



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan**

Oleh

**YENY SUKMA DIAN PUSPITASARI
NIM. 0105512078**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul “ Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP ” karya,

Nama : Yeny Sukma Dian Puspitasari

NIM : 0105512078

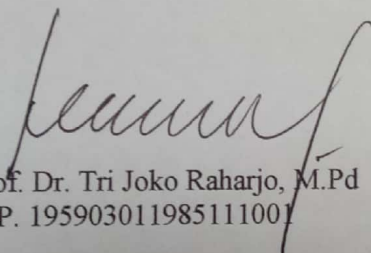
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

telah dipertahankan dalam sidang panitia ujian tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari kamis, tanggal 27 September 2018.

Semarang, 18 Desember 2018

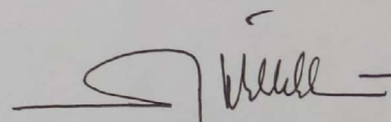
Panitia Ujian

Ketua,



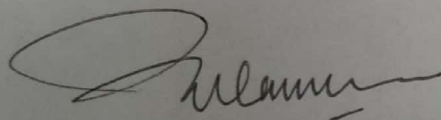
Prof. Dr. Tri Joko Raharjo, M.Pd
NIP. 195903011985111001

Sekretaris,



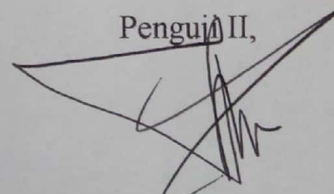
Dr. Awalya, M.Pd., Kons.
NIP 196011011987102001

Penguji I,



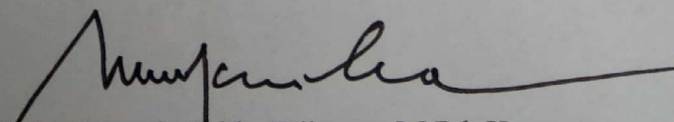
Mulawarman , Ph.D
NIP. 197712232005011001

Penguji II,



Prof. Dr. Sugiyo, M.Si
NIP. 19520411197802 1001

Penguji III,



Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd.,Kons
NIP. 195211201977031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Yeny Sukma Dian Puspitasari

Nim : 0105512078

Program studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP ” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Desember 2018

Yang membuat pernyataan,



Yeny Sukma Dian Puspitasari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Kemandirian belajar adalah awal dari kesuksesan belajar (Yeny)

PERSEMBAHAN

Karya Tulis ini ku persembahkan untuk :
Program Magister Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Puspitasari, S. D. Y. 2018. Keefektifan *Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Tesis, Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang . Pembimbing I: Prof. Dr. Sugiyo, M.Si, pembimbing II: Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd.,Kons

Kata kunci : kemandirian belajar, konseling kelompok, *self management*

Kemandirian belajar adalah segala sesuatu yang dirasakan, dipikirkan dan keputusan yang diambil berdasarkan pada diri sendiri dan dapat dipertanggungjawabkan, ketika menghadapi masalah belajar dapat mengatasinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu (1) Mengetahui kondisi objektif kemandirian belajar siswa di SMP N 1 Balerejo Kab. Madiun. (2) Mengetahui tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di SMP N 1 Balerejo Kab. Madiun.

Penelitian ini menggunakan *one group posttest design* yaitu terdiri satu kelompok yang mempunyai kemandirian belajar rendah kemudian diberikan treatment berupa konseling kelompok dengan teknik *self management*. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* ini melibatkan 7 siswa SMP N 1 Balerejo Kabupaten Madiun yang memiliki kemandirian belajar rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemandirian belajar siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *self management* rata-rata kemandirian belajar sebesar 107,71 dengan SD 8,51, kemudian terjadi peningkatan setelah konseling kelompok sebesar 136,86 dengan SD 9,02. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa SMP ($t(6)=13,743$, $p<0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self management* efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Berdasarkan hasil saran penelitian ini ditujukan kepada (1) Konselor sekolah diharapkan untuk terus mengembangkan kompetensi yang dimilikinya khususnya dalam memberikan konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP (2) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan konseling kelompok teknik *self management* tetapi dengan masalah, pendekatan dan subyek penelitian yang berbeda.

ABSTRACT

Puspitasari, S. D. Y. 2018. Effectiveness of Group Counseling Self Management Techniques to Improve the Learning Independence of Middle School Students .Thesis, Guidance And Counseling Study Program, Posgraduate Semarang State University. Advisor I: Prof. Dr. Sugiyo, M.Si, Advisor II: Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd.,Kons

Keywords: learning independence, group counseling, *self management*

Independence of learning is everything that is felt, thought and decisions taken are based on self and can be accounted for, when facing learning problems can overcome them. The objectives of this study are (1) Knowing the objective conditions of student learning independence in SMP N 1 Balerejo, Kab. Madiun. (2) Knowing the effectiveness of group counseling with self management techniques to improve student learning independence in SMP N 1 Balerejo, Kab. Madiun.

This study uses one group posttest design which consists of one group that has low learning independence and then given treatment in the form of group counseling with self management techniques. The implementation of group counseling with self management techniques involved 7 students of SMP N 1 Balerejo, Madiun District who had low learning independence.

The results of this study indicate that students' learning independence before being given counseling self management technique group had an average learning independence of 107.71 with SD 8.51, then there was an increase after group counseling of 136.86 with SD 9.02. The paired sample t-test results showed counseling group effective self management techniques to increase the independence of junior high school students ($t(6) = 13,743$, $p < 0.01$). This shows that group counseling on self management techniques effectively increases student learning independence.

Based on the results of the suggestion, this study is aimed at (1) School counselors are expected to continue to develop their competencies, especially in providing group counseling to improve the learning independence of middle school students (2) Future researchers are expected to use self-management counseling groups but with problems, approaches and subjects different research.

PRA KATA

Alhamdulillah puji dan syukur atas segala nikmat yang Allah SWT limpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP ” dengan lancar. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing: Prof. Dr. Sugiyo, M.Si selaku pembimbing I dan Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons selaku pembimbing II yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan dan kemudahan terselesaikannya penulisan tesis ini.

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang, beserta seluruh staf yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si., Direktur Program Pascasarjana UNNES, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan tesis ini.
3. Dr. Awalya, M.Pd.,Kons., Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana UNNES yang telah memberikan bimbingan, kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
4. Mulawarman, Ph.D selaku penguji utama yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.

5. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana UNNES, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Drs. Puguh M.Pd, Kepala SMP Negeri 1 Balerejo yang telah berkenan memberikan ijin penelitian di SMP . Negeri 1 Balerejo
7. Guru-guru Bimbingan Konseling dan Staf Tata Usaha SMP Negeri 1 Balerejo Kabupaten Madiun yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Suami, Bapak dan Ibu , adik-adik serta sahabat-sahabat yang tiada henti memberikan do'a, motivasi dan segala bentuk dukungannya.
9. Rekan-rekan Bimbingan dan Konseling angkatan 2012 Program pascasarjana UNNES yang telah memberikan dukungan dan bekerja sama serta saling membantu selama menempuh studi sampai pada terselesainya penulisan tesis ini.
10. Semua pihak tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas segala bantuan baik secara moril maupun materiil.

Peneliti mengakui bahwa dalam tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, Agustus 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN TESIS	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Cakupan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	11

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, DAN KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kajian Pustaka.....	13
2.2 Kerangka Teoretis	18
2.2.1 Kemandirian belajar	18
2.2.1.1 Karakteristik Kemandirian Belajar	19
2.2.2 Konseling Kelompok	28
2.2.3 Teknik Self Management	31
2.2.3.1 Prosedur <i>Self Management</i>	32
2.2.4 Konseling Kelompok Teknik Self Management.....	34
2.3 Kerangka Berpikir.....	36
2.4 Hipotesis.....	39

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	39
3.2 Prosedur Penelitian.....	42
3.3 Sumber Data dan Subjek Penelitian.....	43
3.4 Teknik dan Instrument Pengumpulan Data.....	45
3.5 Uji Keabsahan Data, Uji Validitas, dan Reliabilitas	47
3.5.1 Uji Validitas	47
3.5.2 Uji Reliabilitas	50
3.6 Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Kondisi Kemandirian Belajar Siswa SMP N1 Balerejo Kabupaten. Madiun	52
4.1.1.1 Data Skor Pretes Post Test Subjek Penelitian	54
4.1.1.2 Hasil Pretest Kemandirian Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin	54
4.1.1.3 Hasil Postest Kemandirian Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
4.1.2 Hasil Uji Normalitas	56
4.2 Pembahasan	56
4.2.1 Profil Tingkat Kemandirian Belajar Siswa SMP	56

4.2.2 Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar.....	58
4.3 Keterbatasan Penelitian	59
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	60
5.3 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Pelaksanaan konseling Kelompok	41
3.2 Kriteria Subjek Penelitian	44
3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Eksperimentor Intervensi	44
3.4 Kisi-Kisi Skala Kemandirian Belajar	46
3.5 kriteria dan Skor Jawaban Skala Kemandirian Belajar	47
3.6 Hasil Uji Validitas	48
4.1 Kategori Kemandirian Belajar	53
4.2 Perubahan Mean Kemandirian Belajar	54
4.3 Uji Normalitas Data	56

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Berfikir	38
3.2 Desain Penelitian	39

Daftar Grafik

Grafik	Halaman
4.1 Hasil <i>Pretest</i> Kemandirian Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin	54
3.2 Hasil <i>Posttest</i> Kemandirian Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin	44

DAFTAR LAMPIRAN



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan**

Oleh

**YENY SUKMA DIAN PUSPITASARI
NIM. 0105512078**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2018**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

. Siswa Sekolah Menengah Pertama adalah individu yang berusia antara 13 sampai 16 tahun berada dalam fase perkembangan remaja, yang merupakan masa penuh gejolak, banyak menghadapi persoalan, tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati diri dan menemukan posisinya di masyarakat. Masa remaja merupakan masa yang sangat dinamis dan peka bagi individu dan seringkali menimbulkan berbagai masalah, baik yang bersifat emosional, sosial maupun kognitif. Beberapa faktor psikologis yang dianggap sebagai timbulnya masalah remaja adalah gangguan berfikir (kognitif), gejala emosional, proses belajar yang keliru dan relasi yang bermasalah (Santrock, 2003: 233). Siswa merupakan pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya yang memiliki potensi, minat, bakat, dan kreativitas yang semuanya itu dikembangkan ke arah kemandirian, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih efektif.

Tugas utama seorang siswa adalah belajar. Dalam proses belajar siswa diharapkan memperoleh prestasi belajar yang baik. Prestasi belajar sangat penting sekali sebagai indikator keberhasilan proses belajar mengajar baik bagi guru maupun siswa. Bagi guru, prestasi belajar siswa dapat dijadikan sebagai pedoman penilaian

terhadap keberhasilan dalam kegiatan membelajarkan siswa. Tidak ada siswa yang tidak menginginkan prestasi belajar yang baik. Namun, untuk memperoleh semua itu, tidaklah mudah karena mengingat adanya perbedaan tiap individu baik dalam kemandirian belajarnya, motivasinya, karakternya, cita-citanya yang dimiliki siswa.

Pelaksanaan proses belajar tidak terlepas dari permasalahan belajar yang muncul serta berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah kemandirian belajar. Kemandirian belajar merupakan kemampuan seorang siswa dalam mewujudkan kehendak atau keinginannya secara nyata, tanpa bergantung dengan orang lain, dalam hal ini siswa mampu melakukan belajar sendiri, dapat menentukan belajar yang efektif, dan mampu melakukan belajar secara mandiri. Ali dan Asrori (2004), Desmita (2012) menjelaskan kemandirian belajar ditandai dengan siswa dapat menentukan nasib sendiri, kreatif dan inisiatif, tidak mudah terpengaruh orang lain, dan berani mengambil keputusan dilandasi oleh pemahaman akan segala konsekuensi dan tindakan.

Dari pendapat ahli tersebut dapat diartikan kemandirian pada siswa merupakan segala sesuatu yang dirasakan, dipikirkan dan keputusan yang diambil berdasarkan pada diri sendiri dan dapat mempertanggung jawabkannya, ketika menghadapi masalah dapat mengatasinya. Kemandirian belajar merupakan suatu aktivitas/kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa atas kemauannya sendiri dengan tidak tergantung pada orang lain, serta mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugasnya.

Pada kenyataannya kondisi dilapangan menunjukkan kemandirian belajar siswa masih rendah. Hal ini ditunjukkan dengan siswa belum mampu mengefektifkan waktu baik di rumah maupun di sekolah, siswa lebih senang untuk bermain bersama teman dari pada belajar, siswa lebih senang bermain bersama teman dari pada belajar, siswa lebih senang bermain atau pergi ke kantin saat jam kosong, siswa pasif dalam mengerjakan Pr atau tugas kelompok dari sekolah, siswa lebih memilih mencontek atau meniru pekerjaan temanya, siswa belajar hanya pada waktu ulangan saja, siswa keluar dari kelas saat pelajaran tertentu dikarenakan tidak mengumpulkan tugas atau mengerjakan Pr.

Penelitian yang dilkakukan Adawiyah (2012) pada siswa kelas VIII SMP N 4 Wanasari brebes saat sekarang ini masih ditemukan siswa yang belum dapat mengoptimalkan proses pembelajaran hingga memperoleh prestasi belajar yang optimal. Hal ini masih dijumpai 34% siswa kelas VIII SMP N 4 Wanasari Brebes yang memiliki kemandirian belajar rendah. Siswa cenderung melaksanakan tugas karena ada tekanan dari luar dirinya. Adanya ketergantungan dan tidak adanya inisiatif sendiri membuat siswa kurang mandiri dalam belajar. SuaraMerdeka.com (2014) sekitar 30 siswa di satu kelas ada 3 – 10 siswa yang kurang mandiri dalam pelajaran matematika. Indikatornya diketahui dari beberapa perilaku, diantaranya: menyuruh orang lain mengerjakan PR, menyontek, membolos saat pelajaran matematika, pura-pura sakit dan malas mengikuti belajar kelompok. Kompascyber.com (2013) memberitakan sebanyak 11 siswa SMA Sukma Bangsa,

Pidie dikeluarkan dari sekolah karena saling mencontek pada saat mengikuti Ujian Nasional hari kedua.

Penelitian yang dilakukan Izzati (2012) di SMP N 15 Bandung, SMP N 12 Bandung dan SMP N 29 Bandung, mengakui para siswa kurang memiliki kemandirian belajar khususnya pada mata pelajaran matematika. Menurut hasil penelitian Ningsih (2014) guru mengeluhkan beberapa siswa selalu menunggu untuk diperintah oleh guru dalam belajar terutama dalam mengerjakan tugas, siswa menyontek hasil pekerjaan temannya karena merasa malas dan tidak yakin akan kemampuan diri sendiri, dan siswa belum bisa mengatur dan mengelola diri untuk kegiatan belajar. Siswa juga tidak membaca buku-buku pelajaran dan tidak menyelesaikan latihan (LKS) tepat waktu sesuai yang diperintahkan oleh guru.

Siswa sebagai peserta didik diharapkan memiliki kemandirian belajar yang tinggi. Kemandirian belajar siswa bisa dilihat dalam kegiatan proses belajarnya yaitu memiliki sikap percaya diri, tidak bergantung pada orang lain, bertanggung jawab,, ingin berprestasi tinggi, mampu memantau, mengevaluasi dan mengatur belajarnya secara efektif, mampu mengambil inisiatif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi. Siswa yang memiliki kemandirian belajar tinggi dapat memperoleh prestasi belajar yang maksimal karena dapat menggunakan kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan belajar. Kemandirian belajar siswa diperlukan agar mereka mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya. Selain itu, dalam mengembangkan kemampuan belajar dari

kemauan dari dalam dirinya sendiri bukan paksaan atau dorongan dari luar. Siswa yang masih memiliki kemandirian belajar rendah akan berdampak pada belajarnya yaitu tujuan belajar akan terhambat, menyebabkan rendahnya prestasi belajar siswa, siswa akan merasa kesulitan untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar pada jenjang selanjutnya.

Hasil studi pendahuluan dan hasil penelitian di atas menggambarkan bahwa kemandirian belajar bukan sekedar fenomena lagi, tetapi sudah menjadi masalah aktual dan perlu mendapat perhatian sebagai solusi untuk meningkatkan kemandirian belajar. Salah satu cara yang dapat dilakukan melalui kegiatan konseling kelompok. konseling kelompok mempunyai manfaat besar bagi individu, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk menggali dan mengembangkan diri. Konseling kelompok sangat tepat bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, perasaan, permasalahan, melepas keraguan diri, dan pada kenyataannya mereka akan senang berbagi pengalaman dan keluhan-keluhan pada teman sebayanya sehingga dalam konseling kelompok juga akan melatih siswa untuk memiliki inisiatif dan belajar untuk memutuskan permasalahan belajar yang dihadapinya secara bersama –sama dengan anggota kelompoknya. Dalam kegiatan kelompok, konseli bukan satu-satunya orang yang memiliki masalah atau kesulitan.

Hal ini diperkuat oleh Wibowo (2005) konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan (memutuskan) pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada

kenyamanan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan dan bantuan. Corey (2009) konseling kelompok memiliki tujuan pencegahan serta perbaikan, pada umumnya konseling kelompok memiliki fokus tertentu seperti bidang pendidikan, karir, sosial, dan pribadi. Penggunaan teknik dalam konseling kelompok memiliki fungsi untuk memfokuskan terhadap tujuan yang ingin dicapai, seperti yang dikemukakan oleh Romlah (2001) menjelaskan bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan.

Upaya untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa memerlukan teknik yang tepat, maka teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan menerapkan teknik *self management*. *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik Cormier dan Cormier (1985). Teknik ini juga merupakan salah satu upaya untuk membantu siswa dalam mengarahkan, merencanakan, mengatur dan mengelola serta mengontrol dirinya sendiri dalam melakukan sesuatu kegiatan terutama dalam belajar sehingga siswa dapat memanfaatkan waktunya dengan seefisien dan seefektif mungkin. Teknik *self management* merupakan turunan dari cognitive behavioral modification dan juga cognitive behaviorisme therapy. Teknik *self management* merupakan rumpun atau teknik yang berakar dari perluasan teori pengkondisian operan (operant conditioning) dengan teknik sosial kognitif (social cognitive). *Self management* secara umum berarti membuat siswa terlibat dalam langkah-langkah dasar dalam program perubahan tingkah laku. Asumsi dasar dalam

konseling kognitif perilaku dalam hal ini adalah bagaimana proses konseling kelompok dalam merubah kognitif dapat berperan penting dalam proses *self management* dan perubahan perilaku yang dikendalikan oleh interaksi dalam peristiwa internal dan eksternal atau kekuatan lingkungan yang mempengaruhinya di luar sesi konseling kelompok.

Teknik Self management meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus-control*) dan *reincforcement* yang positif (*self-reward*) (Nursalim, 2013 : 149). Secara praktis, teknik *self management* memiliki keunggulan-keunggulan yaitu : menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, praktis, tidak mahal dan gampang serta mudah dijawab.

Jadi dalam hal ini teknik *self management* dapat memberikan sumbangan untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa. Teknik *self management* dalam penelitian ini adalah suatu strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan pentingnya ikhtiar dan tanggung jawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri. Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh siswa (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain (konselor). Hal ini sejalan dengan penelitian Taufik dan Isnaini (2015) menemukan bahwa teknik *self management efektif* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa SMP. Wahyuningrum (2017) menunjukkan bahwa *teknik self management efektif* untuk meningkatkan kemandirian belajar pada

siswa MTS. Azisah (2018) menemukan bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan kemandirian belajar di SMP. Umrani (2012) menunjukkan bahwa *teknik self management* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa SMA. Dari beberapa penelitian yang pernah di lakukan, teknik *self mangement* banyak diterapkan di sekolah baik itu SMP atau SMA, dengan demikian penelitian tersebut dapat menggenalisir siswa di sekolah lain yang memiliki masalah yang sama yaitu kemandirian belajar rendah. Penelitian ini di arahkan untuk meningkatkan kemandirian belajar pada siswa SMP.

Berdasarkan latar belakang di atas, untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi dan mencegah permasalahan dalam perkembangan siswa, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka dapat di identifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Siswa belum mampu menyelesaikan permasalahan belajar sendiri dan masih tergantung kepada kemampuan orang lain.
- 1.2.2 Siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah belum terlayani secara maksimal dengan layanan yang tepat

1.2.3 Pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan oleh konselor di sekolah belum menggunakan strategi *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

1.3 Cakupan Masalah

Bertolak dari latar belakang masalah diatas maka, penelitian ini dibatasi pada konseling kelompok dengan teknik *self mangement* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.4.1 Bagaimana tingkat kemandirian belajar pada siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *self management* ?
- 1.4.2 Apakah konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dikemukakan maka penelitian ini bertujuan untuk menemukan hal-hal berikut :

- 1.5.1 Mengetahui tingkat kemandirian belajar siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *self management*

- 1.5.2 Mengetahui tingkat keefektifan konseling kelompok teknik *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar Siswa

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis yaitu sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis :

Memberikan kontribusi bagi khasanah ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan keilmuan bimbingan dan konseling. Wawasan ini menyangkut konseling kelompok dengan tehnik *self mangement* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis :

1.6.2.1 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan tehnik *self mangement* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP.

1.6.2.2 Bagi Guru BK

Konselor sekolah diharapkan untuk terus mengembangkan kompetensi yang dimilikinya khususnya dalam memberikan konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP.

1.6.2.3 Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan konseling kelompok teknik *self management* tetapi dengan masalah, pendekatan dan subyek penelitian yang berbeda.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kajian Pustaka

Dalam kajian pustaka ini peneliti mengungkapkan, menegaskan, menyanggah, mengisi kekosongan atas mengembangkan hasil penelitian terdahulu sehingga menghasilkan kebaharuan penelitian. Adapun beberapa hasil yang kajiannya dapat digunakan untuk mendukung penelitian ini yaitu:

Hidayati (2013) menunjukkan bahwa kemandirian belajar merupakan proses perancangan dan pemantauan diri yang seksama terhadap proses kognitif dan afektif dalam menyelesaikan suatu tugas akademik. Purwanto, Aisah, dan Wibowo (2017) mengemukakan Konseling kelompok teknik *self-management* menekankan usaha dan pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri. Perubahan perilaku ini sendiri dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh siswa, sedangkan konselor memberikan *treatment* dalam intervensi konseling kelompok. Penelitian Schulze, Margaret A. (2016) Penelitian ini menjelaskan *self management* adalah seperangkat prosedur yang dapat diajarkan untuk siswa. Dalam *self management* siswa diajarkan untuk mengamati, menilai, dan memodifikasi perilaku siswa itu sendiri. prosedur pengelolaan diri telah digunakan secara efektif dengan siswa ASD untuk meningkatkan akademik, sosial, dan perilaku lainnya di kelas. intervensi diri mendukung kemandirian siswa untuk berkompetensi, dan memiliki kesadaran diri.

Penelitian Lower et al. (2016) Penelitian ini menjelaskan ada siswa yang sebelumnya kurang responsif mengikuti kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Salah satu intervensi untuk mengatasi masalah tersebut guru menerapkan *self management* intervensi ini efektif mengurangi perilaku mengganggu dan meningkatkan keterlibatan siswa secara keseluruhan dalam ruang kelas. Penelitian Lao et al. (2016) Penelitian ini menjelaskan program *self management* dapat dikombinasi dengan menggunakan video. kualitas video yang baik dapat mengembangkan dan keterampilan praktik renang . terbukti menjadi cara yang efektif untuk belajar berenang dan sangat meningkat kepercayaan dirinya di sekitar air yang dalam. Hal ini terkait dengan salah satu indikator kemandirian belajar yaitu percaya diri, jadi teknik *self management* dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa

Penelitian Nasratul Khumaerah (2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kemandirian belajar siswa di SMK Negeri 3 Makassar sebelum diberi teknik *Konseling Kelompok Realitas* berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat kemandirian belajar siswa di SMK Negeri 3 Makassar sesudah diberi Teknik *Konseling Kelompok Realitas* mengalami peningkatan atau berada pada kategori tinggi. (2) Terdapat perbedaan tingkat kemandirian belajar di SMK Negeri 3 Makassar sebelum dan sesudah diberi teknik *Konseling Kelompok Realitas*. Penelitian Hansen et al. (2014) Penelitian ini menjelaskan *self management* efektif dalam mengurangi masalah perilaku, meningkatkan perilaku sosial ,dan meningkatkan akademik yang positif.

Olabisi dan Akomolafe (2013) menunjukkan bahwa teknik manajemen diri secara signifikan meningkatkan konsep diri akademik siswa berprestasi rendah di sekolah menengah. Sugiyo, Ulfa, dan Wibowo (2015) mengasumsikan bahwa tanggung jawab belajar dapat ditingkatkan melalui konseling individual teknik *self management* dengan memberikan pemahaman dan ketrampilan untuk dapat bertanggung jawab belajar melalui tahap-tahap teknik *self management* sehingga siswa dapat mengubah sikap atau kebiasaan maladaptifnya dan dapat menajlani kehidupannya sehari-hari secara lebih efektif. Kurniawan, prabowo, dan setyowani (2014) menemukan bahwa kemandirian belajar dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten dengan teknik modeling, hal ini membantu siswa menguasai konten, kompetensi dan kebiasaan yang diperlukan siswa agar dapat mencapai kemandirian dalam belajar yang dapat dilakukan dengan cara mengobservasi dan meniru suatu model.

Penelitian Sunawan, Dwisita, dan Purwanto (2016) menemukan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk meningkatkan classroom engagement. Prasetiawan dan Barida (2018) melalui model konseling kelompok teknik *self management*, siswa dapat meningkatkan kecerdasan moral di luar setting konseling sehingga hasil layanan konseling kelompok lebih efektif. Ovalia dan Hartono (2016) menemukan terdapat pengaruh positif yang signifikan penggunaan strategi self-management dalam konseling kelompok terhadap intensitas minat belajar siswa kelas X SMK Al-Islah Surabaya.

Utaminingsih, Nalindra dan Latif (2013) menemukan Layanan konseling kelompok dapat mengurangi bahkan mengubah kemandirian belajar siswa yang rendah menjadi kemandirian belajar siswa yang tinggi, untuk mencapai tujuan tersebut diharapkan guru pembimbing atau konselor sekolah dapat membantu meningkatkan kemandirian siswa dengan pengertian bahwa kemandirian belajar dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Taufik dan Isnaini (2016) menemukan Untuk mengatasi masalah disiplin belajar, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Untuk mengatasi masalah disiplin belajar, maka perlu diberikan suatu teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya meningkatkan disiplin belajar dan secara sadar berkeinginan untuk mengubah perilakunya sendiri, khususnya disiplin belajar yang rendah. Salah satunya adalah dengan *self-management* (pengelolaan diri).

Pratiwi, Dkk (2013) menemukan untuk menumbuhkan disiplin diri dalam diri siswa dibutuhkan latihan mengendalikan diri yaitu latihan mengontrol perasaan, keinginan, khayalan dan pikiran sendiri, mengendalikan emosi ketika situasi memancing kemarahan siswa. Disiplin diri yang dimiliki pada diri siswa maka dapat membantu siswa dalam menjalankan tugas ataupun kegiatan secara teratur sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sehingga kegiatannya menjadi lebih terarah terutama pada kegiatan di dalam kelas. Salah satu strategi yang direkomendasikan

efektif untuk membantu siswa yang kurang disiplin belajar yaitu strategi *self-management*. Nursalim dan Fauziah (2013) menemukan konseling kelompok realita teknik WDEP efektif meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian Trevino-Maack et al. (2015) Penelitian ini menjelaskan strategi *self management* mampu meningkatkan jumlah total kata yang ditulis dalam catatan siswa, membaca log secara keseluruhan, dan keterlibatan akademik siswa.

Ikawati (2016) menemukan layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa KMS (Kartu Menuju Sejahtera). Hasil penelitian Sholihah (2013), menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor kedisiplinan belajar lima orang siswa kelas IV Sekolah Dasar setelah diberikan teknik *self management* dalam format bimbingan kelompok. Selanjutnya, Marwi (2012), menjalankan teknik *self management* pada delapan orang siswa MTs Al Rosyid Dander Bojonegoro yang memiliki skor malas belajar paling tinggi, dan mendapati bahwa tingkat kemalasan siswa berkurang setelah diberikan *treatment* dengan teknik *self management*. Selanjutnya King-Sears (2006) menemukan bahwa penerapan teknik *self management* kepada siswa penyandang cacat untuk meningkatkan ketidakmampuan belajar, dan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa teknik *self management* berdampak positif dalam meningkatkan ketidakmampuan belajar siswa penyandang cacat.

Munifah, Thalib dan Abdullah (2016) menemukan konseling kelompok teknik *self management* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Muratama (2018) menemukan konseling kelompok behavior untuk meningkatkan disiplin dan tanggung

jawab belajar siswa di sekolah. Setiawati dan winarta (2016) Menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* dapat mengurangi perilaku membolos pada siswa SMP

2.2 Kerangka Teori

2.2.1 Kemandirian Belajar

Menurut Stephen Brookfield (2000:130) mengemukakan bahwa kemandirian belajar merupakan kesadaran diri, digerakkan oleh diri sendiri, kemampuan belajar untuk mencapai tujuannya. Siswa harus dapat mengetahui bagaimana belajar yang baik, bagaimana beradaptasi dengan lingkungan yang terus mengalami perubahan, dan bagaimana mengambil inisiatif secara mandiri ketika kesempatan tersedia. Siswa yang memiliki kemandirian belajar dapat mempersiapkan dirinya memasuki dunia baru Riza (2010).

Pengertian kemandirian dalam belajar (*self-direction in learning*) menurut Brockett dan Hiemstra (1991) dapat diartikan sebagai sifat dan sikap serta kemampuan yang dimiliki siswa untuk melakukan kegiatan belajar secara sendirian maupun dengan bantuan orang lain berdasarkan motivasinya sendiri untuk menguasai suatu kompetensi tertentu sehingga dapat digunakannya untuk memecahkan masalah yang dijumpainya di dunia nyata. Kemandirian dalam belajar merupakan proses dimana individu mengambil inisiatif dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi sistem pembelajranya Merriam dan caffarella (1999). Kemandirian

belajar merupakan kesiapan dari individu yang mau dan mampu untuk belajar dengan inisiatif sendiri, dengan atau tanpa bantuan pihak lain dalam hal penentuan belajar, metode belajar, evaluasi hasil belajar. Familia (2006:24) kemandirian dalam belajar dapat diartikan sebagai aktifitas belajar dan berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajar. Wedemeyer (2012:354) menjelaskan bahwa peserta didik perlu memiliki kemandirian belajar supaya mereka bertanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya dan dalam mengembangkan kemampuan belajar atas kemauan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar adalah segala sesuatu yang dirasakan, dipikirkan dan keputusan yang diambil berdasarkan pada diri sendiri dan dapat dipertanggungjawabkan, ketika menghadapi masalah belajar dapat mengatasinya. Kemandirian belajar merupakan aktivitas /kegiatan yang dilakukan oleh siswa atas kemauannya sendiri dengan tidak tergantung pada orang lain, serta mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas belajarnya.

2.2.2.1 Karakteristik Kemandirian Belajar

Johnson (2009: 151) menjelaskan siswa yang memiliki kemandirian belajar adalah mampu menemukan kebebasan untuk menemukan bagaimana kehidupan akademik sesuai dengan kehidupan sehari-hari mereka. Proses penemuan ini butuh waktu, tetapi hasilnya sebanding dengan waktu yang dihabiskan. Menyusuri jalan yang berujung pada penemuan ini akan mendorong anak-anak untuk tumbuh dan

berkembang. Langkah yang mereka ambil inilah, proses yang mereka jalani, adalah penemuan itu sendiri.

Selanjutnya, Johnson (2009: 154) menyebutkan karakteristik siswa yang memiliki kemandirian dalam belajar : *Pertama*, memiliki pengetahuan dan keahlian tertentu. Mereka harus tahu dan mampu melakukan hal-hal tertentu-mampu mengambil tindakan, memiliki kemampuan bertanya, membuat keputusan mandiri, berfikir kreatif dan kritis, memiliki kesadaran diri, dan mampu bekerja sama. *Kedua*, mampu menggunakan pengetahuan dan keahliannya.

Syamsudin (2008) menyebutkan indikasi dalam kemandirian belajar dengan uraian tiap indikasi sebagai berikut :

a. Bertanggungjawab dalam bersikap

Sikap mandiri seseorang ditandai dengan adanya kecenderungan untuk berbuat atas kehendak sendiri secara aktif atau pengambilan sikap yang dikemukakan secara otonomi diri terhadap suatu obyek. Seorang yang mandiri dalam bertindak atas dasar keinginannya sendiri dan ia akan mempertanggung jawabkan perbuatannya tersebut. Dia akan dapat berdiri sendiri, mampu memikul tanggung jawab, dan pada umumnya ia akan memiliki perasaan emosional yang stabil.

Kemampuan bertanggung jawab dalam bersikap bukanlah hal yang dapat diletakkan pada seseorang dari luar, melainkan tumbuh dari dalam diri seseorang.

Selain itu kemampuan bertanggung jawab juga dipengaruhi dari nilai yang hidup dalam keluarga dan masyarakat.

Kemampuan bertanggung jawab yang sangat penting adalah rasa tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Ia bertanggung jawab mengekspresikan potensi dirinya serta bertanggung jawab untuk menguasai, mengontrol dan mengendalikan dirinya.

Dari tingkah laku tanggung jawab yang telah disinggung di atas memberi gambaran bahwa kemandirian seseorang ditandai adanya kecenderungan untuk mengambil sikap penuh tanggung jawab.

b. Berbuat aktif dan kreatif dalam belajar

Seseorang dapat dikatakan aktif dan kreatif apabila secara konsisten dan terus menerus menghasilkan sesuatu yang kreatif, yaitu hasil yang asli atau original dan sesuai dengan keperluan. Dasar kreativitas melibatkan banyak komponen yang menghasilkan faktor kreatif, komponen kreatif secara singkat sebagai berikut:

- 1) Berpikir kreatif melibatkan sisi estetik dan standar praktis
- 2) Berpikir kreatif bergantung pada perhatian terhadap tujuan dan hasil
- 3) Berpikir kreatif lebih banyak bergantung kepada mobilitas dari pada kelancaran
- 4) Berpikir kreatif lebih banyak bergantung kepada motivasi intrinsik daripada ekstrinsik.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa kreativitas bukan saja berhubungan dengan penemuan yang bagus dan menarik, tetapi lebih banyak berhubungan dengan

penemuan yang menunjukkan penerapan. Salah satu contoh sikap positif berbuat aktif dan kreatif dalam belajar antara lain; latihan membuat soal tanya jawab dan membiasakan membuat gambar bagan materi yang hendak dipelajari. Membuat soal tanya jawab berarti peserta didik kreatif mengadakan Ulangan sendiri, dan membuat gambar bagan secara singkat dapat mengetahui keseluruhan materi yang harus dikuasai.

c. Mampu memecahkan problem belajar

Kemampuan memecahkan masalah merupakan salah satu indikasi dari sikap mandiri. Hal ini senada dengan pendapat Kartini Kartono yaitu Dalam dunia menolong, keterampilan memecahkan masalah merupakan keterampilan yang sangat penting, sehingga ketrampilan memecahkan masalah merupakan kemampuan dan ketrampilan yang tidak hanya penting untuk menolong orang lain, tetapi juga menolong diri sendiri. Ketrampilan memecahkan masalah sangat berkaitan erat dengan cara pengambilan keputusan dan mengetahui langkah-langkah penting dalam proses pemecahan masalah. Pada hakikatnya teknik pemecahan masalah itu berbedabeda tetapi langkah-langkah pokok yang dapat berlaku bagi segala situasi pemecahan masalah yaitu antara lain: mengetahui apakah masalah itu, mengambil keputusan tentang apa yang nampaknya menjadi pemecahan yang terbaik, menimbang hasil pekerjaan untuk penyelesaian, kalau perlu mulailah dari awal selalu dan jangan berhenti sampai memperoleh pemecahan yang memuaskan diri

d. Kontinue dalam belajar

Salah satu ciri atau indikasi yang menandai kemandirian peserta didik adalah kontinuitas belajar, termasuk didalamnya disiplin. Sikap disiplin dalam segala perbuatan dan tingkah lakunya agar dalam melakukan segala sesuatu tidak salah dan menyesal dalam tindakannya. Oleh karena seorang peserta didik hendaknya mampu melakukan proses belajar secara kontinue. Dari berbagai percobaan telah dapat dibuktikan, bahwa belajar yang terus-menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa istirahat tidak efisien dan tidak efektif. Oleh karena itu, untuk belajar yang produktif diperlukan adanya pembagian waktu belajar. Dalam hal ini Hukum Jost masih tetap diakui kebenarannya, menurut hukum Jost tentang belajar 30 menit 2x sehari selama 6 hari lebih baik dan produktif daripada sekali belajar 6 jam (360) menit tanpa henti.

Disiplin di sini dapat dipahami sebagai perilaku dan tata tertib yang sesuai dengan peraturan dan ketetapan, atau perilaku yang diperoleh dari pelatihan. Belajar secara teratur dapat dilakukan jika seorang peserta didik berdisiplin dan mentaati rencana belajar tertentu. Sikap disiplin dapat membuat peserta didik memiliki kecakapan cara belajar yang baik, selain itu juga merupakan proses ke arah pembentukan watak yang baik. Dengan memiliki kebiasaan yang baik, akan merasakan bahwa setiap usaha belajar selalu memberikan hasil yang memuaskan.

Di dalam hatinya akan berkobar keinginan untuk belajar giat. Jadi jelaslah bahwa kontinuitas keteraturan dan disiplin belajar merupakan kunci untuk

memperoleh hasil yang baik. Disiplin lebih mudah diterapkan jika peserta didik memberlakukan rutinitas yang konsisten sepanjang waktu.

Yang (dalam Hargis, www.jhargis.co) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kemandirian belajar yang tinggi :

1. Cenderung belajar lebih baik dalam pengawasannya sendiri dari pada dalam pengawasan orang lain.
2. Mampu meamantau, mengevaluasi, dan mengatur belajarnya secara efektif.
3. Menghemat waktu dalam menyelesaikan tugasnya.
4. mengatur belajar dan waktu belajar secara efektif.

Song and Hill (2007) menyebutkan bahwa kemandirian belajar terdiri dari beberapa aspek, yaitu: 1) *Personal Attributes*, 2) *Processes*, dan 3) *Learning Context*. Dengan penjelasan sebagai berikut:

1) *Personal Attributes*

Personal attributes merupakan aspek yang berkenaan dengan motivasi dari pembelajar , penggunaan sumber belajar, dan strategi belajar. Motivasi belajar merupakan keinginan yang terdapat pada diri seseorang yang merangsang pebelajar untuk melakukan kegiatan belajar. Ciri-cirinya menurut Worrel dan Stillwell (dalam Song and Hill (2007) antara lain: (a) tanggung jawab (mereka yang memiliki motivasi belajar merasa bertanggung jawab atas tugas yang dikerjakannya dan tidak meninggalkan tugasnya sebelum berhasil menyelesaikannya), (b) tekun terhadap tugas (berkonsentrasi untuk menyelesaikan tugas dan tidak mudah menyerah), (c)

waktu penyelesaian tugas (berusaha menyelesaikan setiap tugas dengan waktu secepat dan seefisien mungkin), (d) menetapkan tujuan yang realitas (mampu menetapkan tujuan realistis sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, mampu berkonsentrasi terhadap setiap langkah untuk mencapai tujuan dan mengevaluasi setiap kemajuan yang telah dicapai).

Dalam belajar, sumber belajar yang digunakan siswa tidak terbatas, asalkan sesuai dengan materi yang dipelajari dan dapat menambah pengetahuan siswa. Sedangkan yang dimaksud dengan strategi belajar di sini adalah segala usaha yang dilakukan siswa untuk menguasai materi yang sedang dipelajari, termasuk usaha yang dilakukan apabila siswa tersebut mengalami kesulitan.

2) *Processes*

Processes merupakan aspek yang berkenaan dengan otonomi proses pembelajaran yang dilakukan oleh pembelajar meliputi perencanaan, monitoring, serta evaluasi pembelajaran. Kegiatan perencanaan meliputi: (a) mengelola waktu secara efektif (pembuatan jadwal belajar, menyusun kalender studi untuk menulis atau menandai tanggal-tanggal penting dalam studi, tanggal penyerahan tugas makalah, tugas PR, dan tanggal penting lainnya, mempersiapkan buku, alat tulis, dan peralatan belajar lain), (b) menentukan prioritas dan manata diri (mencari tahu mana yang paling penting dilakukan terlebih dahulu dan kapan mesti dilakukan).

Kegiatan monitoring dalam pembelajaran antara lain, (a) aktif melakukan diskusi dalam kelompok (b) berani mengemukakan pendapat pada saat diskusi berlangsung, (c) aktif bertanya saat menemui kesulitan baik terhadap teman maupun guru, (d) membuat catatan apabila diperlukan, (e) tetap melaksanakan kegiatan pembelajaran meskipun guru tidak hadir.

Sedangkan yang termasuk kegiatan evaluasi pembelajaran antara lain, (a) memperhatikan umpan balik dari tugas yang telah dilaksanakan sehingga dapat diketahui letak kesalahannya, (b) mengerjakan kembali soal/ tes di rumah, dan (c) berusaha memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan.

3) *Learning Context*

Fokus dari *learning context* adalah faktor lingkungan dan bagaimana faktor tersebut mempengaruhi tingkat kemandirian pebelajar. Ada beberapa faktor dalam konteks pembelajaran yang dapat mempengaruhi pengalaman mandiri pebelajar antara lain, *structure* dan *nature of task* misalnya mengerjakan tugas kelompok dalam LKS.

Wedemeyer (dalam Rusman, 2012: 354) menyebutkan bahwa peserta didik yang memiliki kemandirian belajar adalah mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya dan mengembangkan kemampuan belajar atas kemauan sendiri. Selanjtnya Panen (dalam Rusman, 2012:355) menjelaskan bahwa peserta didik yang memiliki kemandirian belajar mampu meningkatkan kemampuan

dan ketrampilan dalam proses belajar tanpa bantuan orang lain. Kozma, Belle, Williams (dalam Rusman, 2012: 356) menyebutkan peserta didik yang memiliki kemandirian belajar yaitu berusaha bersifat otonomis untuk mencapai kompetensi akademis tertentu.

Lowry (ERIC Digest No 93, 1989), menyebutkan siswa yang memiliki kemandirian belajar mampu : 1) berinisiatif belajar dengan atau tanpa bantuan orang lain; 2) mendiagnosa kebutuhan belajarnya sendiri, 3) merumuskan tujuan belajar; 4) mengidentifikasi sumber belajar yang dapat digunakannya; 5) memilih dan 6) menerapkan strategi belajar, dan mengevaluasi hasil belajarnya.

Wongsri, Cantwell, Archer (dalam Utari Sumarno, 2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemandirian belajar adalah individu memiliki rasa tanggung jawab dalam: merancang belajarnya, dan menerapkan, serta mengevaluasi proses belajarnya. Definisi di atas menggambarkan karakteristik internal dimana individu mengarahkan dan memusatkan diri pada keinginan belajarnya sendiri, serta mengambil tanggung jawab dalam belajarnya.

Berdasarkan karakteristik kemandirian belajar yang telah dijelaskan oleh Bernadib dan didukung oleh beberapa pendapat ahli, maka dapat disimpulkan karakteristik kemandirian belajar siswa yang akan ditingkatkan melalui konseling kelompok dengan teknik *self mangement* adalah mengambil dari teori song dan hill (2007) : 1. Percaya diri, 2. Tidak bergantung pada orang lain, 3. Bertanggung jawab, 4. Ingin Berprestasi tinggi, 5. mampu memantau, mengevaluasi dan mengatur

belajarnya secara efektif, 6. Mampu mengambil inisiatif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi. Sedangkan karakteristik siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah adalah : tidak percaya pada kemampuan diri sendiri, selalu bergantung pada orang lain, belum mampu bertanggung jawab kepada tugas yang diberikan, tidak mempunyai keinginan untuk memperoleh prestasi tinggi, sudah puas dengan apa yang sudah diperoleh dan tidak memiliki hasrat bersaing untuk maju demi kebaikan dirinya, belum mampu memantau, mengevaluasi dan mengatur belajarnya secara efektif, belum bisa memanfaatkan waktunya dengan sebaik-bainya, dan belum mampu mengambil inisiatif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi.

2.2.2 Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu proses yang melibatkan konselor dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama, jumlahnya dapat bervariasi antara 8 orang sampai 12 orang. Konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis serta menitikberatkan pada kesadaran berfikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan, dan bantuan.

Corey & Corey (2006) menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti: permasalahan pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada

permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balikin teraktif dalam sebuah kerangka berpikir *here and now* (di sini dan saat ini).

Menurut Gibson (2011: 275) konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang menghadapi problem-problem perkembangan khusus. Hal itu berfokus pada pikiran, perasaan, sikap, nilai, tujuan tingkah laku dan tujuan individu dan grup secara keseluruhan.

Natawijaya (2009:7) mendefinisikan konseling kelompok sebagai suatu proses pertalian pribadi (interpersonal relationship) antara seseorang atau beberapa konselor dengan sekelompok konseli yang dalam proses pertalian itu konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan, pemahaman, sikap, keyakinan dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok. Menurut Wibowo (2005:33) kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berfikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku anggota kelompok untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Melalui konseling kelompok, individu menjadi

sadar akan kelemahan dan kelebihan, mengenali ketrampilan, keahlian dan pengetahuan serta menghargai nilai dan tindakannya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian pengetahuan dan keterampilan untuk menyelesaikan persoalan dalam perkembangan dan pertumbuhan kehidupannya.

Kesuksesan dari layanan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh berhasil atau tidaknya tujuan yang ingin dicapai dalam layanan konseling kelompok yang diselenggarakan. Menurut Prayitno (2004:2-4) tujuan umum layanan bimbingan dan konseling kelompok adalah berkembangnya kelompok kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Di samping itu juga dimaksudkan untuk mengentaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Adapun tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh tujuan dua sekaligus yaitu:

1. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam kemandirian belajar
2. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan di perolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta pada layanan konseling kelompok khususnya.

Dengan demikian konseling kelompok ini memiliki tujuan yang praktis dan dinamis dalam mewujudkan potensi individu dan juga dalam mengembangkan dan meningkatkan kemandirian belajar. Istilah proses konseling kelompok merujuk pada tahapan-tahapan perkembangan yang dialami oleh kelompok selama menjalani konseling kelompok. Tahapan yang dimaksud bukan dalam arti sesi pertemuan, sebab sesi pertemuan konseling kelompok bisa sangat bervariasi. Tahapan dalam proses konseling kelompok yaitu tahap pembukaan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran.

2.2.3 Pengertian *Self Mangement*

Menurut Nursalim (2013 : 149) *Self Management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

“Mahoney & Thoresen mengatakan *Self-management* berkenaan dengan kesadaran dan ketrampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Fauzan, 1992:35).

Cormier & Cormier (1991:519) “*Self management is a process in which client direct their own behavior change with any one therapeutic strategy or a combination*

strategies”. Dan dapat diartikan *Self management* adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.

Dari beberapa pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, teknik perubahan perilaku *Self management* merupakan salah satu dari penerapan teori modifikasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif sosial. Hal ini merupakan hal baru dalam membantu konseli menyelesaikan masalah karena didalam teknik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan yang sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain.

2.2.3.1 Prosedur *Self management*

Stewart & Lewis (1986, dalam Nur Salim, 2013: 150) mengemukakan adanya empat strategi dalam SM, yaitu: *self management*, mengubah stimulus lingkungan, belajar respon alternative, dan mengubah konsekuensi respons. Cormier & Cormier (1985, dalam Nursalim, 2013: 151) mengemukakan ada tiga strategi atau prosedur *self management* yaitu : *Self-Monitoring*, *Stimulus- Control*, *Self-Reward*. Ketiga prosedur tersebut diklasifikasikan sebagai *Self management* karena dalam setiap prosedur tersebut konseli dalam satu tampilan yang mengarahkan diri, mengubah atau mengendalikan antecedent atau konsekuensi untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.

Tahap pertama yang dilakukan dalam self management adalah *self-monitoring*. Cormier (1985, dalam Nursalim, 2013: 153) menjelaskan monitor diri

(*self-monitoring*) adalah proses yang mana konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Dalam tahap ini konseli diminta untuk mengamati perilaku sendiri dan membuat catatan. Monitor diri digunakan untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal tentang perilaku bermasalah. Selain itu konseli juga diminta untuk mengamati perilaku bermasalah, mengontrol penyebab dan konsekuensi hasil.

Tahap kedua adalah *stimulus-control* yaitu penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/dilakukan tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/Anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu. Tujuan utama dari strategi *stimulus-control* adalah mengurangi jumlah petunjuk/tanda/syarat yang berhubungan dengan suatu yang tidak diinginkan dan secara stimulan menambah syarat/petunjuk anteseden yang dihubungkan dengan respons yang diinginkan.

Tahap ketiga adalah *self-reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respons yang diharapkan. Bila suatu stimulus (benda atau kejadian) diharapkan sebagai akibat/konsekuensi suatu perilaku dan bila karenanya perilaku tersebut dapat meningkatkan atau terpelihara, maka peristiwa tersebut disebut *self-reward*. Penguatan ini dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik, maupun imajinasi. Perangsang yang baik

ialah yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyum puas terhadap keberhasilan sendiri, perasaan puas, atau mempertegak diri dengan rasa kebanggaan.

2.2.4 Konseling Kelompok Teknik *Self management*

Salah satu upaya pendidikan dalam mengembangkan sumber daya manusia adalah melalui konseling pada siswa. Konseling dirancang menjadi suatu sistem yang terprogram dan menjadi bagian dari sistem pendidikan. dengan kata lain, konseling sebagai alat bantu untuk mencapai keberhasilan tujuan pendidikan.

Konseling kelompok adalah suatu layanan yang dilakukan oleh konselor kepada sekelompok individu yang sedang mengalami masalah untuk menyelesaikan permasalahannya agar tidak menghambat potensi yang dimiliki individu. Permasalahan yang akan dibahas di dalam konseling kelompok teknik *self management* adalah kemandirian belajar.

Teknik *self management* dalam penelitian ini adalah suatu strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan pentingnya ikhtiar dan tanggung jawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri. Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh siswa (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain. Disini konselor sebagai orang yang memberikan treatment dalam intervensi konseling kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok teknik self management memiliki beberapa tahapan yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran. Implementasi teknik dalam konseling kelompok terdapat pada tahap kegiatan. Bentuk implementasi teknik self management dalam tahap kegiatan yaitu : *self-monitoring* , kegiatan dimana konseli diminta untuk mengamati perilaku sendiri dan membuat catatan. konseli juga diminta untuk mengamati perilaku bermasalah, mengontrol penyebab dan konsekuensi hasil. Tahap kedua stimulus control penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya/ dilakukan tingkah laku tertentu.konseli diminta meneliti sumber aktivitas/ Kegiatan terhadap stimulasi dengan lingkungan terutama terhadap control dari lingkungan. Tahap yang terakhir adalah *self-reward* Pengukuhan ini dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik, maupun imajinasi. Perangsang yang baik ialah yang wajar dan bersifat intrinsik, seperti senyum puas terhadap keberhasilan sendiri, perasaan puas, atau mempertegak diri dengan rasa kebanggaan.

2.4 Kerangka Berfikir

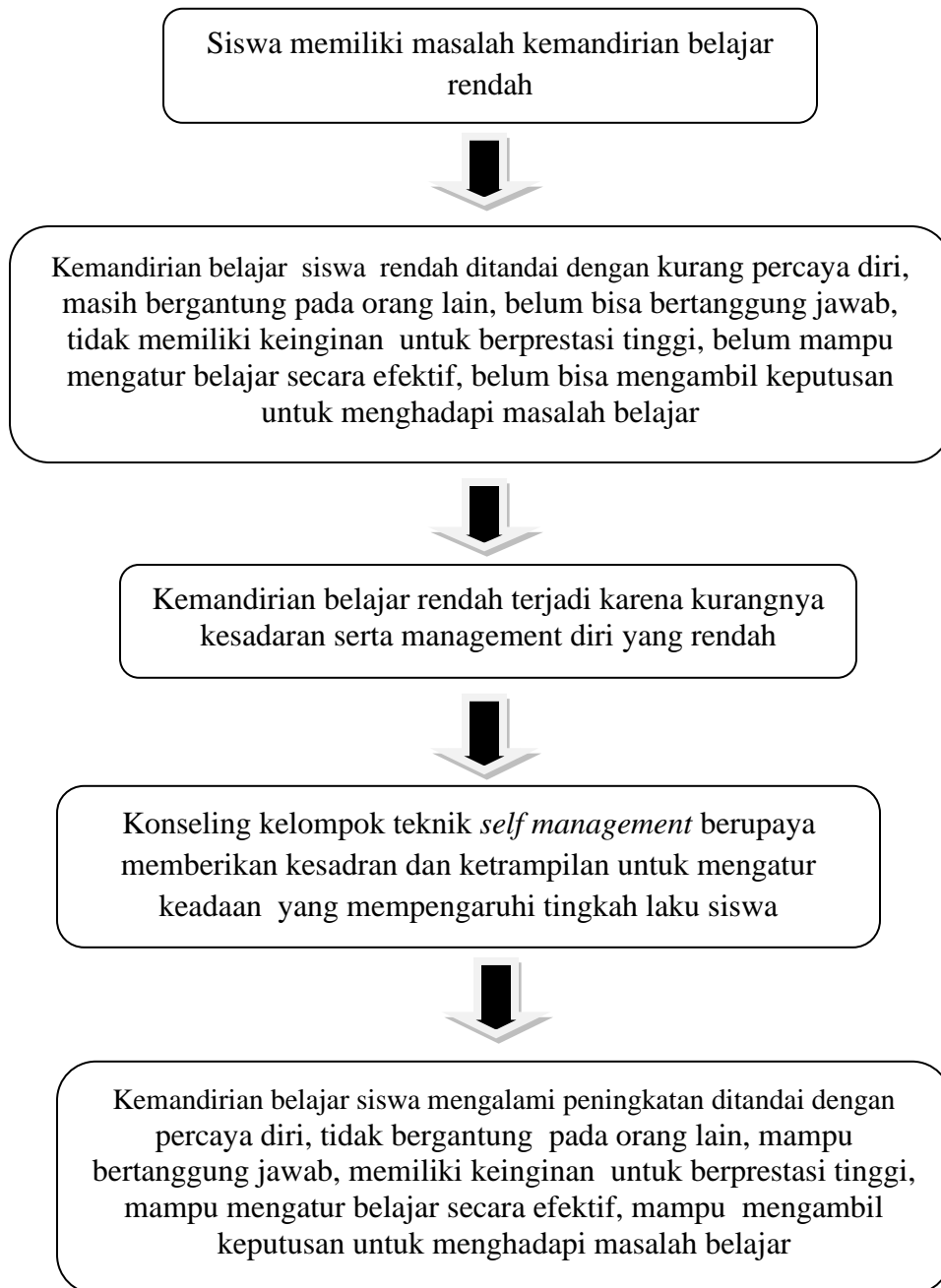
Penelitian ini berawal dari permasalahan siswa yang kurang mandiri dalam belajar, kebiasaan belajar yang kurang baik kurang percaya diri, masih bergantung pada orang lain, belum bisa bertanggung jawab, tidak memiliki keinginan untuk berprestasi tinggi, belum mampu mengatur belajar secara efektif, belum bisa mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar

Kemandirian belajar merupakan suatu aktivitas/kegiatan belajar yang dilakukan oleh siswa atas kemampuannya sendiri dengan tidak tergantung pada orang lain. Serta mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugasnya. Kemandirian belajar yang tinggi sangatlah penting bagi siswa. Dengan memiliki kemandirian belajar yang tinggi siswa mampu menyelesaikan permasalahan belajar tanpa ada ketergantungan dari orang lain. Sehingga memperoleh prestasi yang baik. Seseorang yang memiliki kemandirian belajar yang tinggi akan tau dan mampu apa yang harus dilakukan, bagaimana melakukan belajar yang baik, dan mengapa harus dilakukan.

Self management berkaitan dengan kesadaran dan ketrampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Mahorney&Thoresen,1999). Dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa perlu adanya peningkatan dalam pengetahuan, kemampuan, atau perkembangan siswa dimana siswa bisa memilih dan menentukan sendiri tujuan pembelajaran. Dampak siswa yang kurang mandiri dapat menyebabkan gangguan mental setelah memasuki

pendidikan kelanjutan. Dengan demikian konselor perlu memberikan layanan konseling kelompok untuk siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah.

Konseling kelompok teknik *self management* ini berupaya membantu individu mampu bersikap dengan kesadaran, ketrampilan, dan kemampuan dalam mencapai tujuan pembelajarannya. Untuk itu siswa dikatakan mengalami peningkatan kemandirian belajar apabila memiliki kesadaran, ketrampilan untuk menghadapi permasalahan belajar.



Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir

2.5 Hipotesis Penelitian

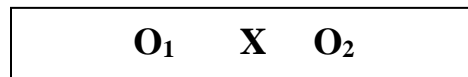
Berdasarkan latar belakang, landasan teori serta hasil penelitian yang relevan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *pre-ekperimental* dengan melakukan *one group pretest* dan *posttest*. Dalam desain ini subjek penelitian akan mendapatkan tahapan *pre test* sebelum mendapatkan perlakuan (*treatment*), dengan demikian hasil perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* diketahui tingkat keefektifannya yaitu membandingkan hasil *pre test* dan *post test*, desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 desain penelitian

Sesuai dengan desain penelitian, maka dalam penelitian ini dilaksanakan 3 tahapan :

- a. (**O₁**) : Tahap pertama dalam penelitian ini dilakukan dengan memberikan *pretest* (**O₁**) kepada siswa kelas VIII SMP N 1 Balerejo Kabupaten. Madiun yang diketahui memiliki tingkat kemandirian belajar rendah.
- b. (**X**) : Setelah mendapatkan siswa yang menjadi subyek penelitian, peneliti memberikan *treatment* (**X**) berupa konseling kelompok teknik *self management* pada siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah selama 8 kali pertemuan, satu kali pertemuan menggunakan waktu 60 Menit.

Adapun rincian dalam pertemuan pelaksanaan konseling kelompok :

Tabel 3.1 Rincian Pelaksanaan Konseling Kelompok

Pertemuan	Waktu	Agenda	Capaian
1	1 x 60 menit	Menciptakan hubungan kolaboratif	Membangun hubungan dengan konseli mengetahui dan mengerti tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok strategi <i>self management</i> . Membangun hubungan dengan konseli mengetahui dan mengerti tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok strategi <i>self management</i>
2	1 x 60 menit	Identifikasi pengalaman klien	Konseli dapat mengidentifikasi dan mendeskripsikan perilaku target dan dapat mengidentifikasi problem history dari perilaku target
3	1 x 60 menit	Mengetahui dampak perilaku	Konseli dapat mengetahui penyebab dan menjelaskan dampak dari masalahnya
4	1 x 60 menit	Capaian perubahan perilaku	Konseli memiliki kriteria capaian perubahan perilaku
5	1 x 60 menit	Menetapkan solusi dan tujuan perubahan diri	Konseli dapat mengatasi hambatan saat masalahnya muncul dengan pengontrolan diri
6	1 x 60 menit	Penerapan <i>self monitoring</i>	Konseli dapat melaksanakan tugas pemantauan perilaku dan memahami pelaksanaan <i>self monitoring</i>

Pertemuan	Waktu	Agenda	Capaian
7	1 x 60 menit	Identifikasi perubahan	Konseli dapat bersikap dan berperilaku sesuai konsekuensi yang telah di tetapkandan menilai pengaruh positif sebagai pencapaian perubahan yang di inginkan
8	1 x 60 menit	Persiapan kemandirian belajar secara mandiri	Konseli dapat menjelaskan perubahan dan hasil yang dirasa setelah mengikuti konseling dengan menerapkan strategi <i>self management</i> dan kemudian mengakhiri kegiatan konseling

(O₂) : Tahap ketiga, peneliti memberikan posttest (O₂) untuk mengukur kemandirian belajar pasca mendapatkan perlakuan.

3.2 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam pelaksanaan eksperimen konseling kelompok teknik self management adalah sebagai berikut :

1. Menentukan target subjek penelitian dengan memberikan skala kemandirian belajar untuk mendapatkan gambaran mengenai tingkat kemandirian belajar dengan pemberian *pree- test*
2. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dan didapatkan subyek dalam penelitian yang berjumlah 7 orang dengan kriteria memiliki kemandirian belajar rendah

3. Pemberian konseling Pelaksanaan konseling kelompok dengan strategi *self management* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan secara berkesinambungan sesuai dengan topik bahasan yang sudah disiapkan oleh peneliti. Berdasarkan kesepakatan bersama dengan anggota kelompok, konseling kelompok diprogramkan seminggu satu kali pertemuan. Peneliti juga sudah menyusun panduan pelaksanaan konseling kelompok strategi *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar.
4. Sesudah pemberian treatment berlangsung selama 8 kali pada anggota kelompok, maka dilakukan pengukuran kembali berupa *post- test*.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Balerejo. Sugiyono (2010:36) dalam menentukan siswa yang memiliki skor rendah dengan menentukan kelas interval. Dalam penelitian dibuat pengkategorian kemandirian belajar dalam tiga kriteria, rendah, sedang dan tinggi dimana 7 orang yang menjadi subjek penelitian merupakan siswa yang memiliki skor pada skala kemandirian belajar.

Kriteria subjek penelitian yang di tentukan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Balerejo yang memiliki kemandirian belajar rendah. Kriteria subjek penelitian sebagai berikut :

Tabel 3.2 Kriteria Subjek Penelitian

No	Inklusi	Eksklusi
1	Usia antara 14-15 tahun	Usia dibawah 14 tahun dan di atas 15 tahun
2	Berstatus masih siswa SMP N 1 Balerejo tahun 2017/2018	Tidak berstatus siswa SMP N 1 Balerejo tahun 2017/2018
3	Siswa yang memiliki skor kemandirian belajar rendah dari skor 25 sampai 43	Siswa yang tidak memiliki skor kemandirian belajar rendah di atas 43
5	Bersedia mengikuti kegiatan konseling dengan teknik <i>self management</i>	Tidak bersedia mengikuti kegiatan konseling dengan teknik <i>self management</i>

3.3.2 Eksperimentor Intervensi

Eksperimentor intervensi adalah individu dengan karakteristik yang memadai untuk melakukan kegiatan kepada subjek penelitian. Adapun karakteristik eksperimentor intervensi adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Ekperimentor Intervensi

No	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1	Eksperimentor minimal mahasiswa S2 telah menempuh dan lulus semua mata kuliah bimbingan dan konseling	Eksperimentor mahasiswa S1 belum lulus semua mata kuliah bimbingan dan konseling
2	Eksperimentor pernah melakukan kegiatan lapangan dalam menangani siswa jenjang SMP	Eksperimentor belum Pernah melakukan kegiatan lapangan dalam menangani siswa jenjang SMP
3	Memiliki pengalaman kegiatan konseling dengan teknik <i>self management</i> minimal telah melakukan simulasi konseling sebanyak 2x	Belum memiliki pengalaman kegiatan konseling dengan teknik <i>self management</i>

3.4 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Adapun variabel tersebut adalah :

3.4.1 Kemandirian Belajar

Kemandirian belajar siswa bisa dilihat dalam kegiatan proses belajarnya . Percaya diri, Tidak bergantung pada orang lain, Bertanggung jawab,, Ingin berprestasi tinggi, mampu memantau, mengevaluasi dan mengatur belajarnya secara efektif, Mampu mengambil inisiatif dan mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar yang dihadapi.

3.4.2 Konseling Kelompok Teknik *Self Management*

Kegiatan konseling kelompok teknik *self management* di SMP N 1 Balerejo Kabupaten. Madiun akan dilaksanakan 8 x pertemuan dan siswa yang menjadi subyek penelitian diarahkan untuk mengembangkan konsep mengontrol perilaku dan konseli mengarahkan usaha perubahan untuk mencapai hal yang di inginkan. Dalam pelaksanaanya, siswa menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur dan mengevaluasi efektivitas prosedur yang diterapkan.

3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpul Data

3.5.1 Skala Psikologis

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala kemandirian belajar dari teori Song and Hill (2007) yang terdiri dari enam indikator yaitu : percaya diri, tidak bergantung pada orang lain,

bertanggung jawab, ingin berprestasi tinggi, mampu mengatur belajar secara efektif mengambil keputusan untuk masalah belajarnya. Instrumen ini dikembangkan sesuai aspek yang dikemukakan Song and Hill (2007), yakni 52 item (*Personel atributes*) dan 8 item (*Proceses*).

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Kemandirian Belajar

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	DESKRIPTOR	NO ITEM		Σ	
				(+)	(-)		
Kemandirian Belajar	Personel Atributes	1. Percaya diri	1. Melakukan sesuatu berdasarkan kemampuan diri sendiri	1, 3	2, 4	7	
			2. Teguh pendirian	5, 7	6, 8		
		2. Tidak bergantung pada orang lain	1. Mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri	9,11	10, 12	6	
			2. Memiliki kreatifitas dalam belajar	13,15	14, 16		
		3. Bertanggung jawab	1. Melaksanakan hak dan kewajiban sendiri	17,19	18, 20	11	
				2. Menyelesaikan tugas tepat waktu	21,23		22,24
				3. Belajar tanpa disuruh orang lain.	25,27		26, 28
		4. Ingin berprestasi tinggi	1. Tekun dalam belajar	29,31	,32	11	
				2. Aktif bertanya pada guru ataupun teman	33, 35		34, 36
				3. Membuat catatan setiap pelajaran	37,39		38, 40

	5. Mampu mengatur belajar secara efektif	1. Memiliki jadwal belajar 2. Tidak menunda tugas yang diberikan oleh guru 3. Belajar rutin setiap hari	41,43	44	11
<i>Processes</i>	6. Mengambil keputusan untuk menghadapi masalah belajar	1. Mengatasi masalahnya sendiri 2. Berani mengambil resiko atas keputusan yang di ambil	53,55	54,56	7

Tabel 3.5 Pemberian kriteria dan skor jawaban skala

Pernyataan	Sangat sesuai (SS)	Sesuai (S)	Tidak sesuai (TS)	Sangat Tidak sesuai (STS)
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

3.5.2 Uji Instrumen

3.5.2.1 Uji validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan seberapa baik instrumen digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Pengujian validitas menggunakan bantuan SPSS *product moment pearson* korelasi butir total dengan taraf kesalahan 5% (0,05) kemudian instrumen kemandirian belajar diuji cobakan kepada 35 siswa yang memiliki karakteristik sama dengan subjek penelitian.

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas
Skala Kemandirian Belajar

No	rxy	rtabel	Kriteria
1	0,378	0,361	Valid
2	0,638	0,361	Valid
3	0,625	0,361	Valid
4	0,711	0,361	Valid
5	0,598	0,361	Valid
6	0,596	0,361	Valid
7	0,582	0,361	Valid
8	0,448	0,361	Valid
9	0,689	0,361	Valid
10	0,722	0,361	Valid
11	0,380	0,361	Valid
12	0,413	0,361	Valid
13	0,339	0,361	Tidak
14	0,381	0,361	Valid
15	0,243	0,361	Tidak
16	0,730	0,361	Valid
17	0,275	0,361	Tidak
18	0,601	0,361	Valid
19	0,470	0,361	Valid
20	0,514	0,361	Valid
21	0,424	0,361	Valid
22	0,625	0,361	Valid
23	0,603	0,361	Valid
24	0,769	0,361	Valid
25	0,109	0,361	Tidak
26	0,819	0,361	Valid
27	0,536	0,361	Valid

No	rxy	rtabel	Kriteria
----	-----	--------	----------

28	0,310	0,361	Tidak
29	0,836	0,361	Valid
30	0,677	0,361	Valid
31	0,715	0,361	Valid
32	0,650	0,361	Valid
33	0,625	0,361	Valid
34	0,750	0,361	Valid
35	0,494	0,361	Valid
36	0,573	0,361	Valid
37	0,106	0,361	Tidak
38	0,024	0,361	Tidak
39	0,408	0,361	Valid
40	0,361	0,361	Tidak
41	0,616	0,361	Valid
42	0,176	0,361	Tidak
43	0,592	0,361	Valid
44	0,172	0,361	Tidak
45	0,162	0,361	Tidak
46	0,519	0,361	Valid
47	0,387	0,361	Valid
48	0,472	0,361	Valid
49	0,287	0,361	Tidak
50	0,298	0,361	Tidak
51	0,530	0,361	Valid
52	0,521	0,361	Valid
53	0,094	0,361	Tidak
54	0,269	0,361	Tidak
55	0,433	0,361	Valid
56	0,722	0,361	Valid
57	0,274	0,361	Tidak
58	0,563	0,361	Valid
59	0,607	0,361	Valid
60	0,733	0,361	Valid

Berdasarkan Hasil uji validitas butir item pada tabel 3.7, Hal ini menunjukkan bahwa skala kemandirian belajar awalnya berjumlah 60 item , 54 item dinyatakan valid dan 6 item dinyatakan gugur.

3.5.5.2 Uji Reliabilitas

Arikunto (2010) menjelaskan bahwa instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipervaya juga. Apabila datanya memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama. Sugiyono (2010:354) menjelaskan bahwa pengujian internal realibilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Uji reliabilitas dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* dengan bantuan SPSS. Hasil uji realibilitas menunjukkan skala kemandirian belajar dengan rumus alpha memiliki koefisien 0,94

3.6 Teknik Analisis Data

3.6.1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dimana jika nilai $p > 0,05$

maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, jika $p < 0,05$ dinyatakan tidak normal.

3.6.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji t *paired sample t-test* digunakan untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel bebasnya secara sendiri-sendiri terhadap variabel terikatnya. Uji ini dapat dilakukan dengan membandingkan t hitung dengan t tabel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data

4.1.1.1 Kondisi Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 1 Balerejo Kabupaten. Madiun

Kondisi kemandirian belajar siswa SMP N 1 Balerejo dapat dilihat dari hasil pemberian skala kemandirian belajar. Siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah kelas VIII yang berjumlah 150 siswa. Dari keseluruhan siswa, peneliti mengambil 7 siswa yang mempunyai kategori kemandirian belajar rendah yang akan mendapat perlakuan atau treatment layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Hal ini sesuai dengan jenis sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan *purposive sampling*, dimana subjek penelitian diambil dengan kriteria yang sesuai dengan tujuan khusus dari peneliti. Proses pengambilan data tingkat kemandirian belajar pada siswa dibantu oleh konselor sekolah. Pengambilan data tingkat kemandirian belajar ini digunakan untuk mengetahui profil kemandirian belajar serta pertimbangan untuk memberikan konseling. Dari jumlah populasi sebanyak 150 siswa, berikut distribusi data kemandirian belajar siswa.

Tabel.4.1 Kategori Kemandirian Belajar Siswa SMP

Interval Persen	Kriteria	Frekuensi	Persentasi
$81.25\% < \text{Skor} \leq 100\%$	T	3	3,25%
$62.5\% < \text{Skor} \leq 81.25\%$	S	75	50,20%
$43.75\% < \text{Skor} \leq 62.5\%$	R	62	37,78%
$25\% < \text{Skor} \leq 43.75\%$	SR	10	9,60%
Jumlah		150	100%

Seluruh siswa kelas VIII di SMP balerejo yang telah mengerjakan skala kemandirian belajar, kemudian diketahui kondisi kemandirian belajar siswa. Siswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar sangat rendah ada 10 siswa (9,60 %), Siswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar rendah ada 62 (37,78%), Siswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar sedang ada 75 siswa (50,20%) dan Siswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar tinggi ada 3 siswa (3,25 %).

Siswa yang memiliki kemandirian belajar sangat rendah ada 10 orang kemudian di ambil 7 terendah dari hasil pengisian skala kemandirian belajar. Siswa yang dipilih akan diberikan treatment yang berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Selesai pemberian treatment siswa diberikan pengukuran kembali (*post test*) untuk mengetahui tingkat kemandirian belajar siswa.

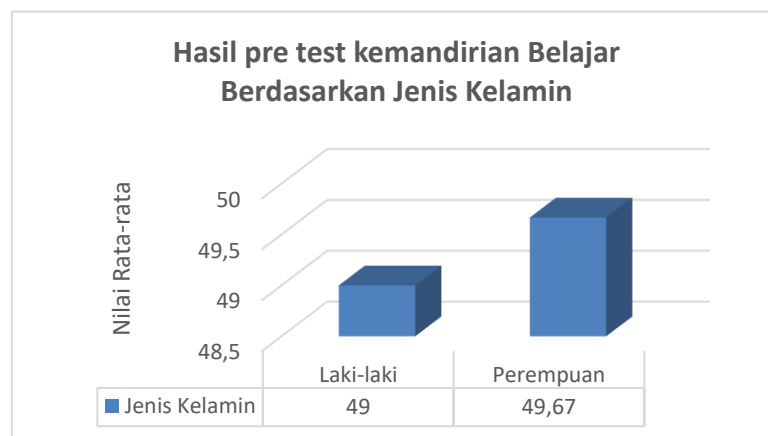
4.1.1.2 Data Skor Pretes Post Test Subjek Penelitian

Tabel.4.2 Perubahan Mean Kemandirian Belajar

Assesment	M	SD
<i>Pre test</i>	107,71	8,51
<i>Pos test</i>	136,86	9,02
t		13,743
p		< 0,01

Analisis hasil *pre test* rata-rata kemandirian belajar siswa sebesar 107,71 dengan SD 8,5, sedangkan pada saat *post test* rata-rata sebesar 136,86 dengan SD 9,02. Pada tabel 1 dapat dilihat adanya perbedaan nilai rata-rata *pre test* dan *post test* yang menunjukkan adanya perubahan kemandirian belajar siswa meningkat lebih tinggi setelah mendapatkan konseling kelompok teknik *self management*.

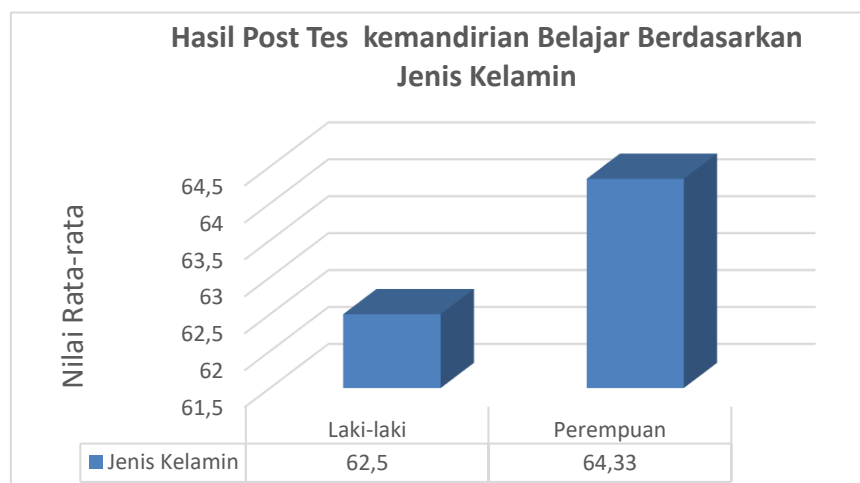
4.1.1.2.1 Gambaran Umum Hasil Pretest Kemandirian Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin



Grafik 4.1 Hasil *Pretest* Kemandirian Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre test kemandirian belajar berdasarkan jenis kelamin laki-laki memiliki rata-rata sebesar 49 dan perempuan sebesar 49,67. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kemandirian belajar anak laki-laki dan perempuan relatif sama.

4.1.1.2.1.2. Gambaran Umum Hasil *Post test* Kemandirian Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin



Grafik 4.2 Hasil *Posttest* Kemandirian Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata pos test kemandirian belajar berdasarkan jenis kelamin laki-laki memiliki rata-rata sebesar 62,5 dan perempuan sebesar 64,33. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kemandirian belajar anak laki-laki dan perempuan relatif sama.

4.1.2 Hasil uji Asumsi

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, dimana jika nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, jika $p < 0,05$ dinyatakan tidak normal.

Tabel.4.3 Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Postest*

Data	k-S	p	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,734	0,654	Normal
<i>Postest</i>	0,667	0,765	

Pada tabel 4.3 nilai *p value* (sig) *Kolmogorov Smirnov* diketahui nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal

4.2 Pembahasan

4.2.1 Profil Tingkat Kemandirian Belajar SMP 1 Balerejo

Data hasil penelitian menggambarkan tingkat kemandirian belajar pada siswa berada pada kategori rendah, sehingga menyebabkan tujuan belajarnya terhambat, menyebabkan prestasi belajarnya rendah, serta merasa kesulitan untuk mengikuti kegiatan belajar pada jenjang selanjutnya. Siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah rentan dengan permasalahan- permasalahan belajar yang muncul pada dirinya

sehingga membawa konsekuensi negatif pada siswa itu sendiri. Hal ini membuktikan bahwa kemandirian belajar perlu untuk diperhatikan agar dampak yang muncul segera di tangani. Kemandirian belajar sangat penting dalam kehidupan seorang siswa karena dengan kemandirian belajar yang tinggi siswa akan lebih mudah untuk mendapatkan prestasi sehingga bisa meraih menemukan kesuksesan. *Self management* berkaitan dengan kesadaran dan ketrampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu (Mahorney&Thoresen,1999). Dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa perlu adanya peningkatan dalam pengetahuan, kemampuan, atau perkembangan siswa dimana siswa bisa memilih dan menentukan sendiri tujuan pembelajaran.Konseling kelompok mempunyai peran yang penting dalam membantu meningkatkan kemandirian belajar. Konseling kelompok teknik *self management* ini merupakan konseling kelompok dengan strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan usaha dan tanggungjawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilakunya sendiri. Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh siswa, sedangkan konselor memberikan treatment dalam intervensi konseling kelompok.

Hasil penelitian Nalindra, latif, dan utaminingsih, (2013) menunjukkan bahwa kemandirian belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok. Disamping itu penelitian yang dilakukan Sastrawan, sunarmi, dan arum, (2013) menemukan bahwa strategi *self management* model yates dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemandirian belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian wahyuningsih, (2014) menunjukkan bahwa secara individu teknik *self management*

efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. Salah satu keunggulan program *self management* adalah menambah pemahaman individu terhadap lingkungan dan mengurangi ketergantungan terhadap konselor atau yang lain, Nursalim, dkk. (2005). Pertimbangan memilih teknik *self management* bahwa perlakuan yang diberikan sangat membantu dalam mengentaskan permasalahan yang dialami sehingga terjadi peningkatan kemandirian belajar pada siswa.

Pada proses konseling dengan teknik *self management* siswa diarahkan untuk menentukan target perilaku yang ingin diubah. Siswa melakukan evaluasi dengan self monitoring yaitu membuat catatan perilaku yang muncul maupun yang sudah dicapai sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Siswa juga mencatat *insight* dan kesulitan apa saja yang dialami ketika dalam proses mencapai target perilaku yang ditetapkan. Hasil ini bisa tercapai karena adanya kesadaran dan niat dari siswa itu sendiri untuk meningkatkan kemandirian belajar dengan mengikuti kegiatan teknik *self management* secara serius dan antusias. Selain itu teknik *self management* dapat membantu siswa untuk mengubah tingkah laku yang di anggap merugikan menekankan pada bantuan orang lain. Konseling kelompok dengan teknik *self management* yang diimplementasikan pada siswa SMP 1 Balerejo Kabupaten Madiun menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP.

4.2.2 Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar

Pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management* dilakukan untuk menguji sejauh mana tingkat keefektifannya dalam meningkatkan tujuan yang telah direncanakan, khususnya dalam meningkatkan kemandirian belajar. Secara keseluruhan, anggota kelompok saling percaya antar anggota kelompok sehingga bisa berbagi masalah dan alternatif solusi meskipun masih perlu intruksi . selama proses konseling ada satu anggota kelompok (DN) yang memiliki permasalahan kemandirian belajar yaitu belum percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki. Dia masih ragu-ragu ketika di minta untuk mengutarakan pendapatnya padahal sebenarnya dia mampu untuk memberikan pendapat pada anggota kelompok . Hal ini perlu menjadi perhatian tersendiri bagi konselor, namun seiring berjalanya kegiatan secara perlahan DN mampu mengutarakan pendapat. Indikator yang masih perlu ditingkatkan yaitu mampu mengatur belajar secara efektif. Hasil tersebut membuktikan bahwa pemikiran usia remaja perlu dilatih agar mampu bersikap dengan kesadaran, kemampuan , dan ketrampilan utuk menentukan tujuan belajarnya.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yakni sebagai berikut :

- 4.3.1 Penelitian ini hanya memberikan intervensi pada siswa yang memiliki kemandirian belajar rendah
- 4.3.2 Subjek dalam penelitian ini terbatas sehingga tidak adanya kelompok kontrol

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Merujuk pada tujuan, hasil dan pembahasan pada penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu :

- 5.1.1 Tingkat kemandirian belajar siswa SMP rata-rata masuk dalam kategori rendah
- 5.1.2 Konseling kelompok teknik *self management* efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa

5.2 Saran

1. Bagi konselor sekolah

Konselor sekolah atau guru BK di sekolah memiliki tanggung jawab etis untuk memfasilitasi aspek perkembangan siswa. Kemandirian belajar adalah hal penting bagi siswa untuk modal awal menuju ke jenjang selanjutnya. Penelitian ini membuktikan bahwa masih sangat dibutuhkan berbagai macam layanan, khususnya layanan yang terkait dengan kemandirian belajar. Dengan demikian konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mejadi rekomendasi bagi konselor sekolah untuk dapat diintegrasikan dalam komponen-komponen layanan yang komprehensif sehingga intervensi dapat tersalurkan pada siswa yang lain khususnya dalam memberikan konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini menghasilkan berbagai macam temuan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya terkait dengan kemandirian belajar dan konseling kelompok teknik *self management*. Adapun temuan-temuan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Profil tingkat kemandirian belajar dapat digunakan sebagai informasi atau data awal untuk mengembangkan studi atau penelitian selanjutnya.
- 2) Desain yang digunakan belum memiliki kelompok kontrol, sehingga dapat diperbaiki pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Y. M. B., Macck, S. T., & Wills, H. 2017. Standardization of the Self Control and Self-management Skills Scale SCMS on the Student of University of Najran. *Universal Journal of Educational Research* 5 (3). 453-460.
- Afolayan, j. A, & Falaye, A. 2015. Self Management Techniques and Disclosure of Sero Status. *Journal of Education and Practice*. Vol.6, No.18. : 72-80.
- Aisah, F. F., Wibowo, M., E & Purwanto, E. 2017. Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* 6 (2):. 147-153. ISSN 2252-6889.
- Anomsari, P. H., Hartati, M & Awalya. 2013. Meningkatkan Nilai Kemandirian Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP 3 Kembang. *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (2). 23-30. ISSN 2252-6374.
- Asrori, A. 2015. Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 3 (1).
- Asrori, M., & Muhammad, A. 2011. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ates, B. 2016. The Effect of Solution-focused Brief Group Counseling upon the Perceived Social Competences of Teenagers. *Journal of Education and Training Studies*. Vol. 4, No. 7.
- Avcioglu, H. 2012. The Effectiveness of the Instructional Programs Based on Self-Management Strategies in Acquisition of Social Skills by the Children with Intellectual Disabilities. *Educational Sciences: Theory & Practice*. *Educational Sciences : Theory & Practice* – 12 (1). P 345-351.
- Basri, H. 2004. *Remaja Berkualitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Berlina, B. 2013. Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berkomunikasi. *ALIBKIN, Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2 (4): 1-13.
- Busacca , M., Dkk. 2016. Learning to swim using video modelling and video feedback within a self-management program. *Australian Journal of Adult Learning*. Volume 56, Number 1, April. 52-68.
- Candrawati, R. (2015). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Komunikasi Siswa Kelas X SMAN Siakhulu Tahun Ajaran 2014/ 2015. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 2 (3): 1-15.
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Groups: Process and Practice*. Belmont, CA.: Thomson Brooks/Cole.
- Danim, S. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Dewi, N. K. A. D. S. 2015. Penerapan Teori Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X3 SMA Sawan Tahun Ajaran 2014/ 2015. *Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling*, Vol 3 (1).
- Dwisita, H., Purwanto, E., & Sunawan. 2016. Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Classroom Engagement Siswa. *Jurnal bimbingan konseling* 5 (2). 113-118. ISSN 2252-6889.
- Ernawati, E. 2017. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral melalui Teknik Shaping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMPN 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia*: 41-53.
- Familia, & Tim P. 2006. *Melatih Anak Mandiri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Febriastuti, Y. D., Linuwih, S. & Hartono. 2013. Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa Smp Negeri Geyer Melalui Pembelajaran Inkuiri Berbasis Proyek. *Unnes Physics Educational Journal*. 2 (1) 28-33 ISSN 2252-6935.
- Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. 2017. Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling danKonseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing

untuk Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*. 2(4). 157-164. ISSN 2503-3417.

- Gani, R. A., & Monica, A. M. 2016. Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengemabnagkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli : Jurnanal Bimbingan Dan Konseliing*. 171-186. ISSN 2355-8539.
- Gea, A. A. 2005. *Relasi Dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Gramedia.
- Ghaderi, Z., & Joker, H .2015. Effectiveness of a Solution-Based Counseling On Students' Self-Perception. *Academic journals*. Vol. 10 (15), pp. 2141-2145.
- Gibson., & Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling (edisi ketujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handoko, A. 2013. Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Hermanto, R. J. 2016. Pengaruh Penggunaan Strategi Self Management dalam Konseling Kelompok terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Jalan Jawa. *Helper 'Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA*. . 79-85.
- Hidayah, A., & Ninik, S. 2016. Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Tentang Mind Mapping Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar. *Jurnal Bimbingan Konseling* 5 (4). 8-12. ISSN ISSN 2252-6374.
- Hidayat, W., & Sumarmo, U. 2013. Kemampuan komunikasi dan berpikir logis Matematik serta kemandirian belajar: Eksperimen terhadap Siswa SMA Menggunakan Pembelajaran Berbasis Masalah dan Strategi Think-Talk-Write *Jurnal matematika dan Pendidikan Matematika*. 2(1). 1-14. ISSN 2089-855X.
- Hidayati, R. 2013. Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Stimulus Control Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 93-98 (diunduh tanggal 18 Mei 2018) ISSN 2252-6889.
- Hurlock, E. 2011. *Perkembangan Anak 2*. Jakarta: Erlangga.
- Indri, D. B. M. 2016. Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Teknik Spirituaity-Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3 (2). 100-106.

- Isnawati, N., & Samian. 2013. Kemandirian Belajar Ditinjau Dari Kreativitas Belajar Dan Motivasi Belajar Mahasiswa . Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial. Halaman: 128-144 (diunduh 20 April 2018).
- Johnson, E. B. 2009. *Contextual Teaching and Learning*. Bandung: MLC.
- Khusumadewi, A., & Aharudin, B. F. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Terlambat Masuk Sekolah di SMP Negeri 1 Campurdarat Tulungagung. *Jurnal BK Unesa*. 7 (2). 1-7.
- King, Dkk. 2015. Factors Predictive of Knowledge and Self-Management Behaviors among Male Military Veterans with Diabetes Residing in a Homeless Shelter for People Recovering from Addiction. *The Health Educator*. Vol. 46, No. 1. 56.
- Kurniawan, K., & Nurazmi, R. 2016. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self Management. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5 (4). 26-32.
- Loviana, D., Fajriani., & Janah, N. 2016. Self- Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pencerahan*. 10 (2). 95-102. ISSN 1693-1775.
- Marsilia., & Ibnu M. 2015. Perubahan Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Token Ekonomi pada Siswa Kelas X TP SMK Wonosari Kabupaten Madiun. *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 40-57.
- Mastur. 2012. Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 1 (2). 74-80.
- Miltenberger, R. G. 2008. *Behavior Modification*. Florida: Thomson Wadsworth.
- Mordiyanto, M. S. 2014. Pengaruh Kedisiplinan Dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Madrasah Aliyah Di Kecamatan Praya. *Jurnal Harmoni Sosial*. 1 (1). 43-55.
- Mugiarso, H., Ningsih, C. M., & Supriyo, S. 2016. Konselig Individual Pendekatan Behavioral Teknik Behavior Contrack Dalam Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar. *Jurnal bimbingan dan konseling*. 5 (3) 19-23.
- Mugiarso, H., Nurlaeli, I., & Wibowo, M. D. 2017. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Rendahnya Perilaku Altruisme Siswa Kelas IX

SMP Negeri 2 Sirampog Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 7 (1). ISSN 2252-6889.

- Mulyaningtyas, R. 2007. *Bimbingan dan Konseling untuk SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Munifah, A., & Thalib, M. M. 2016. Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*. 1 (2). 1-14. ISSN 2502-4000.
- Mutmainnah, 2016. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Palu. *Jurnal konseling dan psikoedukasi*, Vol. 1 (1). 59-68.
- Nalindra, R., Latif, S., & Utaminingsih, H. 2013. Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/viewFile/1949/1197>
Halaman: 1-13
- Naqiyah, N., & Luma, M. S. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 9 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*. 7 (2). Halaman: 1-11.
- Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Ningsih, C. M., Supriyo., & Mugiarto, S. H. 2016. Konseling individual Pendekatan Behavioral Teknik Contract Dalam Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 5 (3). 20-23. ISSN 2252-6374.
- Nursalim, M., & Fauziah, N. R. 2013. Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Mojosari. *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1). 402-407. ISSN: 1335936558.
- Nursalaim, M., & Oktavianai, T.R. 2013. Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku(REP) Untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VIII SMP 1 Cerme. *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1). 92-101. ISSN: 1335936558.
- Nursalim, M., & Sanna, J. B. 2018. Penerapan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Pribadi Siswa Kelas VIII-F SMP Negeri 34 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*. 8 (1). Halaman: 121-124 ISSN : 1335936558.

- Prabowo, E., Setyowani. N., & Kurniawan, K. 2014. Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modeling Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* . 3 (3). Halaman: 32-37. ISSN 2252-6374.
- Pratiwi, Dkk. 2013. Penerapan strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-YPAC Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1). Halaman: 1-13. ISSN: 1335936558.
- Pratiwi, T. I., & Putri, P. T. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X IPS 3 Di SMA N 4 Pasuruhan. *Jurnal Bk Unesa*. 7 (2). ISSN: 1335936558.
- Pratiwi, T.I., & suryani L. A. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Operant Learning Untuk Mengurangi Perilaku Kebiasaan Merokok Pada Siswa Di Sekolah SMP Ma'arif Gempol. *Jurnal BK Unnesa*. 7 (2). 1-7.
- Prayitno. 2009. *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Rachma,. & Nurul, F. 2014. Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Tuban. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 14 (3): 1-20.
- Rachmawaty, F. 2015. Konseling Kelompok untuk Mengurangi Simptom Stres pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Vol 10 (2): 129-144.
- Retnowulan, D. A., & Warsito, H. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home 03 (01). Halaman: 335-340.
- Rustam, A. A., & Hastiani. 2016. Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Tutor Sebaya Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Smp Negeri 2 Pontianak. *Jurnal Edukasi*. 14 (1). 1-11.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Saputra, A. A., & Budi, A. 2018. Hubungan Antara Persepsi terhadap Layanan Bimbingan Belajar dengan Kemandirian Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*. 3 (1). Halaman: 41-46. ISSN 2503-3417
- Sri, H., Samsudi & Sutoyo, A. 2013. Model Bimbingan Kelompok Dalam Pelaksanaan Kepramukaan Untuk

- Meningkatkan Kemandirian Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (1). Halaman : 44-49. ISSN 2252-6889.
- Saputra, R. 2017. *Konseling Kelompok Teknik Self-Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 6 (1): 84-89.
- Sekti, F. P. A. 2013. Penerapan Kondeling Kelompok Gestalt untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa Kelas VII-A MTS Raden Paku Wiringinanom Gresik. *Jurnal BK UNESA*, Vol. 2 (1).
- Setiawati, D., & Rini, S. C. 2013. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Self Kontrol Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri Rengel Tuban. 7 (2): 201-209.
- Setiawati, D., & winarta, A. A. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*. 7 (2): 1-11.
- Smith, M. B. 2011. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan*. 8 (1). Halaman: 22-32.
- Song., & Hill. (2007). *A Conceptual Model for Under Standing Self-Directed Learning in Online Environments. Journal of Interactive Online Learning, Volume 6, Number 1. University of Georgia*. Dalam www.procedia.com. Diunduh pada tanggal 18 Agustus 2015.
- Sternberg, R. et. al. 2002. *Handbook of Creatifity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kalitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sunawan., Sugiharto. D. Y. P., & Chatharina, T. A. 2012. Bimbingan Kesulitan Belajar Berbasis *Self Regulated Learning* dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol 18 (1). Halaman: 113-124.
- Suranata, K., Suwardani, N. P., & Dharsana, I. K. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. *E-journal Udhiska*. 2 (1).

- Sutoyo, A., Sri, H., & Samsudi. 2013. Model Bimbingan Kelompok Dalam Pelaksanaan Kegiatan Kepramukaan Untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (1). 44-48. ISSN 2252-6889.
- Sutoyo, A., Wibawa A. E. Y. 2015. Pengembangan model konseling kelompok behavior dengan teknik modeling untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kabupaten lamongan. *Jurnal bimbingan dan konseling*. 4 (2).
- Syahputra, D. 2017. Pngaruh Kemandirian Belajar Dan Bimbingan Belajar Terhadap Kemampuan Memahami Jurnal Penyesuaian Pada Siswa SMA Melati Perbaungan. *Jurnal Ekonomi Syariah* 2 (2). Halaman: 369-387 (di unduh 19 april 2018).
- Syamsudin. 2008. Karakteristik Kemandirian Belajar Siswa. Diunduh pada tanggal 28 September 2017 melalui www.e.psiologi.com.
- Taufik, I. F. 2014. Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 16 (2) . 33-42.
- Triningtyas, D., Chotim, M., & Sa'diah, H. 2016. Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Counselia*. 67-68 ISSN 2477-5886.
- Ulfa, D., Wibowo, M., E & Sugiyo. 2015. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self Management. *Jurnal Bimbingan Konseling* 4 (2). 56-64. ISSN 2252-6889.
- Van, V. P., & Dunlap , U. T. 2014. Group Counseling with South Asian Immigrant High School Girls: Reflections and Commentary of a Group Facilitator. *The Professional Counselor*. Volume 4, Issue 5. Pages 505-518.
- Wahyuni, W. D. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMPN 20 Surabaya. *Journal BK UNESA*, Vol 4 (3): 1-10.
- Wibowo, M. E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Wibowo, M. E., Situmorang, D. D. B., & Mulawarman, M. 2018. Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Passive Music. Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah? *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 3 (2). 49-58. ISSN 2252-6889.
- Wills, H., Maack, T. Si., & Kamps, D. 2015. A Group Contingency Plus SelfManagement Intervention Targeting AtRisk Secondary Students' Class-

Work and Active Engagement Remedial and Special Education. Vol. 36 (6)
347-360.

William, Dkk. 2016. Effects Of A Tier 3 Self-Management Intervention Implemented
With and Without Treatment Integrity. *Education And Treatment Of Children*
Vol. 39, No. 4. p : 493-520.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Merujuk pada tujuan, hasil dan pembahasan pada penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu :

- 5.1.1 Tingkat kemandirian belajar siswa SMP rata-rata masuk dalam kategori rendah
- 5.1.2 Konseling kelompok teknik *self management* efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa

5.2 Saran

1. Bagi konselor sekolah

Konselor sekolah atau guru BK di sekolah memiliki tanggung jawab etis untuk memfasilitasi aspek perkembangan siswa. Kemandirian belajar adalah hal penting bagi siswa untuk modal awal menuju ke jenjang selanjutnya. Penelitian ini membuktikan bahwa masih sangat dibutuhkan berbagai macam layanan, khususnya layanan yang terkait dengan kemandirian belajar. Dengan demikian konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mejadi rekomendasi bagi konselor sekolah untuk dapat diintegrasikan dalam komponen-komponen layanan yang komprehensif sehingga intervensi dapat tersalurkan pada siswa yang lain khususnya dalam memberikan konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini menghasilkan berbagai macam temuan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya terkait dengan kemandirian belajar dan konseling kelompok teknik *self management*. Adapun temuan-temuan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Profil tingkat kemandirian belajar dapat digunakan sebagai informasi atau data awal untuk mengembangkan studi atau penelitian selanjutnya.
- 2) Desain yang digunakan belum memiliki kelompok kontrol, sehingga dapat diperbaiki pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Y. M. B., Macck, S. T., & Wills, H. 2017. Standardization of the Self Control and Self-management Skills Scale SCMS on the Student of University of Najran. *Universal Journal of Educational Research* 5 (3). 453-460.
- Afolayan, j. A, & Falaye, A. 2015. Self Management Techniques and Disclosure of Sero Status. *Journal of Education and Practice*. Vol.6, No.18. : 72-80.
- Aisah, F. F., Wibowo, M., E & Purwanto, E. 2017. Pengembangan Model Konselig Kelompok Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* 6 (2):. 147-153. ISSN 2252-6889.
- Anomsari, P. H., Hartati, M & Awalya. 2013. Meningkatkan Nilai Kemandirian Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP 3 Kembang. *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (2). 23-30. ISSN 2252-6374.
- Asrori, A. 2015. Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 3 (1).
- Asrori, M., & Muhammad, A. 2011. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ates, B. 2016. The Effect of Solution-focused Brief Group Counseling upon the Perceived Social Competences of Teenagers. *Journal of Education and Training Studies*. Vol. 4, No. 7.
- Avcioglu, H. 2012. The Effectiveness of the Instructional Programs Based on Self-Management Strategies in Acquisition of Social Skills by the Children with Intellectual Disabilities. *Educational Sciences: Theory & Practice*. *Educational Sciences : Theory & Practice* – 12 (1). P 345-351.
- Basri, H. 2004. *Remaja Berkualitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Berlina, B. 2013. Penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berkomunikasi. *ALIBKIN, Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 2 (4): 1-13.
- Busacca , M., Dkk. 2016. Learning to swim using video modelling and video feedback within a self-management program. *Australian Journal of Adult Learning*. Volume 56, Number 1, April. 52-68.
- Candrawati, R. (2015). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Komunikasi Siswa Kelas X SMAN Siakhulu Tahun Ajaran 2014/ 2015. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 2 (3): 1-15.
- Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Groups: Process and Practice*. Belmont, CA.: Thomson Brooks/Cole.
- Danim, S. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Dewi, N. K. A. D. S. 2015. Penerapan Teori Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X3 SMA Sawan Tahun Ajaran 2014/ 2015. *Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling*, Vol 3 (1).
- Dwisita, H., Purwanto, E., & Sunawan. 2016. Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Classroom Engagement Siswa. *Jurnal bimbingan konseling* 5 (2). 113-118. ISSN 2252-6889.
- Ernawati, E. 2017. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral melalui Teknik Shaping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMPN 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia*: 41-53.
- Familia, & Tim P. 2006. *Melatih Anak Mandiri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Febriastuti, Y. D., Linuwih, S. & Hartono. 2013. Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa Smp Negeri Geyer Melalui Pembelajaran Inkuiri Berbasis Proyek. *Unnes Physics Educational Journal*. 2 (1) 28-33 ISSN 2252-6935.
- Gading, I. K., Nisa, U., & Lestari, L. P. S. 2017. Keefektifan Konseling Behavioral Teknik Modeling danKonseling Analisis Transaksional Teknik Role Playing

untuk Meminimalkan Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling*. 2(4). 157-164. ISSN 2503-3417.

- Gani, R. A., & Monica, A. M. 2016. Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengemabnagkan Tanggung Jawab Belajar Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli : Jurnanal Bimbingan Dan Konseliing*. 171-186. ISSN 2355-8539.
- Gea, A. A. 2005. *Relasi Dengan Diri Sendiri*. Jakarta: Gramedia.
- Ghaderi, Z., & Joker, H .2015. Effectiveness of a Solution-Based Counseling On Students' Self-Perception. *Academic journals*. Vol. 10 (15), pp. 2141-2145.
- Gibson., & Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling (edisi ketujuh)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Handoko, A. 2013. Mengatasi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Hermanto, R. J. 2016. Pengaruh Penggunaan Strategi Self Management dalam Konseling Kelompok terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Jalan Jawa. *Helper 'Jurnal Bimbingan dan Konseling FKIP UNIPA*. . 79-85.
- Hidayah, A., & Ninik, S. 2016. Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Tentang Mind Mapping Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar. *Jurnal Bimbingan Konseling* 5 (4). 8-12. ISSN ISSN 2252-6374.
- Hidayat, W., & Sumarmo, U. 2013. Kemampuan komunikasi dan berpikir logis Matematik serta kemandirian belajar: Eksperimen terhadap Siswa SMA Menggunakan Pembelajaran Berbasis Masalah dan Strategi Think-Talk-Write *Jurnal matematika dan Pendidikan Matematika*. 2(1). 1-14. ISSN 2089-855X.
- Hidayati, R. 2013. Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Stimulus Control Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 93-98 (diunduh tanggal 18 Mei 2018) ISSN 2252-6889.
- Hurlock, E. 2011. *Perkembangan Anak 2*. Jakarta: Erlangga.
- Indri, D. B. M. 2016. Pengembangan Model Konseling Kelompok dengan Teknik Spirituaity-Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3 (2). 100-106.

- Isnawati, N., & Samian. 2013. Kemandirian Belajar Ditinjau Dari Kreativitas Belajar Dan Motivasi Belajar Mahasiswa . *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*. Halaman: 128-144 (diunduh 20 April 2018).
- Johnson, E. B. 2009. *Contextual Teaching and Learning*. Bandung: MLC.
- Khusumadewi, A., & Aharudin, B. F. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Terlambat Masuk Sekolah di SMP Negeri 1 Campurdarat Tulungagung. *Jurnal BK Unesa*. 7 (2). 1-7.
- King, Dkk. 2015. Factors Predictive of Knowledge and Self-Management Behaviors among Male Military Veterans with Diabetes Residing in a Homeless Shelter for People Recovering from Addiction. *The Health Educator*. Vol. 46, No. 1. 56.
- Kurniawan, K., & Nurazmi, R. 2016. Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Self Management. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 5 (4). 26-32.
- Loviana, D., Fajriani., & Janah, N. 2016. Self- Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pencerahan*. 10 (2). 95-102. ISSN 1693-1775.
- Marsilia., & Ibnu M. 2015. Perubahan Perilaku Prokrastinasi Akademik melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Token Ekonomi pada Siswa Kelas X TP SMK Wonosari Kabupaten Madiun. *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 40-57.
- Mastur. 2012. Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 1 (2). 74-80.
- Miltenberger, R. G. 2008. *Behavior Modification*. Florida: Thomson Wadsworth.
- Mordiyanto, M. S. 2014. Pengaruh Kedisiplinan Dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Madrasah Aliyah Di Kecamatan Praya. *Jurnal Harmoni Sosial*. 1 (1). 43-55.
- Mugiarso, H., Ningsih, C. M., & Supriyo, S. 2016. Konselig Individual Pendekatan Behavioral Teknik Behavior Contrack Dalam Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar. *Jurnal bimbingan dan konseling*. 5 (3) 19-23.
- Mugiarso, H., Nurlaeli, I., & Wibowo, M. D. 2017. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Rendahnya Perilaku Altruisme Siswa Kelas IX

SMP Negeri 2 Sirampog Kabupaten Brebes Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 7 (1). ISSN 2252-6889.

- Mulyaningtyas, R. 2007. *Bimbingan dan Konseling untuk SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Munifah, A., & Thalib, M. M. 2016. Upaya Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management. *Jurnal Konseling & Psikoedukasi*. 1 (2). 1-14. ISSN 2502-4000.
- Mutmainnah, 2016. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS SMAN 5 Palu. *Jurnal konseling dan psikoedukasi*, Vol. 1 (1). 59-68.
- Nalindra, R., Latif, S., & Utaminingsih, H. 2013. Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/viewFile/1949/1197>
Halaman: 1-13
- Naqiyah, N., & Luma, M. S. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 9 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*. 7 (2). Halaman: 1-11.
- Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Ningsih, C. M., Supriyo., & Mugiarto, S. H. 2016. Konseling individual Pendekatan Behavioral Teknik Contract Dalam Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 5 (3). 20-23. ISSN 2252-6374.
- Nursalim, M., & Fauziah, N. R. 2013. Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Mojosari. *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1). 402-407. ISSN: 1335936558.
- Nursalaim, M., & Oktavianai, T.R. 2013. Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku(Rep) Untuk Mengurangi School Refusal (Penolakan Sekolah) Siswa Kelas VIII SMP 1 Cerme. *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1). 92-101. ISSN: 1335936558.
- Nursalim, M., & Sanna, J. B. 2018. Penerapan Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Pribadi Siswa Kelas VIII-F SMP Negeri 34 Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*. 8 (1). Halaman: 121-124 ISSN : 1335936558.

- Prabowo, E., Setyowani. N., & Kurniawan, K. 2014. Keefektifan Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Modeling Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* . 3 (3). Halaman: 32-37. ISSN 2252-6374.
- Pratiwi, Dkk. 2013. Penerapan strategi *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-YPAC Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*. 3 (1). Halaman: 1-13. ISSN: 1335936558.
- Pratiwi, T. I., & Putri, P. T. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X IPS 3 Di SMA N 4 Pasuruhan. *Jurnal Bk Unesa*. 7 (2). ISSN: 1335936558.
- Pratiwi, T.I., & suryani L. A. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Behavior Dengan Teknik Operant Learning Untuk Mengurangi Perilaku Kebiasaan Merokok Pada Siswa Di Sekolah SMP Ma'arif Gempol. *Jurnal BK Unnesa*. 7 (2). 1-7.
- Prayitno. 2009. *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Jakarta: Grasindo
- Rachma,. & Nurul, F. 2014. Penerapan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Tuban. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol 14 (3): 1-20.
- Rachmawaty, F. 2015. Konseling Kelompok untuk Mengurangi Simptom Stres pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Vol 10 (2): 129-144.
- Retnowulan, D. A., & Warsito, H. 2013. Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home 03 (01). Halaman: 335-340.
- Rustam, A. A., & Hastiani. 2016. Bimbingan Kelompok Melalui Pendekatan Tutor Sebaya Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Smp Negeri 2 Pontianak. *Jurnal Edukasi*. 14 (1). 1-11.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Saputra, A. A., & Budi, A. 2018. Hubungan Antara Persepsi terhadap Layanan Bimbingan Belajar dengan Kemandirian Belajar Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*. 3 (1). Halaman: 41-46. ISSN 2503-3417
- Sri, H., Samsudi & Sutoyo, A. 2013. Model Bimbingan Kelompok Dalam Pelaksanaan Kepramukaan Untuk

- Meningkatkan Kemandirian Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (1). Halaman : 44-49. ISSN 2252-6889.
- Saputra, R. 2017. *Konseling Kelompok Teknik Self-Instruction dan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 6 (1): 84-89.
- Sekti, F. P. A. 2013. Penerapan Kondeling Kelompok Gestalt untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa Kelas VII-A MTS Raden Paku Wiringinanom Gresik. *Jurnal BK UNESA*, Vol. 2 (1).
- Setiawati, D., & Rini, S. C. 2013. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Self Kontrol Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri Rengel Tuban. 7 (2): 201-209.
- Setiawati, D., & winarta, A. A. 2017. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*. 7 (2): 1-11.
- Smith, M. B. 2011. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan*. 8 (1). Halaman: 22-32.
- Song., & Hill. (2007). *A Conceptual Model for Under Standing Self-Directed Learning in Online Environments. Journal of Interactive Online Learning, Volume 6, Number 1. University of Georgia*. Dalam www.procedia.com. Diunduh pada tanggal 18 Agustus 2015.
- Sternberg, R. et. al. 2002. *Handbook of Creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kalitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sunawan., Sugiharto. D. Y. P., & Chatharina, T. A. 2012. Bimbingan Kesulitan Belajar Berbasis *Self Regulated Learning* dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol 18 (1). Halaman: 113-124.
- Suranata, K., Suwardani, N. P., & Dharsana, I. K. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negeri 4 Singaraja. *E-journal Udhiska*. 2 (1).

- Sutoyo, A., Sri, H., & Samsudi. 2013. Model Bimbingan Kelompok Dalam Pelaksanaan Kegiatan Kepramukaan Untuk Meningkatkan Kemandirian Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling* 2 (1). 44-48. ISSN 2252-6889.
- Sutoyo, A., Wibawa A. E. Y. 2015. Pengembangan model konseling kelompok behavior dengan teknik modeling untuk meningkatkan kedisiplinan siswa kabupaten lamongan. *Jurnal bimbingan dan konseling*. 4 (2).
- Syahputra, D. 2017. Pngaruh Kemandirian Belajar Dan Bimbingan Belajar Terhadap Kemampuan Memahami Jurnal Penyesuaian Pada Siswa SMA Melati Perbaungan. *Jurnal Ekonomi Syariah* 2 (2). Halaman: 369-387 (di unduh 19 april 2018).
- Syamsudin. 2008. Karakteristik Kemandirian Belajar Siswa. Diunduh pada tanggal 28 September 2017 melalui www.e.psiologi.com.
- Taufik, I. F. 2014. Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 16 (2) . 33-42.
- Triningtyas, D., Chotim, M., & Sa'diah, H. 2016. Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Counselia*. 67-68 ISSN 2477-5886.
- Ulfa, D., Wibowo, M., E & Sugiyo. 2015. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self Management. *Jurnal Bimbingan Konseling* 4 (2). 56-64. ISSN 2252-6889.
- Van, V. P., & Dunlap , U. T. 2014. Group Counseling with South Asian Immigrant High School Girls: Reflections and Commentary of a Group Facilitator. *The Professional Counselor*. Volume 4, Issue 5. Pages 505-518.
- Wahyuni, W. D. 2014. Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMPN 20 Surabaya. *Journal BK UNESA*, Vol 4 (3): 1-10.
- Wibowo, M. E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Wibowo, M. E., Situmorang, D. D. B., & Mulawarman, M. 2018. Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Passive Music. Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah? *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 3 (2). 49-58. ISSN 2252-6889.
- Wills, H., Maack, T. Si., & Kamps, D. 2015. A Group Contingency Plus SelfManagement Intervention Targeting AtRisk Secondary Students' Class-

Work and Active Engagement Remedial and Special Education. Vol. 36 (6)
347-360.

William, Dkk. 2016. Effects Of A Tier 3 Self-Management Intervention Implemented
With and Without Treatment Integrity. *Education And Treatment Of Children*
Vol. 39, No. 4. p : 493-520.