

PENGEMBANGAN MODUL BIMBINGAN KELUARGA BERBASIS PENGALAMAN DALAM MENINGKATKAN PENGELOLAAN DIRI SISWA

¹Lestari Aprilia, ²Dwi Sona

^{1,2}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling,
Universitas Mulawarman
lestariaprilial804@gmail.com

Abstract: *This article aims to develop an Experience-Based Family Guidance Module to enhance students' self-management. The module is designed as a guide for Guidance and Counseling (BK) teachers in assisting students to develop self-management skills by involving parents through real-life family experiences. The research method used is Research and Development (R&D) level 1, focusing on product design without conducting extensive field trials. Expert validation results show that the material aspect of the module obtained a score of 86%, indicating that the module meets content feasibility standards and is relevant to students' needs. Meanwhile, the language aspect received a score of 96%, demonstrating that the module meets linguistic criteria excellently. This module contributes to the field of education, particularly in counseling services, by providing a systematic tool for teachers in guiding students. With an experience-based approach, this module is expected to increase parental involvement in children's development and help students manage themselves more effectively.*

Keywords: Family Guidance Module, Self-Management, Experience-Based Approach.

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk mengembangkan Modul Bimbingan Keluarga Berbasis Pengalaman dalam meningkatkan pengelolaan diri siswa. Modul ini dirancang sebagai panduan bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola diri dengan melibatkan peran orang tua melalui pengalaman nyata dalam kehidupan keluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (R&D) level 1 yang berfokus pada perancangan produk tanpa melakukan uji coba lapangan secara luas. Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa aspek materi dalam modul memperoleh skor 86%, yang berarti modul telah memenuhi standar kelayakan isi dan relevansi dengan kebutuhan siswa. Sementara itu, validasi aspek bahasa mendapatkan skor 96%, yang menunjukkan bahwa modul telah memenuhi kriteria kebahasaan dengan sangat baik. Modul ini memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan, khususnya dalam layanan BK, dengan menyediakan alat bantu yang sistematis bagi guru dalam membimbing siswa. Dengan pendekatan berbasis pengalaman, modul ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan orang tua dalam proses perkembangan anak dan membantu siswa dalam mengelola diri secara lebih efektif.

Kata kunci: Modul Bimbingan Keluarga, Pengelolaan Diri, Pendekatan Berbasis Pengalaman.

PENDAHULUAN

Pengelolaan diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura (1986), pengelolaan diri adalah proses di mana seseorang mengontrol

tindakan mereka dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Dalam konteks pendidikan, pengelolaan diri yang baik berperan penting dalam membantu siswa mengatasi tantangan akademik dan sosial, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Namun, realitas menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola diri mereka, terutama dalam hal pengendalian emosi dan pengambilan keputusan. Berdasarkan laporan UNICEF (2022), sekitar 15,5 juta anak dan remaja di Indonesia mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Satu dari tiga remaja berusia 10-19 tahun merasa tertekan atau cemas. Faktor utama yang berkontribusi terhadap permasalahan ini adalah kurangnya keterampilan pengelolaan diri sejak dini, stigma sosial, serta kurangnya akses terhadap bantuan psikologis.

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk keterampilan pengelolaan diri siswa. Menurut Santrock (2013), lingkungan keluarga menjadi tempat pertama dan utama bagi anak dalam belajar mengontrol emosi, membuat keputusan, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Interaksi dalam keluarga, pola asuh orang tua, dan pengalaman sehari-hari berpengaruh besar terhadap perkembangan pengelolaan diri anak.

Bimbingan keluarga merupakan layanan yang diberikan kepada anggota keluarga untuk membantu mereka mengatasi berbagai permasalahan hidup. Menurut Utomo (2022), bimbingan keluarga bertujuan untuk membantu anggota keluarga menjalankan tanggung jawab dan peran mereka dengan baik serta menciptakan hubungan keluarga yang harmonis. Sementara itu, Supratiknya (2014) menambahkan bahwa bimbingan keluarga juga

bertujuan untuk meningkatkan pola komunikasi keluarga dan kualitas pengasuhan anak.

Pendekatan berbasis pengalaman dalam bimbingan keluarga dapat membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Menurut Whitaker dalam Afdal (2015), pendekatan ini menekankan pengalaman emosional yang dialami oleh anggota keluarga serta interaksi mereka dalam memecahkan masalah. Dengan demikian, pendekatan berbasis pengalaman memberikan siswa ruang untuk belajar dari pengalaman nyata yang mereka hadapi dalam keluarga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini mengembangkan Modul Bimbingan Keluarga Berbasis Pengalaman sebagai panduan bagi guru BK, orang tua, dan siswa dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan diri. Modul ini dirancang dengan pendekatan berbasis pengalaman, yang memungkinkan siswa belajar dari pengalaman mereka sendiri dan lingkungan keluarga. Diharapkan, modul ini dapat menjadi solusi inovatif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang lebih baik dan efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) level 1, yang bertujuan untuk merancang produk tanpa melakukan uji coba dalam skala luas. Menurut Sugiyono (2019), metode R&D merupakan pendekatan sistematis dalam pengembangan suatu produk yang dirancang untuk

menyelesaikan permasalahan tertentu dengan menghasilkan inovasi yang aplikatif.

Proses penelitian ini mengikuti beberapa tahapan utama, yaitu identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, validasi desain, dan desain teruji. Pada tahap identifikasi masalah, peneliti melakukan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kepada siswa kelas X di SMA Negeri 14 Samarinda. Hasil analisis menunjukkan bahwa permasalahan utama yang dihadapi siswa adalah kesulitan dalam mengelola emosi dan mengambil keputusan.

Untuk mengembangkan modul yang efektif, dilakukan pengumpulan informasi melalui studi literatur dan wawancara dengan guru BK. Menurut Riduwan dan Akdon (2013), proses validasi produk dalam penelitian pengembangan memerlukan pengujian ahli untuk memastikan kualitas isi dan bahasa. Oleh karena itu, modul yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh dua ahli, yaitu ahli materi dan ahli bahasa. Hasil validasi menunjukkan bahwa aspek materi dalam modul memperoleh skor 86%, menandakan tingkat kelayakan yang tinggi, sementara aspek bahasa memperoleh skor 96%, yang menunjukkan bahwa bahasa yang digunakan sangat layak dan mudah dipahami.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk menginterpretasikan data dari wawancara dan studi literatur, sedangkan analisis kuantitatif digunakan untuk menghitung hasil angket

dengan metode persentase Likert. Rumus yang digunakan dalam perhitungan hasil validasi adalah:

Tabel 3.1 Rumus Perhitungan Validasi

$$\text{Presentase hasil validasi} = \frac{\text{Skor total}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Berdasarkan kriteria kelayakan penelitian, modul dinyatakan layak jika memperoleh nilai validasi di atas 61%, dengan kategori sangat layak apabila hasil validasi berada dalam rentang 81–100%.

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan modul yang dapat digunakan sebagai panduan bagi guru BK, siswa, dan orang tua dalam meningkatkan keterampilan pengelolaan diri siswa melalui pendekatan berbasis pengalaman. Dengan adanya validasi internal, penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan lebih lanjut, baik dalam skala yang lebih luas maupun dalam format digital agar lebih mudah diakses oleh pengguna.

HASIL

Penelitian ini dilakukan berdasarkan metode penelitian pengembangan level 1 yang dikembangkan oleh Sugiyono (2019). Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi potensi dan masalah, pengumpulan informasi, desain produk, validasi desain, dan desain teruji. Berdasarkan hasil pra-penelitian di SMA Negeri 14 Samarinda, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola diri, terutama dalam mengendalikan emosi dan membuat keputusan. Hal ini diperoleh dari hasil analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik

(AKPD) yang menunjukkan bahwa salah satu permasalahan utama siswa adalah kurangnya kemampuan dalam pengelolaan diri, khususnya dalam mengendalikan emosi.

Pengumpulan informasi dilakukan melalui studi literatur dan wawancara dengan guru BK. Hasil wawancara menunjukkan bahwa lingkungan keluarga memiliki peran besar dalam membentuk keterampilan pengelolaan diri siswa. Namun, pendekatan bimbingan keluarga yang melibatkan peran orang tua masih jarang diterapkan di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini mengembangkan modul bimbingan keluarga berbasis pengalaman untuk membantu siswa meningkatkan pengelolaan diri melalui keterlibatan aktif orang tua dan guru BK.

Pada tahap validasi desain, modul yang telah dikembangkan diuji oleh dua ahli, yaitu ahli materi dan ahli bahasa. Hasil validasi oleh ahli materi menunjukkan bahwa modul memperoleh skor 86%, yang berarti modul ini memiliki kelayakan tinggi dalam aspek isi dan relevansi dengan kebutuhan siswa. Sementara itu, validasi oleh ahli bahasa menghasilkan skor 96%, menunjukkan bahwa modul telah memenuhi standar kebahasaan yang baik dan mudah dipahami oleh pengguna. Hasil ini menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan layak digunakan sebagai alat bantu dalam layanan bimbingan keluarga di sekolah.

Dengan adanya modul ini, diharapkan layanan bimbingan keluarga di sekolah dapat lebih optimal dalam membantu siswa mengatasi

masalah pribadi yang berkaitan dengan pengelolaan diri. Modul ini juga dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam memberikan layanan yang lebih sistematis dan terarah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul bimbingan keluarga berbasis pengalaman yang dikembangkan memperoleh skor validasi sebesar 86% dari ahli materi dan 96% dari ahli bahasa. Hal ini menandakan bahwa modul ini termasuk dalam kategori "sangat layak" untuk digunakan sebagai media layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Penilaian ini mendukung pendapat Leksana (2015) yang menyatakan bahwa modul merupakan paket program yang disusun dalam bentuk satuan tertentu dan didesain sedemikian rupa sehingga memudahkan pelaksanaan layanan informasi dan bimbingan klasikal. Dengan demikian, modul ini memudahkan guru BK dalam memberikan layanan yang terarah dan sesuai dengan kebutuhan siswa, serta melibatkan peran aktif orang tua.

Penelitian ini juga selaras dengan teori Bandura dalam Rosidah (2020) yang menyatakan bahwa pengelolaan diri merupakan proses mengatur pikiran, emosi, dan tindakan dalam mencapai tujuan tertentu. Modul yang dikembangkan mengintegrasikan konsep ini melalui pendekatan berbasis pengalaman, yang memungkinkan siswa untuk belajar dari peristiwa emosional yang mereka alami bersama keluarga.

Dari sisi pendekatan, penelitian ini mengadopsi prinsip terapi keluarga berbasis pengalaman sebagaimana dijelaskan oleh Whitaker dalam Afdal (2015), yang menekankan pentingnya interaksi emosional antar anggota keluarga dalam memperkuat fungsi pribadi dan sosial individu. Modul ini memberikan ruang bagi siswa dan keluarga untuk merefleksikan dinamika emosional mereka, serta mendorong perubahan perilaku melalui pembelajaran yang autentik dan relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian serupa oleh Khairani & Mudjiran (2022) yang mengembangkan modul BK untuk meningkatkan karakter tangguh siswa. Modul mereka dinyatakan efektif dan praktis, sebagaimana juga ditunjukkan dalam penelitian ini. Dengan demikian, modul bimbingan keluarga yang dikembangkan oleh peneliti dapat dianggap sebagai inovasi yang layak dan relevan untuk mendukung pengelolaan diri siswa melalui kolaborasi antara sekolah dan keluarga.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa modul tidak hanya layak secara isi dan bahasa, tetapi juga memiliki potensi signifikan dalam menjawab permasalahan pengelolaan diri siswa yang selama ini kurang mendapat perhatian melalui pendekatan keluarga di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengembangan Modul

Bimbingan Keluarga Berbasis Pengalaman dalam Meningkatkan Pengelolaan Diri Siswa, dapat disimpulkan bahwa modul yang dikembangkan memiliki tingkat validitas yang baik dan layak digunakan dalam layanan bimbingan bagi siswa dan orang tua. Hasil validasi materi menunjukkan bahwa modul memiliki tingkat kelayakan sebesar 86%, yang menandakan bahwa isi modul cukup baik, komprehensif, serta sesuai dengan kebutuhan pengguna dalam mendukung pengelolaan diri siswa. Selain itu, hasil validasi bahasa menunjukkan nilai 96%, yang berarti bahwa bahasa yang digunakan dalam modul telah memenuhi kriteria kebakuan, kejelasan, serta keterbacaan yang sangat baik.

Modul ini telah dirancang agar mudah dipahami oleh pengguna serta dapat digunakan sebagai panduan bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan yang efektif. Dengan demikian, pengembangan modul ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengelolaan diri siswa melalui pendekatan berbasis pengalaman, sekaligus memberikan wawasan dan strategi yang tepat bagi orang tua dan guru dalam mendukung perkembangan siswa.

Penelitian selanjutnya dapat mengaplikasikan saran dari validator untuk mengembangkan produk dan uji coba produk dalam skala yang lebih luas serta dikembangkan dalam format digital agar lebih mudah diakses oleh siswa dan orang tua.

DAFTAR RUJUKAN

- Afdal. (2015). Pemanfaatan Konseling Keluarga Eksperensial untuk Penyelesaian Kasus Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 76–79.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Leksana, D. M. (2015). Pengembangan Modul Bimbingan Karir Berbasis Multimedia Interaktif Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa. *Akademika*, 9(2), 290–298.
<https://doi.org/10.30736/akademika.v9i2.69>
- Putri Khairani, C., & Mudjiran, M. (2022). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk meningkatkan karakter tangguh siswa dalam belajar. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(4), 642–640.
- Riduwan, & Akdon. (2013). *Rumus dan Data dalam Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Rosidah, A., Faizal, N., & Pringsewu, U. M. (2020). Bimbingan Belajar Teknik Problem Solving. *Fokus Konseling*, 6(1), 54–59.
- Santrock, J. W. (2013). *Perkembangan Anak (Edisi ke-12)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, R. (2014). *Bimbingan dan Konseling Keluarga: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- UNICEF. (2022). *The State of the World's Children 2022: On My Mind – Promoting, Protecting, and Caring for Children's Mental Health*. New York: UNICEF.
- Utomo, P., Prayogi, F., & Pahlevi, R. (2022). Bimbingan dan Konseling Keluarga: Pola Asuh Orang Tua dan Implikasinya terhadap Penanaman Nilai-Nilai Karakter pada Anak. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 5(1), 35.