follow up. Pada tahap ini dilakukan setelah tiga minggu diberikan terapi dan selama tiga minggu tersebut subjek mengatakan sedang libur semester setelah dilakukan ujian akhir semester. Berdasarkan wawancara dengan subjek didapatkan bahwa subjek sudah beberapa kali mencoba untuk membaca. Dalam perilaku bermain, subjek juga sudah mengurangi intensitas dan durasi dalam bermain. Pada tahap akhir wawancara juga dilakukan pada tante subjek yang mengatakan bahwa subjek sudah sering berada dirumah atau jarang bermain keluar rumah. Tante subjek juga melihat klien membuka buku. Tante subjek mengatakan bahwa subjek mengalami perubahan yang lebih baik dibanding sebelumnya. Pada follow up

kedua dilakukan satu bulan setelah follow up pertama. Berdasarkan wawancara dengan subjek pada tahap ini subjek mengatakan masih tetap bermain namun sudah tidak terlalu sering. Subjek juga mau mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. Berdasarkan wawancara dengan tante subjek juga didapatkan bahwa subjek semakin berubah menjadi baik dibanding sebelumnya. Berdasarkan observasi praktikkan secara langsung kepada subjek juga terlihat perubahan yang baik dari segi penampilan. Subjek memangkas rambutnya yang sebelumnya panjang. Kuku subjek yang panjang dan hitam juga sudah dipotong dan menjadi bersih. Kulit wajah subjek juga terlihat semakin bersih. Pada dasarnya penampilan subjek sudah jauh lebih terawat dibanding sebelumnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil intervensi yang telah diberikan yaitu manajemen diri adalah sesuai target yang diharapkan yaitu subjek dapat meningkatkan perilaku mengerjakan tugas dan mengurangi perilaku bermain berlebihan. Berdasarkan wawancara dengan subjek juga diketahui subjek sudah mengalami perubahan menjadi lebih baik dibanding sebelumnya. Pada perilaku mengerjakan tugas, subjek mengalami peningkatan menjadi tiga kali dibanding sebelumnya adalah 0 kali dalam satu minggu atau tidak pernah belajar maupun mengerjakan tugas sama sekali. Pada perilaku bermain yaitu bermain dengan teman sudah berkurang menjadi dua kali satu minggu dengan durasi dua sampai empat jam sehari dari yang sebelum intervensi adalah empat kali satu minggu dengan durasi lebih dari enam jam. Pada perilaku bermain ke warung internet juga mengalami perubahan dari yang sebelumnya enam kali dalam satu minggu dengan durasi lebih dari enam jam sehari, turun menjadi dua kali dalam satu minggu dengan durasi tiga sampai enam jam sehari. Pada perilaku tidur lebih dari delapan jam sehari adalah tujuh kali dalam satu minggu, turun menjadi tiga kali dalam satu minggu. Pada perilaku bermain handphone lebih dari delapan jam sehari adalah empat kali dalam satu minggu, turun menjadi satu kali dalam satu minggu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan pada subjek, dapat dikemukakan bahwa terjadi perubahan dan peningkatan perilaku mengerjakan tugas serta penurunan perilaku bermain berlebihan setelah dilakukan intervensi. Hal ini berarti bahwa program intervensi manajemen diri efektif untuk meningkatkan perilaku mengerjakan tugas dan mengurangi perilaku bermain berlebihan pada klien. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatimah, Sujayati & Yuliani, 2019) yang menunjukkan bahwa manajemen diri efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa SMA.

Subjek menunjukkan adanya komitmen untuk berubah yaitu subjek insight dengan permasalahannya dan

menyadari bahwa perilaku bermain berlebihan yang dilakukannya memiliki banyak kekurangan. Selain itu subjek juga berkomitmen untuk melanjutkan sekolah yang sudah ditentukannya sehingga subjek menyadari bahwa harus belajar agar lulus SMP dan bisa melanjutkan ke SMK yang diinginkannya. Adanya komitmen tersebut membantu keberhasilan intervensi yang diberikan pada klien.

Kasus lain yang bisa diselesaikan dengan manajemen diri adalah seperti penelitian yang dilakukan oleh Abdullah (2020) yaitu kontrol diri dapat juga digunakan untuk mengurangi perilaku menonton film dewasa di internet. Pada klien, manajemen diri juga mampu mengurangi perilaku bermain berlebihan. Penelitian oleh Pauza, Yusuf & Neviyarni (2020) menunjukkan bahwa manajemen diri mampu mengurangi kecanduan penggunaan media sosial pada siswa SMA.

Tidak hanya bisa digunakan pada anak pada umumnya, manajemen diri juga bisa digunakan pada anak berkebutuhan khusus. Penelitian oleh Lee, Simpson & Shogren (2007), manajemen diri juga bisa digunakan untuk meningkatkan frekuensi perilaku yang sesuai dari siswa penyandang autisme. Menurut McLeod, (2015) manajemen diri juga efektif digunakan untuk siswa dengan penyandang cacat seperti autisme, ADHD, intelektual disabilitas, cacat perkembangan, ketidakmampuan belajar khusus, gangguan emosional atau gangguan perilaku, gangguan bicara atau gangguan bahasa, sindrom Tourette, untuk membantu perilaku mereka dalam proses pembelajaran.

Simpulan

manajemen diri dapat meningkatkan perilaku mengerjakan tugas serta menurunkan perilaku bermain berlebihan pada klien. Perubahan yang terjadi pada klien ialah klien mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan mampu mulai membaca buku, dari yang sebelumnya klien tidak pernah belajar dan mengerjakan tugas. Kemudian dalam perilaku bermain berlebihan, klien sudah mampu mengurangi intensitas dan durasi bermain berlebihan. Sebelum intervensi klien menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain sehingga klien tidak pernah belajar maupun mengerjakan tugas dari sekolah. Setelah dilakukan intervensi, klien sedikit demi sedikit mengalami perubahan yang baik.

Referensi

- Abdullah, E. S. P. (2020). Self-control untuk mengurangi perilaku menonton film dewasa di internet. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(2), 55–64. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i2.13023>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition text revision*.
- Andiani, Y., & Naqiyah, N. (2019). Penerapan teknik manajemen diri untuk mengurangi perilaku yang tidak dikehendaki (off-tasks) pada pembelajaran siswa di kelas atlet VIII-A SMPN 3 Gresik. *Jurnal BK UNESA*.1–10. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/27501>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4(1). <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997–1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Dornbusch, S. M., Ritter, P. L., Leiderman, P. H., Roberts, D. F., & Fraleigh, M. J. (2016). The relation of parenting style to adolescent school performance. *Cognitive and Moral Development, Academic Achievement in Adolescence*, 58(5), 276–289. <https://doi.org/10.2307/1130618>
- Fairchild, G., Hawes, D. J., Frick, P. J., Copeland, W. E., Odgers, C. L., Franke, B., Freitag, C. M., & De Brito, S. A. (2019). Conduct disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 1–25. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0095-y>
- Fatimah, A., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas teknik manajemen diri untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMA. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 2(1), 24–29.
- Frick, P. J., & Dickens, C. (2006). Current perspectives on conduct disorder. *Current Psychiatry Reports*, 8(1), 59–72. <https://doi.org/10.1007/s11920-006-0082-3>
- Lee, S. H., Simpson, R. L., & Shogren, K. A. (2007). Effects and implications of self-management for students with autism: a meta-analysis. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 22(1), 2–13. <https://doi.org/10.1177/10883576070220010101>
- McDougall, D., Heine, R. C., Wiley, L. A., Sheehy, M. D., Sakanashi, K. K., Cook, B. G., & Cook, L. (2017). Meta-analysis of behavioral self-management techniques used by students with disabilities in inclusive settings. *Behavioral Interventions*, 32(4), 399–417. <https://doi.org/10.1002/bin.1491>
- McLeod, Saul. (2015). B.F. Skinner - operant conditioning. *Simply Psychology*, 1948, 1–12.
- Miltenberger, R. G. (2012). Behavior modification: Principles and procedures. In University of South Florida (Sixth edit). *Lumina Datamatics, Inc.* <https://doi.org/10.1007/0-387-31056-826>
- Mooney, P., Ryan, J. B., Uhing, B. M., Reid, R., & Epstein, M. H. (2005). A review of self-management interventions targeting academic outcomes for students with emotional and behavioral disorders. *Journal of Behavioral Education*, 14(3), 203–221. <https://doi.org/10.1007/s10864-005-6298-1>
- Murray, J., & Farrington, D. P. (2010). Risk factor for conduct disorder and delinquency: key findings longitudinal studies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 55(10), 633–642. <https://doi.org/10.1177/070674371005501003>
- Santrock, John W. (2011). *Life span development (13th ed)*. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Pauza, Y., Yusuf, M., & Neviyarni, N. (2020). The effectiveness of group guidance services using self-management techniques to reduce the addiction to the use of social media. 2. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i2.13023>

- [//doi.org/10.24036/005347ijaccs](https://doi.org/10.24036/005347ijaccs)
- Sardiman, A. M. (2011). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Skinner, B. F. (1984). The evolution of behavior. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 2(2), 217–221. <https://doi.org/10.1901/jeab.1984.41-217>
- Skinner, B. F. (1991). *The behavior of organism*. University of Minnesota.
- Skinner, B. F. (2005). *Science and human behavior*. Pearson Education, Inc.