

AKTIVITAS EKSTRAKURIKULER DAN PRESTASI BELAJAR DALAM *SELF-MANAGEMENT* SISWA DI SMA NEGERI 3 YOGYAKARTA

Desi Alawiyah

alawiyahdesi2@gmail.com

Nurintan Muliani Harahap

nurintanmuliani53@gmail.co.id

Abstrak

Aktifitas ekstrakurikuler seharusnya tidak membuat prestasi peserta didik menjadi turun. Yang menjadi kesenjangan adalah banyaknya kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan oleh pihak sekolah membuat peserta didik ingin mengikutinya dan tanpa peserta didik sadari waktu dalam berkegiatan ekstrakurikuler berbenturan dengan kegiatan kurikulum yang ada di sekolah. Sehingga dibutuhkan self-manajemen yang baik bagi peserta didik. Penelitian ini termasuk penelitian lapangan dengan model kualitatif, metode pengumpulan data berupa observasi dan wawancara dengan Guru BK. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengumpulkan data dan mereduksinya menjadi sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek adalah Guru BK yang merupakan sumber keseluruhan informasi yang dapat memberikan data mengenai self-manajemen sebagai upaya guru BK dalam memberikan motivasi belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan. Hasil dari penelitian ini adalah bimbingan konseling belajar yang diberikan berupa: mengembangkan rasa ingin tahu dan mengembangkan ilmu pengetahuan, pematapan sikap dan kebiasaan belajar secara efektif dan efisien, pemanfaatan kondisi fisik, sosial, dan budaya bagi pengembangan pengetahuan, dan orientasi jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Kata Kunci: *Aktifitas Ekstrakurikuler, Prestasi Belajar, Self Manajement.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran dalam mengembangkan potensi siswa secara optimal karena pendidikan meliputi pengajaran dan pembinaan terhadap siswa. Adanya berbagai permasalahan yang dihadapi siswa baik secara akademis, psikologis, sosial merupakan hal yang melatarbelakangi perlunya layanan bimbingan konseling di sekolah. Untuk dapat mengatasi masalah yang terjadi pada siswa, diperlukan layanan bimbingan dan konseling. Melalui layanan bimbingan konseling ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan bakat, motivasi dan prestasi belajar di sekolah.

Pengertian bimbingan dalam hal ini adalah pemberian bantuan yang terus-menerus dan sistematis kepada individu dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani HM (1991:14). Bagi siswa, bimbingan dan konseling di sekolah biasanya diperlukan untuk membantu siswa yang mengalami hasil belajar rendah atau mengalami masalah pribadi. Kurang lebih itulah paradigma yang berkembang di tengah masyarakat hingga saat ini. Padahal sesungguhnya bimbingan dan konseling bukan hanya diperlukan untuk peserta didik yang dinilai memiliki beberapa kekurangan (baik hasil belajar maupun masalah pribadi), melainkan juga diperuntukkan bagi semua peserta didik yang pandai, yang prestasinya biasa-biasa saja, dan juga yang mempunyai prestasi rendah.

Bimbingan belajar adalah kegiatan yang bertujuan untuk memberikan bantuan pertolongan yang diberikan kepada individu, atau sekumpulan individu dalam upaya perubahan tingkah laku dengan serangkaian kegiatan seperti membaca, mendengar, mengamati, meniru, dan lain sebagainya. Seseorang belajar karena berinteraksi dengan lingkungannya dalam rangka mengubah tingkah laku dan kesulitan-kesulitan dalam kehidupannya, agar dapat mencapai kesejahteraan hidupnya. Djumhur & M. Surya (1975 : 36) mendefinisikan bimbingan belajar adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan berbagai masalah kesulitan belajar, baik di sekolah maupun di luar sekolah agar individu dapat menyelesaikan diri dalam situasi belajar yang baik.

Sebagai seorang guru yang sehari-hari mengajar di sekolah, tentunya tidak jarang dalam menangani siswa yang mengalami kesulitan belajar. Banyak siswa yang sangat sulit sekali menerima pelajaran, baik pelajaran membaca, menulis serta berhitung. Berkaitan dengan realita yang ada di lapangan yakni di sekolah SMA Negeri 3 Yogyakarta. Dalam segi akademis siswa tidak bermasalah, dikarenakan siswa yang ada di sekolah ini merupakan siswa pilihan, sehingga tidak salah jika SMA Negeri 3 merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Yogyakarta. Selain itu, para guru juga tidak mengalami kesulitan dalam hal menyampaikan pelajaran kepada siswa. Tetapi yang menjadi kesenjangan adalah banyaknya kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan oleh pihak sekolah sehingga membuat siswa ingin mengikutinya, dan tanpa siswa sadari waktu dalam berkegiatan ekstrakurikuler berbenturan dengan kegiatan kurikulum yang ada di sekolah. Namun banyaknya kegiatan ekstrakurikuler itu tidak berpengaruh terhadap motivasi belajar.

Kegiatan yang dilakukan oleh guru berkaitan dengan siswa yakni memotivasi belajar terutama dalam hal manajemen diri (*self-management*). Karena motivasi merupakan pengaruh dalam hal yang dilakukan dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kaitannya dengan bimbingan dan konseling di sekolah, salah satu tugas penting guru BK di sekolah adalah memberikan dorongan terhadap para siswa agar dalam dirinya tumbuh motivasi belajar. Sehingga observasi yang dilakukan oleh penulis bertujuan untuk mengetahui apa saja yang dilakukan guru BK terkait dengan bimbingan konseling belajar.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh sehubungan dengan penelitian yang dilakukan yang memiliki langkah yang sistematis (Iqbal Hasan, 2002:20). Suharsimi Arikunto juga mengatakan bahwa “metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode penelitian adalah cara yang dilakukan untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran ilmu pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah dalam penelitian. Adapun pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif, menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Objek atau sasaran penelitian adalah guru BK di SMA Negeri 3 Yogyakarta dan sebagai objek pendukung ialah siswa-siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta.

Agar penelitian benar-benar dapat dipertanggungjawabkan, maka peneliti melakukan pemeriksaan dulu terhadap keabsahan data secara cermat dengan teknik keabsahan data atau validitas data sebagai berikut: partisipan atau keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, dan pengecekan data. Untuk mendapat data yang valid, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa prosedur pengambilan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi

C. KAJIAN TEORI

1. Pengertian Manajemen Diri

Manajemen berasal dari kata kerja *to manage* yang berarti mengurus, mengatur, mengemudikan, mengendalikan, menangani, mengelola, menyelenggarakan, menjalankan, melaksanakan, dan memimpin. Salah satu definisi manajemen adalah definisi George R. Terry (manajemen sebagai proses) dalam bukunya Didin Kurniadin & Imam Machali menyebutkan bahwa manajemen adalah suatu proses yang khas terdiri dari tindakan-tindakan perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengendalian yang dilakukan melalui pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainnya (Didin Kurniadin & Imam Machali, 2012 : 26). Sedangkan kata “diri” (*dzat, self*) oleh para pakar diartikan sebagai “kecenderungan seseorang dan perasaan tentang dirinya”. Dan sebagian pakar lain mendefinisikan, “diri” itu adalah ‘*amaliyah nafsiiyah*’, perilaku psikologis yang mengokohkan *suluk* (etika) (Akram Ridha, 2006 : 6-7).

Akram Ridha mengatakan *al-idaroh* (mengololah diri) itu ialah suatu aktivitas yang berusaha untuk membuktikan cita-cita melalui dua cara sebagai berikut:

- a. Menghimpun berbagai sumber bahan dan segala yang memungkinkan.
- b. Keterampilan mengarahkan (potensi) dan menggunakannya.

Dalam manajemen diri terkandung tiga unsur utama yakni perasaan (*affection*), perilaku (*behavior*), dan pikiran (*cognition*) yang kemudian disingkat menjadi ABC. Manajemen berguna untuk mengelola diri dalam kehidupan yang lebih baik (Totok Djuroto, 2007 :98). Manajemen dalam Islam sangat signifikan dalam membentuk manusia yang berakhlakul karimah, dengan membantu seseorang menjaga dan mencegah timbulnya berbagai masalah bagi dirinya sendiri, membantu individu untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang telah baik dapat bertahan, dan membantu individu terus mengembangkan kondisi yang telah baik menjadi terus lebih baik dari waktu ke waktu hingga terlatih menghadapi putaran kehidupan sehingga mampu mencapai kehidupan yang bahagia di dunia dan akhiratnya (Abdullah Gymnastar, 2006 : 87).

2. Aktivitas Ekstrakurikuler

Jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh sebagian siswa sekolah menengah atas adalah Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS), Paskibra (Pasukan Kibar Bendera), Sangpalas (Pecinta Alam), Pramuka, PMR dan kegiatan olahraga. Sedangkan kegiatan di

luar sekolah meliputi membantu orangtua bedagang, membantu pekerjaan rumah tangga, bermain, mengikuti bimbingan belajar/kursus, dan bekerja.

Organisasi dapat menjadi sebuah pengaruh penting dalam perkembangan Snider & Miller (1993). Remaja yang bergabung dalam kelompok atau perkumpulan merupakan yang ikut berpartisipasi dalam aktivitas komunikasi sampai dewasa dan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, lebih baik dalam pendidikan, dan berasal dari keluarga dengan pemasukan yang besar dibandingkan yang tidak berpartisipasi dalam kelompok (Santrock JW). Partisipasi dalam kelompok dapat menolong remaja untuk melatih kepribadian dan keterampilan berorganisasi yang terpenting untuk keberhasilan Rohiat, Wurdjinem, Sutisyana A. (2013 : 39-44).

3. Metode Pelaksanaan Bimbingan Belajar

Metode bimbingan belajar adalah cara-cara tertentu yang digunakan dalam proses bimbingan dan konseling belajar untuk mencapai tujuan. Untuk mencegah dan mengatasi berbagai macam permasalahan dalam belajar. Secara umum ada dua metode dalam pelayanan bimbingan dan konseling belajar, yaitu:

a. Metode bimbingan kelompok

Cara ini digunakan untuk membantu siswa melalui kegiatan kelompok. Masalah yang dapat dipecahkan bisa bersifat kelompok, yaitu yang dirasakan bersama oleh kelompok atau individu sebagai anggota kelompok. Menurut Tohirin dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)" ada beberapa jenis bimbingan kelompok yang bisa diterapkan dalam pelayanan bimbingan belajar antara lain:

- 1) *Home rome program*, yakni kegiatan yang dilakukan oleh guru bersama murid di dalam ruangan kelas di luar jam pelajaran.
- 2) Diskusi kelompok, yakni suatu cara siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama.
- 3) Pengajaran Remedial, yakni suatu bentuk pembelajaran yang diberikan kepada seseorang atau beberapa orang siswa untuk membantu kesulitan belajar yang dihadapinya. Pengajaran ini dapat dilakukan dalam bentuk pengulangan pelajaran, penambahan pelajaran, latihan-latihan, dan penekanan pada aspek tertentu tergantung dari jenis dan tingkat kesulitan yang dialami siswa (Tohirin, 2007 : 130).

b. Metode bimbingan individu

Ada tiga cara bimbingan yang bisa dilakukan yaitu:

- 1) Bimbingan *direktif*
- 2) Bimbingan Nondirektif
- 3) Belajar Elektif

4. Peran Bimbingan Belajar

Peran bimbingan belajar adalah peran dari pelayanan bimbingan belajar di sekolah yang memiliki keterlibatan penting dalam membantu menangani berbagai macam permasalahan belajar siswa. Dari pengertian, tujuan, dan metode bimbingan belajar yang telah dipaparkan sebelumnya, maka bisa diambil kesimpulan bahwa bimbingan belajar memiliki peran sebagai berikut:

- a. Sebagai motivator, yang memberikan motivasi bagi siswa untuk terus belajar.
- b. Mengatasi masalah pribadi yang mengganggu belajar siswa.
- c. Membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dimiliki.
- d. Memberikan pembekalan bagi siswa dalam menghadapi ujian sekolah.
- e. Memperhatikan secara serius kesulitan belajar siswa agar dapat segera teratasi.
- f. Mencarikan jalan keluar dari setiap kesulitan yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar.
- g. Membantu guru dalam mengenal siswanya secara lebih dalam.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan akademis siswa SMA Negeri 3 Yogyakarta sangat bagus dan berprestasi. Karena siswa yang masuk di sekolah ini merupakan siswa pilihan, terlihat dari proses pendaftaran saja sudah melalui seleksi yang sangat ketat. Siswa juga tidak hanya berasal dari kota Jogja saja, tetapi ada beberapa siswa berasal dari kota lain. Jika dipresentasikan, siswa yang berasal dari jogja sekitar 60% dan 40 % dari kota lain.

Dalam segi belajar dan prestasi siswa tergolong cerdas, kesadaran diri dalam belajar dan kompetensi dengan siswa yang lain juga cukup tinggi. Sehingga dari pihak BK, hanya melakukan pelayanan bimbingan konseling agar potensi dan bakat yang dimiliki siswa dapat dikembangkan dan disalurkan secara optimal, dan untuk mencegah potensi negatif yang terjadi, misalnya frustrasi karena tekan untuk berprestasi, siswa bersaing, terlalu

agresif dan lain-lainnya. Oleh karena itu, program BK diarahkan untuk menjaga keseimbangan dan keserasian perkembangan intelektual, emosional, dan sosial.

Dikarenakan sistem belajar yang sangat efektif, sarana prasana yang lengkap, lingkungan belajar yang mendukung, para pendidik dan tenaga kependidikan yang profesional dan tentunya sekolah ini memiliki layanan Bimbingan Konseling belajar yang sangat baik. Siswa- siswi SMA Negeri 3 Yogyakarta merupakan siswa dan siswi pilihan dan berprestasi ketika mereka masih duduk di Jenjang SMP, seleksi yang ketat membuat sekolah ini memiliki siswa dan siswi yang memiliki minat besar dalam kegiatan sekolah baik itu Kurikuler dan Ekstrakurikuler.

Pelaksanaan bimbingan konseling belajar yang ada di SMA Negeri 3 Yogyakarta. Bimbingan belajar adalah layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa untuk dapat membentuk kebiasaan belajar yang baik, mengembangkan rasa ingin tahu dan menumbuhkan motivasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan. Layanan bimbingan belajar yang dilakukan di SMA Negeri Yogyakarta meliputi Pemantapan sikap dan kebiasaan belajar secara efektif dan efisien, Pemanfaatan kondisi fisik, sosial, dan budaya bagi pengembangan pengetahuan dan Orientasi di perguruan tinggi (jenjang pendidikan) yang lebih tinggi. BK SMA Negeri 3 Yogyakarta telah seoptimal mungkin dalam membentuk kebiasaan belajar yang baik serta memantapkan sikap dan kebiasaan siswa dalam belajar secara efektif dan efisien. Sebagai contoh, BK memberikan layanan secara individual, kelompok maupun klasikal dalam membantu siswa untuk manajemen waktu belajar mereka. BK pula memberikan bimbingan bagaimana caranya agar siswa dapat menyeimbangkan antara kegiatan ekstrakurikuler dan belajar, agar keduanya dapat berjalan beriringan.

Banyaknya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah membuat beberapa siswa kerap memiliki kesulitan dalam membagi waktu belajar mereka dengan kegiatan sekolah. Dalam hal ini BK sangat berperan dalam membantu siswa dalam manajemen waktu belajar mereka untuk mewujudkan kebiasaan belajar yang baik. BK juga sangat memperhatikan masa depan siswa dan siswi SMA Negeri 3 Yogyakarta khususnya untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. BK memberikan perhatian melalui layanan bimbingan belajar yang berorientasi pada perguruan tinggi (jenjang pendidikan) dimana

BK memberikan layanan bimbingan karir. Siswa dan siswi di SMA Negeri 3 Yogyakarta di arahkan untuk melanjutkan pendidikannya dan BK bertugas untuk mengenali potensi dan nilai mereka agar dapat membantu siswa untuk menentukan jurusan dan universitas mana yang cocok dengan kemampuan dan minat mereka. Layanan bimbingan belajar di SMA Negeri 3 Yogyakarta sangat membantu siswa dalam mengembangkan potensi mereka dalam belajar.

Peran guru BK selanjutnya adalah memotivasi siswa, di SMA Negeri 3 Yogyakarta guru BK memotivasi siswa dalam hal manajemen waktu. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa sekolah ini memiliki banyak ekstrakurikuler yang dikhawatirkan dapat membuat motivasi belajar siswa menurun. Namun dengan motivasi dari guru BK dalam hal manajemen waktu membuat siswa dan siswi SMA Negeri 3 Yogyakarta dapat menyeimbangkan waktu belajar mereka sehingga kegiatan ekstrakurikuler dapat menunjang nilai akademik mereka. Dalam memotivasi belajar juga guru bimbingan dan konseling senantiasa menstimulus siswa-siswanya berdasarkan pencapaian-pencapaian para siswa-siswa senior, seperti menjadikan contoh siswa yang lulus tes di Perguruan tinggi favorit seperti UGM, UI, ITS, ITB, dan perguruan tinggi lainnya baik di dalam maupun luar negeri.

Hal yang menjadi masalah terkadang, para orang tua siswa kurang memberikan dukungan pada prestasi siswa. Orang tua cenderung menginginkan agar anak-anaknya mengikuti keinginan mereka daripada memberi anak-anak mereka keluasaan menentukan keinginan dan minat studi yang sesuai dengan hati dan nurani mereka. Sehingga kedepannya diharapkan layanan BK yang terdapat di sekolah dapat membangun komunikasi yang lebih baik dengan orang tua siswa agar ke depannya orang tua dapat menjadi stake holder yang dapat membantu sekolah dalam mengarahkan siswa dalam dunia yang sesuai dengan minat dan bakat mereka terutama dukungan orang tua dalam layanan bimbingan belajar.

E. PENUTUP

Berdasarkan pembahasan sebelumnya dan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan konseling belajar yang diberikan oleh guru bimbingan dan

konseling pada peserta didik dalam hal *self-manajemen* sebagai upaya meningkatkan motivasi belajar di SMA Negeri 3 Yogyakarta adalah:

1. Bimbingan belajar dalam bentuk pemantapan sikap dan kebiasaan belajar secara efektif dan efisien, pemanfaatan kondisi fisik, sosial, dan budaya bagi pengembangan pengetahuan, dan orientasi ke perguruan tinggi (jenjang pendidikan) yang lebih tinggi.
2. Motivasi belajar dalam bentuk memanej (mengatur) waktu karena banyaknya kegiatan ekstrakurikuler, memberikan stimulus berdasarkan prestasi-prestasi yang dicapai oleh angkatan-angkatan sebelumnya yang diterima di berbagai perguruan tinggi favorit di dalam negeri, bahkan ada yang diterima di perguruan tinggi luar negeri.

F. DAFTAR PUSTAKA

Abdullah Gymnastar, *Aa Gym dan Fenomena Daarut Tauhid Memperbaiki Diri Lewat Manajemen Qalbu*, Bandung: 2006.

Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani HM, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991.

Akram Ridha, *Menjadi Pribadi Sukses (Penj Tarmana Qasim)*, Bandung: Syahmil Cipta Media, 2006.

Didin Kurniadin & Imam Machali, *Manajemen Pendidikan: Konsep dan Prinsip Pengelolaan Pendidikan*, Yogyakarta: Ar Ruzz, Media, 2012.

Djumhur & Moh Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Bandung, CV. Bina Ilmu, 1975.

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Totok Djuroto, *Manajemen*, (Press), 2007.

Desi Alawiyah S. Sos. I, Lahir di Muaradua, 29 Agustus 1994. Menyelesaikan pendidikan strata satu (S-1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2016. Saat ini penulis sedang proses menyelesaikan S2 dengan konsentrasi yang sama, yaitu Bimbingan dan Konseling Islam. Karya tulis ilmiah yang pernah dibuat oleh penulis sebagai berikut: Bimbingan Karir untuk Membantu Siswa dalam Memilih Studi Lanjut di Perguruan Tinggi Di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta, Teknik Modeling Simbolik Berbasis Nilai-nilai Karakter Bangsa.

Nurintan Muliani Harahap S. Sos. I, Penulis merupakan lulusan terbaik jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, IAIN Padang Sidempuan. Pada saat kuliah penulis merupakan mahasiswa yang aktif dan berprestasi. Saat ini penulis sedang menyelesaikan studi strata dua (S2) dengan konsentrasi yang sama, yaitu Bimbingan dan Konseling Islam, Prodi Interdisiplin Studi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.