

Efektivitas Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016

Mega Aria Monica, Ruslan Abdul Gani

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung

Diterima: 27 Januari 2016. Disetujui: 12 Maret 2016. Dipublikasikan: Mei 2016

Abstrak: Tanggung jawab belajar adalah suatu proses di mana seseorang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, ketrampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif untuk mengembangkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017. Desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah nonequivalent pretest-posttest group design, yaitu jenis desain yang biasanya dipakai pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, dengan memilih kelas-kelas yang diperkirakan sama keadaan atau kondisinya. Sampel penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang memiliki kategori tanggung jawab belajar tinggi sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat perkembangan tanggung jawab belajar peserta didik setelah melaksanakan layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* dengan diperoleh (df) 78 kemudian dibandingkan dengan tabel 0,05 = 2,101, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($3,679 \geq 2,101$) atau nilai $sign.(2-tailed)$ lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($115,275 \geq 101,925$). Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata Kunci: Tanggung Jawab Belajar; *Self-Management*; Layanan Konseling *Behavioral*

Pendahuluan

Dalam bimbingan dan konseling terdapat empat bidang bimbingan salah satunya bidang belajar di mana masalah belajar merupakan inti dari kegiatan di sekolah. Sebab semua di sekolah diperuntukan bagi berhasilnya proses belajar bagi setiap peserta didik yang sedang *study* di sekolah tersebut. Oleh karena itu memberikan layanan bimbingan di sekolah berarti pula memberikan pelayanan belajar bagi setiap peserta didik.

Seseorang yang dilandasi dengan rasa tanggung jawab, maka ia dapat meningkatkan perkembangan potensinya melalui belajar sesuai dengan harapan dan keinginan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Sikap tanggung jawab belajar tersebut dapat dicirikan seperti:

1. Melakukan tugas belajar dengan rutin tanpa harus diberi tahu
2. Dapat menjelaskan alasan atas belajar yang dilakukannya
3. Tidak menyalahkan orang lain dalam belajar
4. Mampu menentukan pilihan kegiatan belajar dari beberapa alternative
5. Menghormati dan menghargai aturan di sekolah (http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/130_891).

Apabila tanggung jawab belajar tersebut tidak ditingkatkan maka hal ini akan berakibat pada menurunnya hasil belajar peserta didik, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik kebiasaan kurangnya kedisiplinan diri, dan bahkan peserta didik tidak naik kelas. Agar peserta didik tidak mengalami hal tersebut, maka guru BK sebagai pendidik juga harus bisa membantu menanamkan sikap tanggung jawab belajar kepada peserta didiknya melalui keahlian yang dimilikinya. Dengan menggunakan konseling *behavioral* diharapkan kepribadian yang bertanggung jawab dalam belajar peserta didik dapat dikembangkan.

A. Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management*

1. Konseling Behavioral (*Behavioral Therapy*)

Konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan.

2. Teknik *Self-Management*

Salah satu teknik yang dipilih

peneliti dalam konseling behavioral adalah teknik *self-management*. Peneliti memilih teknik *self-management* dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab dalam belajarnya.

a. Konsep Dasar

Istilah *self-management* mengacu pada harapan agar konseli dapat lebih aktif dalam proses terapi (Hartono dan Soedarmadji, 2005: 125). Sama halnya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai atau penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.

b. Tujuan

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain.

c. Manfaat

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli (Hartono dan Soedarmadji, 2005: 181).

d. Peran Konselor dan Konseli

Seperti yang telah kita ketahui, bahwa dalam konseling behavior peran konselor adalah sebagai guru, mentor, fasilitator dan pemberi dukungan kepada konseli dalam mengarahkan konseli untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya peran konseli dalam mengikuti teknik *self-management* juga diharapkan harus lebih aktif dalam proses konseling.

e. Faktor-faktor keefektifan dalam pelaksanaan teknik *self-management*

Agar pelaksanaan strategi *self-management* dapat dilaksanakan secara efektif, maka ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. adanya kombinasi beberapa strategi konseling di mana beberapa diantaranya berfokus pada *antecedent* dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;
2. konsistensi penggunaan salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
3. bukti evaluasi diri sendiri, penentuan sasaran dengan standar tinggi;
4. gunakan *self-management* secara tertutup, verbal atau dengan bentuk materi-materi tertentu; dan
5. adanya dukungan eksternal/lingkungan (Hartono dan Soedarmadji, 2005: 126).

f. Langkah-langkah *self-management*

Adapun tahap-tahap *self-Management* (Pengelolaan diri) menurut Sukadji adalah sebagai berikut:

1. *self-monitoring* (monitor diri) atau observasi diri
2. *self-evaluation* (evaluasi diri)
3. *self-reinforcement* (pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman)
4. Target Behavior

B. Tanggung Jawab Belajar

1. Konsep Tanggung Jawab Belajar

Tanggung jawab belajar adalah suatu proses dimana seseorang berinteraksi langsung menggunakan semua alat inderanya terhadap objek belajar dan lingkungan melalui pendidikan di sekolah yang menghasilkan perubahan tingkah laku seperti pengetahuan, cara berpikir, ketrampilan, sikap, nilai dan kesediaan menanggung segala akibat dari kegiatan belajar dengan penuh kesadaran, kerelaan, rasa memiliki, dan disiplin yang bertujuan untuk menguasai materi ilmu pengetahuan.

2. Ciri-ciri Tanggung Jawab Belajar

Secara umum peserta didik yang

bertanggung jawab terhadap belajar dapat dilihat dari ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Akan senantiasa mengerjakan tugas- tugas yang diberikan oleh gurunya sampai tuntas baik itu tugas yang diberikan di sekolah maupun PR yang harus mereka kerjakan di rumah.
- 2) Selalu berusaha menghasilkan sesuatu tanpa rasa lelah dan putus asa.
- 3) Selalu berpikiran positif disetiap kesempatan dan dalam situasi apapun.
- 4) Tidak pernah menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah diperbuatnya (<http://ejournal.unidiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/762>).

3. Faktor-faktor Rendahnya Tanggung Jawab Belajar

Menurut pendapat Sudani, dkk dalam jurnalnya menyebutkan bahwa: Pada dasarnya, perilaku tanggung jawab belajar peserta didik yang rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu: (1) kurangnya kesadaran peserta didik tersebut akan pentingnya melaksanakan hak dan kewajiban yang merupakan tanggung jawabnya, (2) kurang memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, dan (3) layanan bimbingan konseling yang dilakukan oleh guru BK dalam menangani perilaku tanggung jawab belajar secara khusus belum terlaksana secara optimal di kelas (<http://ejournal.unidiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/765/638>).

4. Dinamika Tanggung Jawab Belajar

Dinamika merupakan sesuatu yang mengandung arti selalu bergerak, berkembang ataupun keadaan yang berhubungan dengan perubahan. Sedangkan dinamika tanggung jawab belajar, berarti perubahan peserta didik yang sebelumnya kurang bertanggung jawab terhadap belajar berubah menjadi adanya peningkatan dalam tanggung jawab belajar seorang peserta didik (<http://ejournal.unidiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/765/638>). Apabila tanggung jawab belajar tersebut tidak ditingkatkan maka hal ini akan berakibat pada menurunnya hasil belajar peserta didik, tidak tercapainya perkembangan potensi dengan baik, dan kebiasaan kurangnya kedisiplinan diri. Agar peserta didik tidak mengalami hal tersebut, maka konselor sebagai pendidik harus bisa membantu peserta didik dalam meningkatkan tanggung jawab belajarnya. Peneliti berpandangan bahwa dengan menggunakan teknik *self-management*, peserta didik dapat mengontrol dirinya untuk belajar.

5. Jenis-jenis Tanggung Jawab Belajar

Menurut Tirtarahardjo, tanggung jawab berdasarkan wujudnya terdiri dari: (1) tanggung jawab kepada diri sendiri, (2) tanggung jawab kepada masyarakat, dan (3) tanggung jawab kepada Tuhan (Tirtarahardja, Umar dan Sulo, 2005: 8). Berikut penjelasan dari ketiga jenis tanggung jawab berdasarkan wujudnya:

C. Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self- Management*

Dalam pendekatan *behavioral* terdapat beberapa teknik khusus, salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti yaitu teknik *self-management* (pengelolaan diri). Pengelolaan diri (*self management*) merupakan teknik terapi dalam konseling behavior yang membantu konseli

untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Teknik *self-management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi *kognitif-behavior* yang dirancang untuk membantu konseli mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah yang lebih positif. Peneliti akan menangani tanggung jawab belajar peserta didik dengan cara mengatur perilaku peserta didik agar mampu mengelola perilaku, pikiran, dan perasaan dalam diri untuk mencapai tujuan tertentu, yaitu mempunyai tanggung jawab belajar. Dalam melaksanakan teknik *self-management*, konselor membantu konseli dalam menyusun rencana yang meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), penilaian diri (*self-evaluation*), penguatan diri (*self-reinforcement*) dan sasaran perilaku (*target behavior*) (Gunarsa, 2004: 224). Penggunaan strategi ini diharapkan peserta didik mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu jenis penelitian ilmiah di mana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang spesifik atau sempit, mengumpulkan data-data yang dapat dikuantifikasikan, menganalisis angka-angka tersebut dengan menggunakan statistik dan melakukan penelitian dalam suatu cara yang objektif (Sugiyono, 2010: 107).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen quasi. Penelitian eksperimen quasi yaitu rancangan penelitian eksperimen tapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol atau mengendalikan variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi eksperimen. Pada eksperimen quasi tidak dilakukan dengan teknik *random (random assignment)* melainkan pengelompokan berdasarkan kelompok yang terbentuk sebelumnya (Sugiyono, 2010: 109).

Hasil dan Pembahasan

1. Profil Umum Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik

Dalam pelaksanaan teknik *self-management* peneliti menggunakan sampel peserta didik kelas XI IPA yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum memberikan teknik *self-management* untuk mengembangkan tanggung jawab belajar peneliti terlebih dahulu menentukan peserta didik yang akan menjadi subjek dalam penelitian berdasarkan hasil pra penelitian dan rekomendasi guru BK kemudian melakukan penyebaran instrumen penelitian tanggung jawab belajar terhadap peserta didik kelas XI IPA 1 dan XI IPA 2 SMA Al-azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017, diperoleh persentase tanggung jawab belajar peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam lima kategori sebagaimana yang terdapat pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Kategori Penilaian Tingkat Tanggung Jawab Belajar

No	Skor	F	%	Kategori
1	148-175	0	0	Sangat Tinggi
2	120-147	8	10 %	Tinggi
3	92-119	22	27,5 %	Sedang
4	64-91	50	62,5 %	Rendah
5	35-63	0	0	Sangat Rendah
	Jumlah	80	100%	

2. Deskripsi Data

a. Hasil *Pretest* Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran awal kondisi tanggung jawab belajar pesertadidik sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada seluruh peserta didik kelas XI IPA 1 dan IPA 2 di SMA Al- Azhar 3 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil *pretest* peserta didik dengan berbagai kategori terdapat pada tabel 2:

Tabel 2. Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen Peserta Didik Kelas XI IPA 2

No	Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	Konseli 1	85	Rendah
2	Konseli 2	84	Rendah
3	Konseli 3	79	Rendah
4	Konseli 4	120	Tinggi
5	Konseli 5	78	Rendah
6	Konseli 6	82	Rendah
7	Konseli 7	84	Rendah
8	Konseli 8	85	Rendah
9	Konseli 9	87	Rendah
10	Konseli 10	93	Sedang
11	Konseli 11	101	Sedang
12	Konseli 12	88	Rendah
13	Konseli 13	90	Sedang
14	Konseli 14	78	Rendah
15	Konseli 15	75	Rendah
16	Konseli 16	85	Rendah
17	Konseli 17	71	Rendah
18	Konseli 18	120	Tinggi
19	Konseli 19	88	Rendah
20	Konseli 20	98	Sedang
21	Konseli 21	126	Tinggi
22	Konseli 22	105	Sedang
23	Konseli 23	87	Rendah
24	Konseli 24	76	Rendah
25	Konseli 25	74	Rendah
26	Konseli 26	89	Rendah
27	Konseli 27	95	Sedang
28	Konseli 28	121	Tinggi
29	Konseli 29	123	Tinggi
30	Konseli 30	87	Rendah
31	Konseli 31	83	Rendah
32	Konseli 32	76	Rendah
33	Konseli 33	85	Rendah
34	Konseli 34	88	Rendah
35	Konseli 35	79	Rendah
36	Konseli 36	84	Rendah
37	Konseli 37	81	Rendah
38	Konseli 38	105	Sedang
39	Konseli 39	87	Rendah
40	Konseli 40	85	Rendah
N ^B = 40		∑ 3607	
Mean / Rata-rata		90.17	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa ada 40 (empat puluh) peserta didik yang memiliki kategori rendah, sedang dan tinggi dalam tanggung jawab belajar, yaitu terdapat 29 konseli dengan kategori rendah, 6 konseli dengan kategori sedang dan 5 konseli dengan kategori tinggi, adapun skor rata-rata yakni 90.17. Kemudian peneliti memberikan treatment (perlakuan) teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar.

Sedangkan untuk hasil pretest kelompok kontrol kelas XI IPA 1 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dipaparkan pada table 3.

Tabel 3. Hasil Pretest Kelompok Kontrol Peserta Didik Kelas XI IPA 1

No	Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	Konseli 1	94	Sedang
2	Konseli 2	83	Rendah
3	Konseli 3	92	Sedang
4	Konseli 4	73	Rendah
5	Konseli 5	78	Rendah
6	Konseli 6	72	Rendah
7	Konseli 7	94	Sedang
8	Konseli 8	85	Rendah
9	Konseli 9	78	Rendah
10	Konseli 10	95	Sedang
11	Konseli 11	106	Sedang
12	Konseli 12	98	Sedang
13	Konseli 13	101	Sedang
14	Konseli 14	86	Rendah
15	Konseli 15	77	Rendah
16	Konseli 16	86	Rendah
17	Konseli 17	78	Rendah
18	Konseli 18	125	Tinggi
19	Konseli 19	98	Sedang
20	Konseli 20	109	Sedang
21	Konseli 21	90	Sedang
22	Konseli 22	128	Tinggi
23	Konseli 23	85	Rendah
24	Konseli 24	86	Rendah
25	Konseli 25	84	Rendah
26	Konseli 26	90	Sedang
27	Konseli 27	95	Sedang
28	Konseli 28	89	Rendah
29	Konseli 29	108	Sedang
30	Konseli 30	127	Tinggi
31	Konseli 31	85	Rendah
32	Konseli 32	77	Rendah
33	Konseli 33	83	Rendah
34	Konseli 34	82	Rendah
35	Konseli 35	91	Sedang
36	Konseli 36	82	Rendah
37	Konseli 37	83	Rendah
38	Konseli 38	81	Rendah
39	Konseli 39	90	Sedang
40	Konseli 40	84	Rendah
N = 40		Σ	
Mean / Rata-rata		90,7	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa ada 40 (empat puluh) peserta didik yang memiliki kategori rendah, sedang dan tinggi dalam tanggung jawab belajar, yaitu terdapat 21 konseli dengan kategori rendah, 16 konseli dengan kategori sedang dan 3 konseli dengan kategori tinggi, adapun skor rata-rata yakni 90.7. Kemudian peneliti memberikan treatment (perlakuan) teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar.

b. Hasil Posttest Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik

Untuk melihat perubahan pada peserta didik terkait layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar. berdasarkan hasil posttest kelompok eksperimen pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen kelas XI IPA 2

No	Peserta didik	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	Konseli 1	105	Sedang
2	Konseli 2	121	Tinggi
3	Konseli 3	109	Sedang
4	Konseli 4	148	Sangat Tinggi
5	Konseli 5	109	Sedang
6	Konseli 6	120	Tinggi
7	Konseli 7	106	Sedang
8	Konseli 8	121	Tinggi
9	Konseli 9	109	Sedang
10	Konseli 10	151	Sangat Tinggi
11	Konseli 11	128	Tinggi
12	Konseli 12	89	Rendah
13	Konseli 13	121	Tinggi
14	Konseli 14	86	Rendah
15	Konseli 15	105	Sedang
16	Konseli 16	121	Tinggi
17	Konseli 17	109	Sedang
18	Konseli 18	148	Sangat Tinggi
19	Konseli 19	108	Rendah
20	Konseli 20	135	Tinggi
21	Konseli 21	147	Tinggi
22	Konseli 22	130	Tinggi
23	Konseli 23	124	Tinggi
24	Konseli 24	95	Sedang
25	Konseli 25	89	Rendah
26	Konseli 26	108	Sedang
27	Konseli 27	125	Tinggi
28	Konseli 28	140	Tinggi
29	Konseli 29	132	Tinggi
30	Konseli 30	116	Tinggi
31	Konseli 31	92	Sedang
32	Konseli 32	87	Rendah
33	Konseli 33	98	Sedang
34	Konseli 34	111	Sedang
35	Konseli 35	98	Sedang
36	Konseli 36	108	Sedang
37	Konseli 37	105	Sedang
38	Konseli 38	135	Tinggi
39	Konseli 39	117	Sedang
40	Konseli 40	105	Sedang
N = 40		∑ 4611	
Mean/ Rata- Rata		115,27	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa ada 40 (empat puluh) peserta didik yang telah di berikan perlakuan teknik self-management mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori memiliki kategori rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi dalam tanggung jawab belajar, yaitu terdapat 5 konseli dengan kategori rendah, 17 konseli dengan kategori sedang, 15 konseli dengan kategori tinggi dan 3 konseli dengan kategori sangat tinggi. Hasil nilai rata-rata posttest kelas eksperimen 115.27. Sedangkan untuk melihat perubahan tanggung jawab belajar berdasarkan hasil posttest kelompok kontrol pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Data Hasil Posttest Kelompok Kontrol Kelas Kontrol XI IPA 1

No	Peserta didik	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	Konseli 1	101	Sedang
2	Konseli 2	90	Rendah
3	Konseli 3	111	Sedang
4	Konseli 4	82	Rendah
5	Konseli 5	83	Rendah
6	Konseli 6	87	Rendah
7	Konseli 7	126	Tinggi
8	Konseli 8	93	Sedang
9	Konseli 9	89	Rendah
10	Konseli 10	122	Tinggi
11	Konseli 11	109	Sedang
12	Konseli 12	109	Sedang
13	Konseli 13	118	Sedang
14	Konseli 14	92	Sedang
15	Konseli 15	85	Rendah
16	Konseli 16	96	Sedang
17	Konseli 17	86	Rendah
18	Konseli 18	135	Tinggi
19	Konseli 19	107	Sedang
20	Konseli 20	120	Tinggi
21	Konseli 21	99	Sedang
22	Konseli 22	138	Tinggi
23	Konseli 23	89	Rendah
24	Konseli 24	96	Sedang
25	Konseli 25	93	Sedang
26	Konseli 26	97	Sedang
27	Konseli 27	105	Sedang
28	Konseli 28	109	Sedang
29	Konseli 29	115	Tinggi
30	Konseli 30	147	Sangat Tinggi
31	Konseli 31	89	Rendah
32	Konseli 32	83	Rendah
33	Konseli 33	94	Sedang
34	Konseli 34	87	Rendah
35	Konseli 35	114	Sedang
36	Konseli 36	96	Sedang
37	Konseli 37	92	Sedang
38	Konseli 38	94	Sedang
39	Konseli 39	110	Sedang
40	Konseli 40	89	Rendah
N = 40		Σ 4077	
		101,92	

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa ada 40 (empat puluh) peserta didik yang telah di berikan perlakuan teknik *self-management* mengalami perubahan. Hasil dapat diamati dari kategori memiliki kategori rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi dalam tanggung jawab belajar, yaitu terdapat 12 konseli dengan kategori rendah, 21 konseli dengan kategori sedang, 6 konseli dengan kategori tinggi dan 1 konseli dengan kategori sangat tinggi. Hasil nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen 101.92.

A. Implementasi Pelaksanaan Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017

Pelaksanaan kegiatan intervensi teknik *self-management* untuk mengembangkan tanggung jawab belajar peserta didik dilaksanakan selama 1 kali dalam seminggu. Peserta didik diberikan *homework* (membuat manajemen waktu dan *dream book*) sebagai penguatan untuk melakukan perubahan terhadap tanggung jawab belajar peserta didik. *Homework* berfungsi sebagai alat evaluasi untuk melihat keberhasilan setiap sesi yang telah dilaksanakan. Sebelum memulai sesi konseling dengan menggunakan teknik *self-management*, peneliti bersama peserta didik melakukan kontrak/komitmen kelompok guna menjalin komitmen untuk melaksanakan pertemuan-pertemuan konseling, kontrak juga dilaksanakan dalam rangka membangun *rapport* dengan seluruh peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Kontrak/komitmen kelompok dimulai dengan mengumpulkan peserta didik-peserta didik yang termasuk pada kategori tanggung jawab belajar tinggi, sedang dan rendah. konselor (peneliti) mengemukakan deskripsi program konseling yang meliputi: tujuan konseling, proses konseling dan sasaran konseling. Peserta didik berjumlah 40 baik itu kelas eksperimen maupun kelas kontrol menyatakan kesediaannya untuk mengikuti program konseling. Kesediaan peserta didik untuk mengikuti program konseling dinyatakan dengan mengisi formulir kontrak/ komitmen kelompok. Adapun deksripsi proses pelaksanaan kegiatan intervensi melalui teknik *self-management* untuk mengembangkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017, yaitu sebagai berikut.

a) Kelompok Eksperimen

1. Pertemuan pertama

Hari/Tanggal: Sabtu, 24 September 2016

Waktu: 09.00-09.45 WIB Tempat: Ruang Kelas XI IPA 2

Kegiatan bimbingan konseling dengan teknik *self-management* dimuali dengan mengucapkan salam. Pemateri (peneliti) mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta didik atas kesediaannya untuk mengikuti bimbingan konseling dengan teknik *self-management*. Pemateri (peneliti) memimpin doa dengan harapan supaya pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat. Pemateri mengawali untuk memulai perkenalan yang dilanjutkan oleh seluruh peserta didik dengan cara bermain game “maju kena mundur kena” secara bergantian meliputi nama, alamat dan hobi. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, manfaat, azas, norma, cara pelaksanaan kegiatan teknik *self-management*. Pada tahap pemulaan ini peserta didik terlihat cukup antusias. Selanjutnya pemateri bersama dengan para peserta didik menetapkan kontrak waktu untuk melaksanakan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*, waktu yang disepakati sekitar 45 menit untuk pertemuan bimbingan konseling pada pertemuan pertama ini.

Selanjutnya pemateri (peneliti) mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management*. Pemateri menanyakan kesiapan kepada seluruh *peserta* didik untuk memasuki tahap selanjutnya yakni tahap inti dalam teknik *self-management* (tahap *monitoring*). Setelah dipastikan bahwa peserta didik terlihat siap untuk melangkah menuju tahap selanjutnya, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada pertemuan pertama ini, peneliti tidak langsung masuk pada pengungkapan masalah namun khusus untuk melakukan pembahasan tentang layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dan dilanjutkan dengan *pretest*.

Pemateri memberi kesempatan kepada para peserta didik untuk bertanya kembali serta memberi lembar *laiseg* secara tertulis kepada peserta didik. Selanjutnya, pemateri menanyakan pesan dan kesan anggota secara bergantian serta membahas untuk pertemuan bimbingan konseling berikutnya. Kegiatan bimbingan konseling diakhiri dengan doa dan salam.

2. Pertemuan ke dua

Hari/Tanggal: Rabu, 28 September 2016

Waktu: 11.00-11.45 WIB Tempat: Ruang Kelas XI IPA 2

Kegiatan bimbingan konseling pada tahap permulaan dibuka dengan mengucapkan salam. Pemateri mengucapkan terimakasih kepada peserta didik atas kesediaannya dan dilanjutkan dengan memimpin doa. Pemimpin membahas secara singkat mengenai kegiatan teknik *self-management* sebelumnya. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan penstrukturan dengan menjelaskan kembali kepada peserta didik tentang cara pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management*.

Selanjutnya pemateri (peneliti) bersama dengan peserta didik menetapkan kontrak waktu. Pada tahap permulaan ini peserta didik terlihat lebih rileks dibandingkan dengan bimbingan konseling sebelumnya. Pada tahap peralihan, pemateri mencoba menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management*. Setelah peserta didik dipastikan siap untuk melangkah menuju tahap berikutnya, kegiatan bimbingan konseling teknik *self-management* pun dilanjutkan.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini yakni pembahasan topik tugas mengenai permasalahan yang sering dihadapi oleh peserta didik yaitu malas melakukan tugas rutin, kebingungan dalam menjelaskan alasan belajar, menyalahkan orang lain dalam setiap hasil kegiatan belajar apabila hasilnya kurang baik, tidak mampu memilih alternatif kegiatan belajar serta kurangnya rasa menghormati dan menghargai peraturan sekolah. Pembahasan dan pemecahan masalah akan dilakukan oleh para peserta didik sesuai kesepakatan bersama. Peserta didik masih terlihat malu dan takut untuk mengungkapkan permasalahannya. Pemateri berusaha sebisa mungkin dengan meyakinkan kepada para peserta didik bahwa pelaksanaan bimbingan konseling teknik *self-management* ini dijamin kerahasiaannya. Satu persatu peserta didik bergantian mengungkapkan permasalahan tanggung jawab belajar yang dialaminya meski masih terkesan grogi, untuk itu pemateri memberikan beberapa cuplikan video untuk membangkitkan semangat kepada peserta didik.

Permasalahan merasa malas melaksanakan tugas rutin yang diberikan guru di sekolah. Pemateri memberikan suatu konsep belajar dengan pertama memberi masukan kepada seluruh peserta didik untuk membuat manajemen waktu untuk mengontrol kegiatan sehari-hari dengan berkomitmen dan bertanggung jawab. Selanjutnya agar kegiatan teknik *self-management* lebih menarik, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membuat manajemen waktu sebaik mungkin kemudian.

Selanjutnya pemateri menyimpulkan seluruh kegiatan bimbingan konseling yang telah berlangsung. Pemateri menyampaikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Selanjutnya peserta didik diberi lembar laseg untuk diisi kemudian peserta didik diminta untuk mengungkapkan pesan dan kesan terhadap kegiatan.

bimbingan konseling teknik *self-management* pertemuan kedua ini. Pemateri bersama dengan peserta didik membahas untuk pelaksanaan bimbingan konseling berikutnya, setelah disepakati bimbingan konseling layanan *behavioral* dengan teknik *self-management* ditutup dengan doa dan salam.

3. Pertemuan Ke Tiga

Hari/Tanggal: Selasa, 4 Oktober 2016

Waktu: 09.00-09.45 WIB Tempat: Ruang BK

Pada tahap permulaan bimbingan konseling teknik *self-management* dibuka dengan salam dan berdoa. Pemateri (peneliti) memberikan penjelasan singkat tentang kegiatan teknik *self-management*. Pada pertemuan yang ke tiga ini peserta didik menyepakati untuk membahas mengenai topik bebas, yaitu kemalasan melaksanakan tugas rutin secara disiplin dan bertanggung jawab serta tepat waktu. Karena menurut mereka permasalahan yang dialami oleh mereka hampir sama yaitu sama-sama merasa kurang

menghargai waktu. Masih terdapat beberapa peserta didik masih belum berani mengeluarkan pendapat, sebelum ditanya atau ditunjuk terlebih dahulu. Sehingga dalam teknik *self-management (self-reinforcement)* ini sebisa mungkin pemateri mendorong aktif peserta didik untuk membantu dan mengeluarkan pendapat terkait pembahasan tersebut. Seperti biasa, kegiatan dilanjutkan dengan menyaksikan beberapa video sebagai pembakar semangat, mencairkan suasana dan membuat suasana menjadi rileks.

Pemateri menanyakan kembali masalah yang dihadapi peserta didik dalam menajalankan manajemen waktu, dari beberapa peserta didik ada yang menyatakan bahwa sedikit kesulitan untuk berkomitmen dan bertanggung jawab dalam mengikuti manajemen waktu. Pemateri pun memeberikan masukan atau pendapat agar peserta didik yang masih sering kurang berkomitmen agar memberikan reward kepada diri sendiri dan apabila masih sering tidak komitmen maka punishment kepada diri masing-masing.

Pada tahap ini pemateri memberikan penguatan diri (*self reinforment*) memberikan suatu motivasi dengan memberikan suatu perlakuan melalui media cuplikan film “bruto” yang kemudian dijelaskan sedetail oleh pemateri, tujuannya tak lain yakin agar peserta didik lebih yakin bahwa setiap dalam diri mereka bisa diubah menjadi lebih baik lagi terutama dalam hal tanggung jawab belajar. Peserta didik pun menyaksikan secara saksama.

Pemateri menginformasikan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Peserta didik diminta untuk mengisi lembar laseg, kemudian pemateri meminta kesan dan pesan dari para peserta didik terkait kegiatan teknik *self-management* pertemuan ketiga ini. Pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dilalui pada teknik *self-management* kali ini. Selanjutnya pemateri dan peserta didik membahas waktu dan tempat untuk melaksanakan Layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* berikutnya. Kegiatan teknik *self-management* ditutup dengan do’a dan salam.

4. Pertemuan Ke Empat

Hari/Tanggal: Selasa, 13 Oktober 2016

Waktu: 09.00-09.45 WIB Tempat: Ruang Kelas XI IPA 2

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan berdoa bersama. Pemateri menjelaskan kembali mengenai kegiatan bimbingan konseling kepada seluruh peserta didik. Pemateri dan peserta didik menyepakati waktu yang akan ditempuh dalam layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* yaitu 45 menit. Pada tahap ini pemateri mengulas kembali mengenai kegiatan yang akan ditempuh. Pemateri memastikan kesiapan para peserta didik untuk mengikuti kegiatan selanjutnya. Setelah dapat dipastikan bahwa peserta didik telah siap untuk melanjutkan kegiatan, kegiatan teknik *self-management* pun dilanjutkan. Pada tahap kegiatan ini seluruh peserta didik membahas dan memecahkan masalah yang telah disepakati bersama. Pertemuan keempat ini target behavior yakni dimana sasara perilaku peserta didik agar lebih bertanggung jawab dan berkomitmen dalam belajar.

Pada pertemuan keempat ini peserta didik sudah mulai sadar dan mau mengungkapkan pendapatnya terkait pembahasan topik tugas. Setiap peserta didik memberikan motivasi satu sama lain sehingga setiap peserta didik berani untuk memberikan pendapatnya. Pemateri juga memberikan motivasi terhadap semua peserta didik. Kegiatan dihari keempat ini dilanjutkan dengan memberikan suatu penjelasan dengan bantuan media power point, adapun tema yang diberikan pemateri yakni meledakkan potensi. Peserta didik begitu sangat antusias menyaksikan paparan penjelasan bagaimana meledakan potensi. Kemudian pemateri juga memberikan suatu saran kepada peserta didik untuk membuat *dream book*, yaitu kumpulan- kumpulan impian yang di tulis peserta didik sehingga menjadi kenyataan. Sebelum kegiatan ini di tutup peneliti memberikan angket skala psikologi tanggung jawab belajar kepada peserta didik (*posttest*).

Pada tahap pengakhiran pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah dibahas dalam pertemuan keempat ini. Pemateri meminta kesan dan pesan terkait pelaksanaan bimbingan kelompok serta memberikan lembar laiseg untuk diisi oleh seluruh peserta didik. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik dan pemateri (peneliti) secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

b) Kelompok Kontrol.

1. Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal: Sabtu, 24 September 2016

Waktu: 11.00-11.45 WIB Tempat: Ruang Kelas XI IPA 1

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Peneliti (pemateri) menyampaikan sedikit tentang bimbingan konseling. selanjutnya pemateri membahas materi tentang tanggung jawab belajar. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan pertama ini dengan metode ceramah dan diskusi. sebelum kepembahasan peneliti memberikan angket skala psikologi kepada peserta didik untuk mengetahui hasil awal (pretest). Pada pertemuan pertama ini peserta didik masih kurang aktif bahkan malu-malu untuk memberikan pendapatnya terkait permasalahan yang sedang dibahas.

Pemateri memberikan tontonan yang berbau motivasi dan penyemangat dalam kehidupan, sehingga peserta didik mengerti akan pentingnya bersyukur dan akan timbul rasa bertanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan belajar.

Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dengan teknik self- management. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar laiseg terkait pelaksanaan bimbingan kelompok yang telah berlangsung. Pertemuan pertama ini diakhiri dengan salam dan doa.

2. Pertemuan Ke Dua.

Hari/Tanggal: Rabu, 28 September 2016

Waktu: 09.00-09.45 WIB Tempat: Ruang Kelas XI IPA1

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang tanggung jawab belajar.

Setiap peserta didik terlihat sangat senang. Hali ini terlihat dari hasil pengisian laiseg anggota kelompok sebagian besar menjawab sangat senang dan senang. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam teknik self-management. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar laiseg terkait pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan tekenik self-mangemnt yang telah berlangsung. Pada pertemuan ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

3. Pertemuan Ke Tiga

Hari/Tanggal: Selasa, 04 Oktober 2016

Waktu: 11.00-11.45 WIB, Tempat: Ruang Kelas XI IPA 1

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang tanggung jawab belajar.

Pada tahan ke tiga ini peserta didik dituntut untuk lebih aktif lagi dalam berdiskusi bagaimana memecahkan masalah, pemateri memberikan suatu konsep yang mana untuk mengatur waktu atau mengefesienkan waktu yakni mengajak peserta didik membuat

manajemen waktu. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam teknik *self-management*. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar *laissez* terkait pelaksanaan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* yang telah berlangsung. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

4. Pertemuan Ke Empat

Hari/Tanggal: Kamis, 13 Oktober 2016

Waktu: 11.00-11.45 WIB Tempat: Ruang Kelas XI IPA 1

Tahap permulaan ini diawali dengan salam dan doa. Pemateri mengulas sedikit tentang pertemuan yang dilaksanakan sebelumnya. Selanjutnya pemateri memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan pada pertemuan kedua ini dengan metode ceramah dan diskusi. Pada pertemuan ini peserta didik menyepakati membahas kembali topik tentang tanggung jawab belajar.

Pada tahap ke empat ini peneliti memantau hasil akhir peserta didik setelah beberapa kali menalakukan layanan dengan metode ceramah dan diskusi, guna menghasilkan data yang valid dengan *posttest* dengan menggunakan angket skala psikologi tanggung jawab belajar.

Setiap peserta didik terlihat sangat senang. Hal ini terlihat dari hasil pengisian *laissez* anggota kelompok sebagian besar menjawab sangat senang dan senang. Pada tahap akhir pemateri menyimpulkan kegiatan yang telah ditempuh dalam teknik *self-management*. Peserta didik diminta untuk memberikan pesan dan kesan serta mengisi lembar *laissez* terkait pelaksanaan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* yang telah berlangsung. Pada pertemuan terakhir ini peserta didik secara bersama-sama saling menuliskan harapan kepada pemateri (peneliti) dan diakhiri dengan salam dan doa.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Layanan Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-management* untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas XI SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016-2017 efektif dan mengalami perkembangan dalam tanggung jawab belajar baik terdapat dalam kelas eksperimen dengan diberi perlakuan teknik *self-management* maupun kelas kontrol dengan layanan informasi. Adapun kelas eksperimen mengalami perkembangan tanggung jawab belajar lebih tinggi daripada kelas kontrol.

Untuk guru BK, diharapkan dapat memberikan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling terutama layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* untuk mengembangkan tanggung jawab belajar peserta didik. Guru BK juga diharapkan lebih melakukan pendekatan dengan peserta didik agar dapat mengungkap permasalahan peserta didik secara lebih mendalam. Sementara itu, dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian terbaru, maka untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih mendalami lagi mengenai teknik *self-management* dari berbagai sumber.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Abu dan Widodo Supriyono. 2004. Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisi revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta
- Arintoko. 2011. Wawancara Konseling di Sekolah. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Azwar, Saifuddin. 2004. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gunarsa, D. Singgih. 2004. Konseling dan Psikoterapi. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gerungan W.A. 2010. Psikologi Sosial. Bandung. Refika Aditama
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. Psikologi Konseling Edisi Revisi. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. 2008. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press.
- Mappiare, Andi. 2006. Kamus Istilah Konseling & Terapi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Marwi, Trio Isnansyah dan Sutijono. (2012). Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri (Self-Management) Untuk Mengurangi Tingkat Kemalasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII E MTs Al Rosyid Dander-Bojonegoro, Vol. 12 No. 1. Diambil di http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/130_891/ [di akses pada tanggal 8 April 2013].
- Nursalim dan Mustaji. 2010. Media Bimbingan dan Konseling. Semarang: Penerbit Unesa University Press
- Rusmana Nandang. 2009. Bimbingan dan Konseling kelompok di Sekolah. Bandung. Rizqi Press
- Tirtarahardja umar dan Sulo S. L. 2010. Pengantar Pendidikan. Jakarta. Rineka Cipta
- Sudani, dkk. 2013. Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik Teknik Pemodelan Untuk Meningkatkan Perilaku Tanggung Jawab Belajar Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukasada
- Diunduh dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/view/765/638> pada tanggal 19 September 2013.
- Sjarkawi. 2008. Pembentukan Kepribadian Anak Peran Moral, Intelektual, Emosional, dan Sosial sebagai Wujud Integritas Membangun Jati Diri. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Syah, Muhibbin. 2003. Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.