

ABSTRAK

Purwaningtyas, Raina Dwi. 2012. *Upaya Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Dalam Proses Pembelajaran di Kelas Melalui pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self-Management Pada Siswa Kelas XI TKJ.2 di SMK Bina Nusantara Ungaran.* Skripsi. Jurusan Bimbingan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd. Kons dan Pembimbing II: Dr. Supriyo, M.Pd.

Kata kunci : kontrol diri, proses pembelajaran, konseling behavioristik teknik *self- management*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang terjadi di SMK Bina Nusantara Ungaran yang menunjukkan siswa dengan kemampuan kontrol diri rendah dalam proses pembelajaran di kelas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kontrol diri siswa dalam proses pembelajaran di kelas serta mengetahui keberhasilan konseling behavioristik teknik *self-management* dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam proses pembelajaran di kelas.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan dengan melaksanakan dua siklus. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah dua orang siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara terbuka, observasi dan pemberian skala kontrol diri sebagai pendukung dalam melakukan evaluasi. Sedangkan analisis data yang digunakan dengan menggunakan analisis data kualitatif.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan konseli memiliki kemampuan kontrol diri dalam proses pembelajaran yang rendah. Bentuk perilaku negatif yang dilakukan oleh siswa berdasarkan hasil observasi diantaranya yaitu asik ngobrol dengan teman ketika guru menjelaskan materi pelajaran, ikut-ikutan teman yang ramai ketika proses pembelajaran berlangsung serta mengabaikan penjelasan guru. Setelah dilakukan konseling selama dua siklus, kedua konseli menunjukkan perubahan perilaku lebih dapat mengontrol diri dengan membatasi diri dan menghindarkan diri dari situasi atau teman yang membuatnya ramai serta akan lebih mengatur belajarnya. Selain itu, dari hasil evaluasi menggunakan skala kontrol diri menunjukkan adanya peningkatan pada konseli I dari 61% (kategori sedang) menjadi 70,5% (kategori tinggi) sedangkan pada konseli II menunjukkan peningkatan dari 63% (kategori sedang) menjadi 72% (kategori tinggi).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kemampuan kontrol diri siswa dalam proses pembelajaran di kelas diupayakan dapat ditingkatkan melalui konseling behavioristik teknik *self-management*. Saran yang diberikan yaitu Guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling salah satunya dengan menggunakan pendekatan konseling behavioristik dan kedua konseli dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam proses pembelajaran di kelas.