

**PENERAPAN SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN MEMBACA PADA ANAK DI USIA SEKOLAH DASAR (SD)**

Hardiyanti Rahmah

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ) Amuntai

rahmah.anwar@gmail.com

Abstrak

Masih banyak anak-anak yang memasuki usia sekolah dasar namun belum bisa membaca dan hal ini dapat berdampak pada kondisi psikologis anak, yaitu menurunnya rasa percaya diri pada anak tersebut. Maka dari itu diperlukan pendampingan untuk anak bisa melatih anak dalam meningkatkan kemampuannya, salah satunya dengan melakukan penerapan self management supaya anak dapat meningkatkan kemampuan membacanya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu studi kasus dengan satu orang subjek anak laki-laki berusia 9 tahun, adapun pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara dan penggunaan tes psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan positif dari anak berupa meningkatnya kemampuan membaca anak yang sudah dilatih kemampuan self management dan berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri anak sehingga dia bisa lebih aktif kembali dalam kegiatan belajar di sekolah.

Kata kunci : Self Management, Kemampuan Membaca, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Pada saat memasuki usia Sekolah Dasar (SD) anak sudah memasuki fase belajar yang lebih serius dibandingkan saat berada pada Taman Kanak-kanak yang masih bermain sambil belajar. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki anak-anak di sekolah dasar adalah membaca untuk memudahkan anak dalam proses belajar. Membaca merupakan suatu kegiatan yang bersifat kompleks karena kegiatan ini melibatkan kemampuan dalam mengingat simbol-simbol grafis yang berbentuk huruf, mengingat bunyi dari simbol-simbol tersebut dan menulis simbol-simbol grafis dalam rangkaian kata dan kalimat yang mengandung makna.

Membaca permulaan secara umum dimulai di kelas satu sekolah dasar. Akan tetapi, ada anak yang sudah melakukannya di taman kanak-kanak. Pada masa ini, anak mulai mempelajari kosakata dan dalam waktu yang bersamaan ia belajar membaca dan menulis kosakata tersebut. Adapun perkembangan membaca bisa dibagi kedalam 5 tahap, yaitu

diawali dengan kesiapan membaca, tahap membaca permulaan, tahap pengembangan keterampilan membaca atau membaca cepat, tahap perluasan kemampuan membaca, dan tahap penghalusan keterampilan membaca.

Adapun untuk membantu anak belajar membaca pada tahap membaca permulaan dapat membaca tanpa mengeja. Membaca secara keseluruhan ditujukan agar anak dapat mengerti makna kata dan kalimat. Membaca detail bertujuan untuk mengembangkan tiga tahap, yaitu: membaca secara keseluruhan, membaca secara mendetail atau mengeja kemampuan anak dalam membedakan bentuk-bentuk dan bunyinya yang membentuk kata atau kalimat.¹

Dimana proses belajar membaca ini salah satunya harus dilatih dan dilakukan dengan orang tua mengajari anak terbiasa atau rutin belajar dan berlatih membaca. Salah satu cara agar anak memiliki kebiasaan berlatih membaca yaitu dengan mengajari anak melakukan self management. Dalam bahasa Indonesia, self management adalah suatu proses dimana individu mengubah perilaku mereka sendiri secara langsung dengan menggunakan satu cara atau kombinasi beberapa cara.

Self management merupakan bentuk pengelolaan diri dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri. Self management menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu seseorang mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan ganjaran diri (self-reward).²

Teknik Self management merupakan pembiasaan yang efektif diberikan kepada individu yang sedang belajar atau berlatih keterampilan atau kemampuan baru sehingga dapat mengatur diri, mengurangi ketergantungan pada pihak luar dan mengajarkan individu mampu mengatur dirinya sendiri.³ Self management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-

¹ Itta Muyassaroh, *Peningkatan Kemampuan Membaca Permulaan Dengan Media Tubokas* (Jakarta: Micro Media Teknologi, 2022), h. 5-6.

² Siska Novra Elvina, "Teknik Manajemen Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3 (2019): h. 134.

³ Diana Dewi Wahyuningsih, "Panduan Untuk Konselor: Teknik Self Manajemen dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP," t.2020., h. 3.

evaluation, self-intervention, self-development.⁴

Self management melibatkan pada pemantauan diri dalam bentuk penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Self management berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. Self management adalah suatu proses dimana seseorang mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. Self management bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalahnya sendiri, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain.⁵

Secara prosedur self management merupakan prosedur dimana seorang individu menggunakan keterampilan dan teknik mengelola diri untuk menghadapi masalahnya, dimana dalam proses terapi tidak langsung diperoleh. Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar atau belajar kembali. Self management diperlukan bagi seseorang agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalankan kehidupannya dan membuat orang mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif.

Masalah yang ditangani dengan menggunakan self management yaitu masalah perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri, perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif, perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab dari individu itu sendiri.⁶

Adapun aspek-aspek yang terdapat dalam self management (manajemen diri) yang pertama pengelolaan waktu, dimana waktu merupakan hal utama dalam manajemen diri. Seperti halnya kehidupan yang harus dikelola dan dikendalikan dengan sebaik-baiknya agar terkendalikan dengan baik serta tercapainya sasaran dan tujuan. Kedua hubungan antar

⁴ Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Manajemen untuk mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah" 1, no. Jurnal Konseling Gusjigang (t.2015.): h. 3.

⁵ Elvina, "Teknik Manajemen Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," h. 133.

⁶ Yunita Rosnali, Rahma Wira Nita, and Wira Solina, "Profil Self-Management Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Dan Implikasinya Terhadap Program Pelayanan BK Di SMA Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan" 3 (2018): h. 133.

manusia, hubungan antar sesama juga merupakan pilar utama dalam manajemen diri, karena setiap individu selalu berhubungan dengan orang lain. Terakhir perspektif diri, dimana perspektif diri terbentuk jika individu juga dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya.⁷

Kemampuan self management sudah mampu diajari sejak di usia anak, dimana pada usia sekolah dasar anak memang sudah harus belajar memanajemen dirinya sendiri supaya bisa lebih mandiri dan percaya diri di fase awal anak mulai bersekolah. Adapun Sekolah sebagai rumah kedua anak setelah lingkungan keluarganya berperan penting didalam pembentukan kepribadian anak. Anak secara intelektual, mental dan spiritual perkembangannya tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan keluarga tetapi juga banyak dipengaruhi dalam hubungannya dengan lingkungan sekolah terutama pada tingkat sekolah dasar. Banyak orang tua yang menyerahkan perkembangan anaknya pada sekolah tanpa mau mengajari Kembali di rumah yang membuat kemampuan anak kurang maksimal. Padahal perlu adanya kerjasama yang baik antara orang tua dan sekolah dalam perkembangan anak, agar menjadi anak yang berkualitas baik dari segi intelektual, mental maupun spiritualnya.⁸

Pendidikan di Sekolah Dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah (MI) memiliki kedudukan yang sangat penting dalam memastikan perkembangan biologis, kepribadian, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik berjalan sesuai pada tahap perkembangannya sehingga mereka siap menjadi calon anggota masyarakat yang akan mengisi dan melanjutkan cita-cita perjuangan bangsa serta mampu menghadapi permasalahan yang lebih rumit pada jenjang pendidikan selanjutnya. Dalam hal ini, penyelenggaraan pendidikan bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mencapai perkembangan yang optimal, baik dari sisi akademik maupun kepribadian.⁹

Tahap perkembangan anak usia SD merupakan masa dimana mereka sedang mempersiapkan dirinya untuk kelangsungan perkembangan hidupnya kelak. Dalam menjalani tugas-tugas perkembangannya tersebut, anak-anak sering kali menemui hambatan serta permasalahan yang membuat mereka banyak bergantung kepada orang

⁷ Rosnali, Wira Nita, and Solina, h. 3.

⁸ Melik Budiarti, *bimbingan konseling di Sekolah Dasar* (Jawa Timur: CV. Ae Media Grafika, 2017), h. 2.

⁹ Hamdan Husein Batubara and Dessy Noor Ariani, "Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* 3, no. 4 (April 1, 2018): 447–52.

dewasa terutama orang tua dan guru. Oleh sebab itu, anak usia SD memerlukan perhatian khusus dari orang tua dan guru.

Seiring dengan bertambahnya usia, anak atau peserta didik mengalami proses belajar yang terus menerus meningkat dari yang sebelumnya tidak mengetahui menjadi mengetahui, dari yang sebelumnya tidak mengalami menjadi mengalami secara langsung pengalaman hidupnya. Dalam proses belajar dan memahami sesuatu inilah dibutuhkan seorang guru yang dapat mendampingi anak atau peserta didik.

Di dalam Sekolah, semua guru adalah pembimbing bagi anak didiknya dalam proses belajar mengajar. Seorang guru tidak hanya menyampaikan ilmu pengetahuan kepada anak didiknya, tetapi juga mendampingi mereka dalam meraih keberhasilan pendidikan. Dalam menjalani setiap aktivitas dalam belajar mengajar ini tugas guru adalah juga memberikan bimbingan kepada anak didiknya.¹⁰ Dalam mencapai hal tersebut ada beberapa keterampilan yang mendukung siswa dalam belajar, yaitu membaca. Dimana Membaca merupakan salah satu aktivitas belajar yang efektif untuk mendapatkan ilmu dan pengetahuan. Hal ini berarti membaca merupakan proses berpikir untuk memahami isi teks bacaan.¹¹

Membaca juga merupakan salah satu kegiatan yang tidak bisa dipisahkan dalam dunia pendidikan, karena kegiatan membaca merupakan suatu proses transformasi ilmu melalui cara melihat dan memahami isi yang tertulis didalam sebuah buku pengetahuan maupun buku pelajaran.¹² Sejalan dengan pendapat milik Tarigan dalam Kuanaben mengatakan bahwa membaca merupakan suatu keterampilan yang dilakukan serta dipergunakan oleh pembaca untuk memperoleh pesan, yang hendak disampaikan oleh penulis melalui bahasa tulis.¹³

Jika anak mengalami kesulitan dalam membaca maka harus diamati terlebih dahulu, apakah anak kurang mendapat latihan atau stimulasi dalam belajar membaca atau kesulitan

¹⁰ Amin Ridwan, "peran guru agama dalam bimbingan konseling siswa Sekolah Dasar," *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 4, no. 1, March (March 10, 2018): h. 2, https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v4i1.47.

¹¹ Dewa Ayu Putri Pratiwi, "Hubungan antara minat membaca dengan keterampilan menulis cerita pendek siswa kelas V SD Gugus VII Mengwi tahun ajaran 2017/2018," *Journal for Lesson and Learning Studies* 1, no. 1 (July 14, 2018): 43–51, <https://doi.org/10.23887/jlls.v1i1.14626>.

¹² Nugraha, "Hubungan Minat Membaca Dan Kemampuan Memahami Wacana Dengan Keterampilan Menulis Narasi," *Indonesian Journal of Primary Education*, <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/article/view/11647>.

¹³ Yublina Kuanaben, "Hubungan minat membaca dengan kemampuan menulis karangan pada siswa kelas v sdn jarakan kecamatan sewon kabupaten bantul," *basic education* 5, no. 8 (June 8, 2016): 737–45.

membaca tersebut dikarenakan suatu masalah psikologis yang biasa disebut dengan disleksia (dyslexia). Disleksia berasal dari bahasa Yunani yang artinya “kesulitan membaca”. Istilah disleksia banyak digunakan dalam dunia kedokteran dan dikaitkan dengan adanya gangguan fungsi neurofisiologis. Dimana disleksia juga dianggap sebagai suatu sindroma kesulitan dalam mempelajari komponen-komponen kata dan kalimat. Mengintegrasikan komponen-komponen kata dan kalimat, dalam belajar segala sesuatu yang berkenaan dengan waktu, arah, dan masa. Jadi, dapat disimpulkan kesulitan membaca adalah kesulitan mengenali kata dan menyembunyikan komponen-komponen kalimat.¹⁴

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa kesulitan belajar membaca adalah suatu gejala kesulitan dalam mempelajari komponen-komponen kata dan kalimat, siswa yang mengalami kesulitan belajar membaca mengalami satu atau lebih kesulitan dalam memproses informasi. Jadi berdasarkan pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa anak berkesulitan belajar membaca adalah hambatan siswa dalam mempelajari komponen-komponen kata dan kalimat, dengan adanya hambatan tersebut akan menyebabkan siswa sulit untuk melakukan kegiatan.¹⁵

Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan membaca antara lain sebagai berikut:

a. Bersumber dari Anak Itu Sendiri

1) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis dapat terjadi karena belum berkembangnya kemampuan siswa dalam membedakan simbol-simbol cetakan, seperti huruf-huruf, angka-angka, dan kata-kata misalnya anak belum bisa membedakan b, p, dan d. Perbedaan pendengaran (auditory discrimination) adalah kemampuan mendengarkan kemiripan dan perbedaan bunyi bahasa sebagai faktor penting dalam menentukan kesiapan membaca anak.¹⁶

¹⁴ Amilda and Mardia Astuti, *Kesulitan Belajar Alternatif Sistem Pelayanan Dan Penanganannya* (Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2012), h. 70.

¹⁵ Miftahul Jannah, “Analisis penyebab kesulitan dalam membaca siswa kelas III di MI Assegaf Palembang - Repository UIN Raden Fatah Palembang” (Thesis (Undergraduate Thesis), Palembang, UIN Raden Fatah Palembang, 2019), <http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/11483>.

¹⁶ Meity Idris, *Menumbuhkan Minat Membaca Pada Anak Usia Dini* (Jakarta: PT. Luxima Metro Media, 2014), h. 35.

2) Faktor Intelektual

Faktor intelektual Istilah inteligensi didefinisikan oleh Heinz sebagai suatu kegiatan berpikir yang terdiri dari pemahaman yang esensial tentang situasi yang diberikan dan meresponnya secara tepat. Terkait dengan penjelasan Heinz di atas, Wechster mengemukakan bahwa intelegensi ialah kemampuan global individu untuk bertindak sesuai dengan tujuan, berpikir rasional, dan berbuat secara efektif terhadap lingkungan.

3) Faktor Minat

Faktor minat dalam belajar membaca sangat penting. Hasil belajar akan lebih optimal bila disertai dengan minat membaca. dengan adanya minat mendorong kearah keberhasilan, anak yang berminat membaca terhadap suatu pelajaran akan lebih mudah untuk mempelajari dan sebaliknya anak yang kurang berminat akan mengalami kesulitan dalam belajar membacanya.

b. Bersumber dari keluarga

Latar belakang dan pengalaman anak di rumah dapat membentuk pribadi, sikap, nilai, dan kemampuan bahasa anak. Kondisi di rumah memengaruhi pribadi dan penyesuaian diri anak dalam masyarakat. Kondisi itu pada gilirannya dapat membantu anak, dan dapat juga menghalangi anak belajar membaca.

Siswa yang tinggal di dalam rumah tangga yang harmonis, rumah yang penuh dengan cinta kasih, yang orang tuanya memahami anak-anaknya, dan mempersiapkan mereka dengan rasa harga diri yang tinggi, tidak akan menemukan kendala yang berarti dalam membaca. Di samping itu, komposisi orang dewasa dalam lingkungan rumah juga berpengaruh pada kemampuan membaca anak. Anak yang dibesarkan oleh kedua orang tuanya, orang tua tunggal, seorang pembantu rumah tangga, atau orang tua angkat akan memengaruhi sikap dan tingkah laku anak. Anak yang dibesarkan oleh ibu saja berbeda dengan anak yang dibesarkan oleh seorang ayah saja. Kematian salah seorang anggota keluarga umumnya akan menyebabkan tekanan pada anak-anak.

Perceraian juga merupakan pengalaman yang traumatis bagi anak-anak. Guru hendaknya memahami tentang lingkungan keluarga anak dan peka pada perubahan yang tiba-tiba terjadi pada anak. Rumah juga berpengaruh pada sikap anak terhadap buku dan membaca. Orang tua yang gemar membaca, memiliki koleksi buku, menghargai membaca, dan senang membacakan cerita kepada anakanak mereka

umumnya menghasilkan anak yang senang membaca. Orang tua yang mempunyai minat yang besar terhadap kegiatan sekolah di mana anak-anak mereka belajar, dapat memacu sikap positif anak terhadap belajar, khususnya belajar membaca.¹⁷

c. Bersumber dari Sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, sekolah seringkali juga menjadi penyebab siswa tidak mampu membaca. Faktor-faktor yang bersumber dari sekolah antara lain guru yang selalu mengajar dengan menggunakan metode ceramah atau diskusi terus menerus, dapat menyebabkan siswa menjadi bosan. Demikian juga dengan beban mengajar guru yang terlalu banyak kadang-kadang menjadi penyebab siswa berlarut-larut tidak mampu membaca. Karena guru mengajar terus-menerus sepanjang hari, membuatnya lelah, tidak bergairah, dimana keadaan ini sudah tentu akan menimbulkan akibat tertentu bagi siswa. Fasilitas sekolah yang kurang lengkap.¹⁸

Terdapat beberapa sekolah yang memiliki fasilitas sekolah yang kurang lengkap, misalnya ruang kelas yang sedikit sehingga siswa terpaksa berdesakdesakan dalam satu kelas, tidak terdapatnya ruang perpustakaan, sehingga menyebabkan siswa tidak berminat membaca.

d. Bersumber dari Lingkungan Masyarakat

Faktor teman bergaul dan aktivitas dalam masyarakat dapat pula mempengaruhi kegiatan belajar anak. Pengaruh teman bergaul sering menyebabkan anak malas membaca karena mungkin dilingkungannya dia memiliki teman yang tidak seusia dengannya. Alangkah baiknya anak yang bersangkutan mempunyai teman bergaul dilingkungannya yang sekelas dengannya dan memiliki prestasi yang baik sehingga temannya itu dapat membimbingnya untuk belajar.¹⁹

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan teknik studi kasus, Pengertian studi kasus sangatlah luas dan banyak para ahli yang memberikan pendapatnya

¹⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Organisasi Administrasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), h. 30.

¹⁸ Dalman, *Keterampilan Membaca* (Jakarta: Rajawali Press, 2013), h. 71.

¹⁹ Mulyono Abdurrahman, *Anak Berkesulitan Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 75.

tentang apa itu studi kasus dan subjek pada penelitian ini adalah satu subjek yang masih belum bisa membaca padahal sudah berada di Sekolah Dasar.

Studi kasus bisa didefinisikan sebagai suatu penelitian (penyelidikan) intensif, mencakup semua informasi relevan terhadap seorang atau beberapa orang biasanya berkenaan dengan satu gejala konseloris tunggal. Studi kasus merupakan kegiatan yang paling tepat digunakan dalam proses terapi dan latihan pembiasaan karena sifatnya yang komprehensif dan menyeluruh. Studi kasus menggunakan hasil dari bermacam-macam teknik dan alat untuk mengenali siswa sebaik mungkin, merakit dan mengkoordinasikan data yang bermanfaat yang dikumpulkan melalui berbagai alat. Data itu meliputi studi yang hati-hati dan interpretasi data yang berhubungan dan berkaitan dengan perkembangan dan masalah yang ada serta rekomendasi yang tepat.²⁰

HASIL PENELITIAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa subjek yang masih memiliki kesulitan dalam belajar terutama dalam belajar membaca, yang disebabkan kurangnya stimulasi untuk latihan membaca dimana subjek yang berusia 9 tahun harusnya sudah lancar membaca, namun diawal masuk Sekolah Dasar subjek memulai dengan belajar online dikarenakan saat itu masih pandemic Covid-19, sehingga orang tua dan guru tidak bisa mengajari subjek dengan maksimal.

Adapun hasil wawancara dengan orang tua subjek menyebutkan bahwa kurang lancarnya subjek membaca disebabkan sulitnya disuruh belajar pada saat sekolah online, subjek tidak ingin belajar jika orang tuanya yang meminta untuk belajar dan jika tidak ada pendampingan orang tua maka subjek lebih memilih bermain dengan teman sebayanya, sehingga hal inilah yang membuat orang tua subjek kesulitan dalam mendidiknya pada saat sekolah online, bahkan orang tua subjek mengungkapkan bahwasanya subjek sempat tidak bisa membaca sama sekali, padahal sebelumnya subjek pada saat masih sekolah TK sudah mulai belajar membaca, namun pada saat masuk kesekolah dasar, dikarenakan subjek harus sekolah online yang membuat subjek kurang termotivasi untuk belajar dan ternyata hal inilah yang menyebabkan kesulitan membaca pada subjek hingga sekarang.

²⁰ Nana Harlina Haruna, *Penelitian dan Pengembangan*, Pertama (Indonesia: Yayasan Kita Menulis, t.2022.), h. 29.

Proses konseling dengan cara melatih self management dilakukan agar mewujudkan perasaan subjek agar merasa menjadi lebih baik ketika mampu membaca tanpa terbata-bata. Dengan ini diharapkan subjek memiliki pemahaman dan kesadaran akan pentingnya membaca dengan lancar. Latihan menerapkan self management ini juga menyadarkan subjek bahwa belajar tidak hanya disuruh oleh guru saja baru mau belajar, tetapi jikalau orang tua menyuruh pun subjek harus melakukannya dan dengan ini dapat mengatasi ketidاكلancarannya dalam membaca.

Dalam teknik self management ini, subjek diarahkan untuk memiliki penetapan tujuan yang baik, hal ini dilakukan dengan maksud agar konseli memiliki tujuan tertentu yang dapat memudahkan dan menguatkan subjek dalam melakukan tugas yang telah dirancang untuk membantu subjek agar lancar membaca dan melakukan disiplin belajar.

Adapun tahapan self management yang diajarkan pada subjek terdiri dari:

- 1) melakukan komitmen dalam perubahan perilaku;
- 2) mendeskripsikan perilaku yang dituju;
- 3) memastikan tujuan yang akan dicapai dari program self management;
- 4) mengaplikasikan rencana pengamatan diri;
- 5) menelaah anteseden dan konsekuensi dari perilaku target;
- 6) memilih dan menerapkan strategi self-management;
- 7) mengevaluasi perubahan dalam perilaku target;
- 8) mengevaluasi ulang strategi selfmanagement jika perilaku target tidak berubah ke arah yang diinginkan;
- 9) menerapkan strategi yang sudah ditetapkan

Pelaksanaan pelatihan untuk anak mampu menerapkan kemampuan self management ini juga dibantu oleh orang tua untuk selalu mengingatkan dan mendampingi subjek, hingga akhirnya subjek jadi memiliki kebiasaan disiplin terutama dalam aktivitas belajar, khususnya belajar membaca yang subjek memang masih kesulitan dan terbata-bata. Jadi Latihan self management pada anak tidak bisa dilepas sepenuhnya anak dengan semua tugas-tugasnya, tapi orang tua membantu sebagai pengingat dan mendampingi anak selama berproses sesuai dengan tahapan yang telah disepakati. Adapun pelaksanaan dari semua tahapan tersebut juga memerlukan waktu yang cukup lama sampai anak benar-benar terbiasa dan mampu melakukan self management itu lebih mandiri dan jadi terbiasa untuk belajar atau melatih kemampuan membacanya agar bisa lebih meningkat dan lebih lancar.

Adapun hasil dari penerapan self management ini dapat dilihat pada tabel berikut apa saja kemampuan dan perilaku yang dapat subjek tingkatkan sesuai dengan 9 tahapan yang sudah disepakati.

Tabel 1. Hasil Penerapan Self Management

No	Sebelum	Sesudah
1	Subjek sangat susah ketika disuruh belajar oleh orang tuanya dan kadang anak juga menangis ketika disuruh untuk belajar.	Orang tua hanya sekali menyuruh namun tetap mendampingi dan subjek mau belajar.
2	Subjek jarang membaca buku karena memang tidak terbiasa	subjek lebih sering membaca buku, dan menjadi senang untuk membaca buku, baik itu buku pelajaran atau buku yang lain, tapi tetap dalam pendampingan orang tua.
3	Subjek tidak mempunyai jadwal belajar dirumah, hanya sesekali disuruh orang tua namun subjek sering mengabaikan.	Subjek sudah mulai mengatur jadwal belajarnya, tugas orang tua hanya mengingatkan saja.
4	Subjek selalu memilih bermain dengan teman-temannya dibandingkan Latihan membaca	Subjek tetap bisa bermain, namun dengan syarat membaca buku dulu baru bisa pergi untuk bermain. Sehingga subjek sudah mulai lancar dan tidak terbata-bata lagi dalam membaca karena disiplin berlatih.

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa pada penelitian ini ada perubahan positif dari subjek berupa meningkatnya kemampuan membaca subjek, yang awalnya masih belum lancar dan mengeja secara terbata-bata, menjadi lebih lancar dan tidak lagi mengeja, selain itu juga subjek menjadi lebih disiplin dalam membiasakan kegiatan belajar, dimana hal tersebut ternyata dapat dilatih dengan penerapan kemampuan self management dan berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri subjek sehingga dia bisa lebih aktif kembali dalam kegiatan belajar di sekolah.

KESIMPULAN

Penerapan self management yang tetap sesuai tahapan-tahapannya dan latihan terus menerus didampingi oleh orang tua akan sangat membantu anak yang berada pada usia Sekolah Dasar dalam meningkatkan kemampuannya. Dalam penelitian ini khususnya yaitu kemampuan anak dalam belajar membaca, dimana awalnya anak masih kesulitan dan ketika membaca masih terbata-bata atau mengeja menjadi lebih lancar dan tidak lagi mengeja, sehingga membuat anak yang awalnya kurang suka belajar menjadi lebih semangat untuk belajar dan membaca berbagai buku.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Alamri, Nurdjana. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Manajement Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah" 1, no. Jurnal Konseling Gusjigang (n.d.).
- Amilda, and Mardia Astuti. Kesulitan Belajar Alternatif Sistem Pelayanan dan Penanganannya. Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2012.
- Batubara, Hamdan Husein, and Dessy Noor Ariani. "Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar." Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan 3, no. 4 (April 1, 2018): 447–52.
- Budiarti, Melik. Bimbingan konseling di Sekolah Dasar. Jawa Timur: CV. AE MEDIA GRAFIKA, 2017.
- Dalman. Keterampilan Membaca. Jakarta: Rajawali Press, 2013.
- Elvina, Siska Novra. "Teknik Manajemen Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 3 (2019).
- Harlina Haruna, Nana. Penelitian Dan Pengembangan. Pertama. Indonesia: Yayasan Kita Menulis, n.d.
- Nugraha. Hubungan minat membaca dan kemampuan memahami wacana dengan keterampilan menulis narasi Indonesian Journal of Primary Education. 2022. <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/article/view/11647>.
- Idris, Meity. Menumbuhkan Minat Membaca Pada Anak Usia Dini. Jakarta: PT. Luxima Metro Media, 2014.
- Jannah, Miftahul. Analisis penyebab kesulitan dalam membaca siswa kelas III di MI Assegaf Palembang. Repository UIN Raden Fatah Palembang. Thesis (Undergraduate Thesis), UIN Raden Fatah Palembang, 2019. <http://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/11483>.
- Kuanaben, Yublina. Hubungan minat membaca dengan kemampuan menulis karangan pada siswa kelas V SDN Jarakan Kecamatan Sewon kabupaten Bantul. Basic Education, 5, 8, 2016. 737–45.

- Muyassaroh, Itta. Peningkatan Kemampuan Membaca Permulaan Dengan Media Tubokas. Jakarta: Micro Media Teknologi, 2022.
- Pratiwi, Dewa Ayu Putri. Hubungan antara minat membaca dengan keterampilan menulis cerita pendek siswa kelas V SD Gugus VII Mengwi tahun ajaran 2017/2018. *Journal for Lesson and Learning Studies* 1, 1, 2018. 43–51. <https://doi.org/10.23887/jlls.v1i1.14626>.
- Ridwan, Amin. Peran guru agama dalam bimbingan konseling siswa sekolah dasar. *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 4, 1, 2018. 1–13. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v4i1.47.
- Rosnali, Yunita, Rahma Wira Nita, and Wira Solina. “Profil Self-Management Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Dan Implikasinya Terhadap Program Pelayanan BK di SMA Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan” 3. 2018.
- Sukardi, Dewa Ketut. Organisasi Administrasi Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. Surabaya: Usaha Nasional, 1983.
- Wahyuningsih, Diana Dewi. Panduan untuk konselor: Teknik self manajement dalam bingkai konseling cognitive behavior untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. Purwodadi: C.V. Sarnu Untung, 2020.