

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1.1 Gambaran Umum Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015

1) Hasil Penelitian

Data penelitian terhadap 278 orang peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015 menunjukkan tingkat manajemen diri dalam belajar, sebagai berikut:

Tabel 4.1
Gambaran Umum Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015

No	Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	$X > 195$	Tinggi	37	13,31%
2.	$162 \leq X \leq 195$	Sedang	201	72,30%
3.	$X < 162$	Rendah	40	14,39%
Jumlah			278	100%

Berdasarkan hasil data penelitian ditemukan sebesar 14,39% (40 orang) peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015 mengalami tingkat manajemen diri dalam belajar pada kategori rendah. Peserta didik dengan tingkat manajemen diri dalam belajar yang rendah maka kurang memiliki motivasi diri dalam belajar, kurang menguasai kemampuan mengelola diri dalam belajar, kurang dapat mengendalikan diri untuk berfokus pada belajar, dan kurang memiliki kemampuan mengembangkan diri dalam belajar. Sebesar 72,30% (201 orang) peserta didik termasuk dalam kategori sedang dimana peserta didik sudah memiliki kemampuan manajemen diri dalam belajar yang baik namun terkadang kurang dapat mengaplikasikan dengan optimal. Sedangkan, sebesar 14,39% (37 orang) peserta didik termasuk dalam kategori tinggi dimana kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik sangat tinggi baik pengetahuan maupun pengaplikasian kemampuan manajemen diri dalam belajar maka peserta didik memiliki kemampuan memotivasi diri dalam belajar,

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kemampuan mengelola diri dalam belajar, dapat mengendalikan diri untuk terfokus belajar, dan kemampuan dalam mengembangkan diri dalam belajar.

Adapun gambaran aspek manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung tahun ajaran 2014/ 2015, sebagai berikut:

Tabel 4.2
Gambaran Aspek Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII
SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015

No	Aspek	Skor Rata-rata	Persentase	Kategori
1.	<i>Self-Motivation</i> (Motivasi Diri)	3,69	25,35%	Sedang
2.	<i>Self-Organization</i> (Pengelolaan Diri)	3,79	26,06%	Sedang
3.	<i>Self-Control</i> (Pengendalian Diri)	3,31	22,80%	Sedang
4.	<i>Self-Development</i> (Pengembangan Diri)	3,75	25,80%	Sedang

Berdasarkan data pada tabel 4.2 didapatkan bahwa presentase aspek manajemen diri dalam belajar peserta didik tertinggi ialah aspek pengelolaan diri (*self-organization*) sebesar 26,06% dengan rata-rata 3,79, aspek pengembangan diri (*self-development*) sebesar 25,80% dengan rata-rata 3,75, aspek motivasi diri (*self-motivation*) sebesar 25,35% dengan rata-rata 3,69, dan aspek pengendalian diri (*self-control*) sebesar 22,80% dengan rata-rata 3,31. Seluruh aspek termasuk dalam kategori sedang dan perlu adanya layanan untuk meningkatkan aspek-aspek manajemen diri dalam belajar.

Adapun profil manajemen diri dalam belajar dilihat dari hasil penelitian pada setiap indikator, sebagai berikut:

Tabel 4.3
Profil Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII
SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015

No	Aspek	Indikator	Presentase
1.	<i>Self-Motivation</i> (Motivasi Diri)	1.1 Keuletan dalam menghadapi tugas	67,79%
		1.2 Keingintahuan terhadap pengetahuan baru	73,29%
		1.3 Orientasi masa depan	84,72%
		1.4 Keinginan untuk berprestasi dalam belajar	76,33%
		1.5 Senang bekerja mandiri	68,37%
2.	<i>Self-Organization</i> (Pengelolaan Diri)	2.1 Kemampuan dalam pengelolaan pikiran	77,70%
		2.2 Kemampuan dalam mengatur waktu ketika belajar	75,16%
		2.3 Kemampuan dalam mengatur tempat untuk belajar	74,46%
		2.4 Kemampuan dalam mengatur tenaga dalam belajar	75,79%
3.	<i>Self-Control</i> (Pengendalian Diri)	3.1 Keyakinan yang kuat dalam belajar	66,47%
		3.2 Semangat untuk mengikis hambatan-hambatan belajar	65,76%
		3.3 Memiliki tenaga dalam melaksanakan tugas-tugas sekolah	67,95%
		3.4 Mampu mengendalikan emosi	65,56%
4.	<i>Self-Development</i> (Pengembangan Diri)	4.1 Memiliki kepribadian yang baik	78,42%
		4.2 Mampu bersosialisasi di lingkungan sekolah dengan baik	68,56%
		4.3 Mampu mengembangkan kecerdasan pikiran	71,83%
		4.4 Kesehatan diri yang baik	80,19%

Berdasarkan data pada tabel 4.3 didapatkan rincihan presentase indikator pada setiap aspek. Indikator yang dapat dikatakan pada kategori sedang dan perlu adanya layanan untuk meningkatkan, ialah keuletan dalam menghadapi tugas sebesar 67,79%, senang bekerja mandiri sebesar 68,37%, keyakinan yang kuat dalam belajar sebesar 66,47%, semangat untuk mengikis hambatan-hambatan

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam belajar sebesar 67,95%, mampu mengendalikan emosi sebesar 65,56%, dan mampu bersosialisasi di lingkungan sekolah dengan baik sebesar 68,56%. Meskipun ada beberapa indikator yang harus ditingkatkan namun intervensi menggunakan konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah ini mengacu pada aspek-aspek dalam manajemen diri dalam belajar yang seluruhnya harus dikembangkan. Fokus dari pemberian intervensi adalah peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah bukan melihat dari indikator yang rendah karenanya aspek motivasi diri dalam belajar, aspek pengelolaan diri dalam belajar, aspek pengendalian diri dalam belajar, dan aspek pengembangan diri dalam belajar yang ditingkatkan dalam intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah.

2) Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung didominasi kategori sedang, sedangkan kategori rendah jumlahnya sedikit lebih banyak dibandingkan dengan kategori tinggi. Penelitian ini sama halnya yang dilakukan Supriyati (2013, hlm. 59) tahun 2013 pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Jakenan Pati yang berjumlah 34 orang menunjukkan dari hasil *pre test* diperoleh manajemen diri dalam belajar peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah 11,76% (4 orang), termasuk dalam kategori sedang 11,76% (4 orang), termasuk dalam kategori tinggi 67,64% (23 orang), dan termasuk dalam kategori tinggi sekali 8,82% (3 orang).

Menurut Dembo (2004, hlm. 8-10) kurang keberhasilan memajemen diri dalam belajar dimana peserta didik memiliki kesulitan belajar yang serius, kemampuan yang buruk, atau mengalami pendidikan yang kurang memadai karena faktor luar dari diri. Berikut faktor yang mempengaruhi ialah (1) bertahan dengan keyakinan yang salah tentang kemampuan, belajar, dan motivasi yang dimiliki, (2) tidak menyadari perilaku belajar yang tidak efektif, (3) gagal mempertahankan kemampuan dalam belajar efektif, dan (4) tidak siap dalam mempelajari perilaku belajar efektif.

Jadi, permasalahan yang akan dihadapi peserta didik yang tidak memiliki manajemen diri dalam belajar yang baik bukan hanya berpengaruh kepada hasil belajar melainkan mengenai proses bagaimana peserta didik mampu berperilaku secara mandiri dan menjadi pelajar yang sukses dalam belajar. Dilihat berdasarkan aspek manajemen diri dalam belajar terdiri dari empat aspek, yaitu ialah aspek motivasi diri (*self-motivation*) sebesar 25,35% dengan rata-rata 3,69, aspek pengelolaan diri (*self-organization*) sebesar 26,06% dengan rata-rata 3,79, aspek pengendalian diri (*self-control*) sebesar 22,80% dengan rata-rata 3,31, dan aspek pengembangan diri (*self-development*) sebesar 25,80% dengan rata-rata 3,75.

Aspek motivasi diri (*self-motivation*) meliputi indikator keuletan dalam menghadapi tugas, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, orientasi masa depan, keinginan untuk berprestasi dalam belajar, dan senang bekerja mandiri. Menurut Dembo (2004, hlm. 11), motivasi sebagai proses internal yang memberikan perilaku, energi dan arah. Proses internal ini meliputi tujuan, keyakinan, persepsi, dan harapan. Misalnya, kegigihan pada tugas sering berhubungan dengan bagaimana kompeten diri untuk menyelesaikan tugas. Keyakinan tentang penyebab keberhasilan dan kegagalan pada tugas-tugas mempengaruhi motivasi dan perilaku pada tugas-tugas di masa depan. Perbedaan utama antara peserta didik sukses dengan peserta didik kurang sukses bahwa peserta didik sukses tahu bagaimana memotivasi diri bahkan ketika tidak merasa melakukan tugas dengan baik, sedangkan peserta didik kurang sukses mengalami kesulitan dalam mengendalikan motivasi diri.

Dalam penelitian pendidikan menunjukkan bahwa peserta didik yang mengambil tanggung jawab sendiri lebih mungkin untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi daripada peserta didik yang kurang mampu untuk mengambil tanggung jawab sendiri. Peserta didik yang sukses menggunakan keyakinan dan proses spesifik untuk memotivasi dan mengendalikan perilaku secara mandiri (Schunk & Zimmerman dalam Dembo, 2004, hlm. 25).

Masalah lain yang berkaitan dengan motivasi diri dalam belajar ialah apakah seseorang memiliki masalah dalam motivasi atau ketekunan. Peserta didik dapat termotivasi untuk terlibat dalam tugas tetapi mengalami kesulitan bertahan

karena dengan mudah menjadi terganggu ketika terlibat dalam tugas yang sulit (Kuhl & Beckman dalam Dembo, 2004, hlm. 12). Dapat dipaparkan bahwa untuk memiliki kemampuan memotivasi diri dalam belajar bukanlah suatu hal yang mudah namun, jika peserta didik memiliki kemampuan dalam memotivasi diri dalam belajar maka peserta didik akan sukses dalam proses maupun hasil belajar.

Aspek pengelolaan diri (*self-organization*) meliputi indikator kemampuan dalam pengelolaan pikiran dalam belajar, kemampuan dalam mengatur waktu ketika belajar, kemampuan dalam mengatur tempat untuk belajar, dan kemampuan dalam mengatur tenaga dalam belajar. Menurut Gie (2000, hlm. 78), pengelolaan diri (*self organization*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula atau mencatat semua kegiatan yang akan dilakukan pada lembar pengingat yang ditempel di dinding atau papan pengumuman.

Dipaparkan bahwa kemampuan dalam mengelola diri dalam belajar berkaitan dengan pengelolaan pikiran, perasaan, dan perbuatan. Dengan mengelola manajemen diri dalam belajar peserta didik dapat secara mandiri mengatur segala hal yang berkaitan dengan pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lain yang menunjang pada proses belajar sesuai dengan keinginan peserta didik.

Aspek pengendalian diri (*self-control*) meliputi indikator keyakinan yang kuat dalam belajar, semangat untuk mengikis hambatan-hambatan dalam belajar, memiliki tenaga dalam melaksanakan tugas-tugas sekolah, dan mampu untuk mengendalikan emosi. Menurut Gie (2000, hlm. 79), pengendalian diri (*self control*) adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengerahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah serta mampu mengendalikan emosi agar tidak melakukan hal negatif dalam belajar. Seorang peserta didik dapat mulai mencoba pengendalian diri dengan hal-hal yang kecil,

misalnya mematikan tombol radio, atau acara televisi yang tengah dinikmatinya dan terus bertekad membaca buku pelajarannya untuk dibaca.

Dipaparkan bahwa kemampuan dalam mengendalikan diri dalam belajar berdasarkan hasil penelitian merupakan aspek yang paling rendah yang dimiliki peserta didik. Peserta didik yang memiliki kemampuan pengendalian diri dalam belajar dapat menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan dirinya untuk berperilaku yang akan membawa pada konsekuensi positif. Jika peserta didik tidak memiliki kemampuan pengendalian diri dalam belajar yang baik maka akan sulit bagi peserta didik untuk fokus pada belajar karena ketidakmampuan dalam mengatasi hambatan dalam belajar.

Aspek pengembangan diri (*self-development*) meliputi indikator memiliki kepribadian yang baik, mampu bersosialisasi di lingkungan sekolah dengan baik, mampu mengembangkan kecerdasan pikiran, dan memiliki kesehatan diri yang baik. Menurut Gie (2000, hlm. 79), pengembangan diri (*self development*) adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Seperti mengembangkan kecerdasan pikiran, watak kepribadian, rasa kemasyarakatan dan kesehatan diri.

Dipaparkan bahwa kemampuan pengembangan diri dalam belajar merupakan kemampuan untuk mengaktualisasi diri melalui potensi yang dimiliki, namun peserta didik yang tidak memiliki kemampuan pengembangan diri yang baik akan merasa bahwa dirinya tidak memiliki potensi yang baik dan tidak dapat mengaktualisasikan diri maka peserta didik tidak dapat berkembang dengan baik. Pengembangan diri dalam belajar perlu ditingkatkan karena dengan pengembangan diri yang baik peserta didik mampu mencapai kesuksesan akademik dan berbagai hal yang mendukung terbentuknya peserta didik yang unggul.

Dapat dipaparkan bahwa kemampuan manajemen diri dalam belajar harus dimiliki dengan baik oleh peserta didik. Aspek-aspek manajemen diri dalam belajar mendorong peserta didik untuk dapat berpikir, perasaan, dan perilaku secara mandiri, berfokus pada kegiatan belajar, serta dapat mengatasi hambatan dan menemukan solusi yang efektif dalam kegiatan belajar. Dari hasil penelitian

ditemukan peserta didik dengan kemampuan manajemen diri dalam belajar yang rendah karenanya perlu intervensi yang dapat membantu peserta didik meningkatkan manajemen diri dalam belajar. Intervensi disusun dalam program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar. Dikemukakan Dzurilla & Golfried (dalam Hecker & Thorpe, 2005, hlm. 397) bahwa *problem solving* atau pemecahan masalah efektif untuk diaplikasikan dalam berbagai permasalahan konseli karena pemecahan masalah mendorong konseli untuk bersikap aktif dalam permasalahan kehidupannya sehingga konseli dapat memikirkan permasalahan, mendefinisikan, memunculkan solusi alternatif, membuat keputusan, dan mempraktikkan solusi yang telah dibuat.

Permasalahan yang dapat diatasi dengan teknik pemecahan masalah dapat diartikan sebagai upaya memahami masalah dan faktor-faktor penyebabnya, serta menemukan alternatif pemecahan yang paling tepat, agar terhindar dari kondisi yang merugikan. Jenis-jenis masalah yang dapat ditangani dengan teknik pemecahan masalah dalam belajar misalnya, merasa sulit untuk berkonsentrasi, kurang memiliki motivasi belajar, kurang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, kurang memiliki keterampilan belajar (Yusuf, 2009, hlm.132-134). Teknik pemecahan masalah efektif dalam mengatasi permasalahan belajar, yaitu rendahnya kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik.

4.1.2 Rancangan Program Konseling Kognitif-Perilaku dengan Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik

1) Hasil Penelitian

Manajemen diri dalam belajar merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki peserta didik. Peserta didik yang memiliki kemampuan manajemen diri dalam belajar pada kategori rendah perlu diberikan intervensi yang efektif untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik. Intervensi dalam rancangan program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah. Program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah

terdiri atas rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, asumsi intervensi, prosedur konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah, langkah-langkah implementasi program, sasaran intervensi, struktur dan isi intervensi, evaluasi dan indikator, dan pengembangan rancangan pelaksanaan layanan (RPL). Rancangan program intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik telah melalui uji kelayakan (*judgement*).

a. Uji Kelayakan Rumusan Program Intervensi

Uji kelayakan program intervensi dilakukan oleh tiga orang pakar untuk memberikan penilaian pada setiap komponen dan isi program. Penelitian dilakukan dengan berdiskusi membahas komponen dan isi program, kemudian jika ada komponen atau isi program yang kurang memadai atau tidak sesuai dilakukan perbaikan sesuai dengan hasil penilaian penimbang. Secara umum, hasil uji kelayakan program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah dapat disimpulkan bahwa komponen dan isi program telah memadai.

b. Program Konseling Kognitif-Perilaku dengan Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015

A. Rasional

Manajemen diri adalah salah satu kunci untuk menggambarkan peserta didik untuk sukses. Manajemen diri adalah suatu faktor yang mempengaruhi proses belajar. Hal ini akan membangun kondisi yang optimal untuk belajar dan menghilangkan pengaruh yang buruk dalam belajar. Manajemen diri dalam belajar adalah sebuah strategi yang digunakan oleh peserta didik untuk mengontrol faktor-faktor yang menghambat dalam belajar (Myron Dembo, 2004, hlm. 4). Dalam hal ini yang dapat dikatakan mengontrol merupakan suatu kemampuan dalam manajemen diri peserta didik untuk dapat mengatur perasaan, pemikiran, dan perbuatan dalam proses belajar peserta didik. Pengaturan perasaan, pemikiran, dan perbuatan ini yang akan membantu peserta didik dalam mengatasi

faktor-faktor yang menghambat proses belajar, seperti malas belajar, menunda mengerjakan tugas, terlalu bergantung pada teman dalam mengerjakan tugas. Dengan memiliki manajemen diri dalam belajar yang baik diharapkan peserta didik dapat mengatasi faktor-faktor penghambat dengan mengontrol perasaan, pemikiran dan perbuatan peserta didik dalam belajar.

Menurut Shapiro & Cole (dalam Steven W. Lee, 2005, hlm. 494-497) manajemen diri mengacu pada tindakan individu yang diperlukan untuk secara pribadi mengubah atau mempertahankan perilaku mereka sendiri. Hal ini berbeda dengan strategi dan intervensi diperintahkan oleh orang lain, seperti guru dan orang tua untuk mengubah perilaku individu. Menurut Gie (2000, hlm. 77) manajemen diri berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Lebih lanjut dijelaskan bahwa manajemen diri bagi siswa mencakup sekurang-kurangnya empat bentuk perbuatan sebagai berikut: 1) pendorongan diri (*self motivation*); 2) penyusunan diri (*self organization*); 3) pengendalian diri (*self control*); 4) pengembangan diri (*self development*).

Pada tahap perkembangan peserta didik pada jenjang kelas VIII SMP salah satu kompetensi yang harus dimiliki peserta didik ialah menerapkan manajemen waktu dan manajemen tugas yang merupakan bagian dari manajemen diri dalam belajar peserta didik. Manajemen diri dalam belajar merupakan suatu strategi yang berkaitan dengan keadaan dan kemampuan diri dalam mengatur proses belajar dengan mengembangkan kemampuan untuk mengontrol perubahan perilaku belajar secara mandiri serta dapat mengatasi faktor-faktor penghambat belajar sehingga mencapai tujuan belajar yang optimal dan prestasi belajar yang baik.

Hasil penelitian terhadap peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung sejumlah 278 orang menunjukkan tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik, yakni sebanyak 13,31% (37 orang) termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 72,30% (201 orang) termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 14,39% (40 orang) termasuk dalam kategori rendah. Dengan presentase rata-rata aspek dalam manajemen diri dalam belajar, yakni motivasi diri dengan skor rata-

rata 3,69, pengelolaan diri dengan skor rata-rata 3,79, pengendalian diri 3,31, serta pengembangan diri dengan skor rata-rata 3,75 berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa keseluruhan aspek dalam manajemen diri dalam belajar termasuk dalam kategori sedang dan perlu adanya penanganan terlebih kepada peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini bertujuan untuk memberikan layanan bantuan kepada peserta didik agar dapat meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam belajar.

Menurut Robert Wood Johnson (dalam Lorig & Holman, 2003, hlm. 2) pada manajemen diri dalam terapi, ada lima keterampilan manajemen diri inti : a) *problem solving*; b) pengambilan keputusan; c) pemanfaatan sumber daya; d) pembentukan kemitraan penyedia penanganan terapi; dan e) mengambil tindakan. Penanganan yang tepat guna meningkatkan manajemen diri dalam belajar salah satunya dapat diberikan intervensi dengan menggunakan teknik pemecahan masalah (*problem solving*). Dalam pelaksanaan teknik pemecahan masalah ini dibutuhkan perilaku aktif yang dilakukan konseli maupun adanya bantuan dari konselor. Hal yang dilakukan konselor kepada konseli ialah membantu konseli untuk beralih dari alasan logis kepada solusi untuk dapat memecahkan permasalahan yang dialami konseli ialah tingkat manajemen diri dalam belajar rendah.

Dalam pemecahan masalah terdapat berbagai tahapan yang harus dilaksanakan menurut Shure & Spivack (Steven, 2005, hlm. 96) dapat dilakukan melalui enam tahapan, sebagai berikut: 1) Identifikasi Masalah (*Identifying the problem*); 2) Menentukan Tujuan (*Determining the goals*); 3) Mengembangkan berbagai solusi alternatif (*Generating alternative solutions*); 4) Menguji berbagai Konsekuensi (*Examining consequences*); 5) Menentukan Solusi (*Choosing the solution*); dan 6) Mengevaluasi Hasil (*Evaluating the outcome*). Karena merupakan layanan pengembangan maka intervensi diberikan kepada peserta didik yang rendah untuk melihat perubahan tingkat manajemen diri dalam belajar setelah diberikan intervensi. Diharapkan dengan dilakukannya intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah dapat meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik.

B. Deskripsi Kebutuhan

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen pada tahap awal (*pretest*) terhadap peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung sejumlah 278 orang menghasilkan gambaran umum tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik, yakni sebanyak 13,31% (37 orang) termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 72,30% (201 orang) termasuk dalam kategori sedang, dan sebanyak 14,39% (40 orang) termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan, gambaran tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik pada setiap indikator disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4.4
Profil Tingkat Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII
SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015

No	Aspek	Indikator	Presentase
1.	<i>Self-Motivation</i> (Motivasi Diri)	1.1 Keulatan dalam menghadapi tugas	67,79%
		1.2 Keingintahuan terhadap pengetahuan baru	73,29%
		1.3 Orientasi masa depan	84,72%
		1.4 Keinginan untuk berprestasi dalam belajar	76,33%
		1.5 Senang bekerja mandiri	68,37%
2.	<i>Self-Organization</i> (Pengelolaan Diri)	2.1 Kemampuan dalam pengelolaan pikiran	77,70%
		2.2 Kemampuan dalam mengatur waktu ketika belajar	75,16%
		2.3 Kemampuan dalam mengatur tempat untuk belajar	74,46%
		2.4 Kemampuan dalam mengatur tenaga dalam belajar	75,79%
3.	<i>Self-Control</i> (Pengendalian Diri)	3.1 Keyakinan yang kuat dalam belajar	66,47%
		3.2 Semangat untuk mengikis hambatan-hambatan belajar	65,76%
		3.3 Memiliki tenaga dalam melaksanakan tugas-tugas sekolah	67,95%
		3.4 Mampu mengendalikan emosi	65,56%

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.	<i>Self-Development</i> (Pengembangan Diri)	4.1 Memiliki kepribadian yang baik	78,42%
		4.2 Mampu bersosialisasi di lingkungan sekolah dengan baik	68,56%
		4.3 Mampu mengembangkan kecerdasan pikiran	71,83%
		4.4 Kesehatan diri yang baik	80,19%

Tabel 4.4 menggambarkan tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung. Setiap indikator tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik menunjukkan pada kategori sedang menuju tinggi, artinya peserta didik telah memiliki kemampuan manajemen diri dalam belajar namun masih perlu adanya penanganan guna meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam belajar terutama bagi peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah. Berikut akan dipaparkan gambaran tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik pada setiap aspek disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4.5

Profil Aspek Tingkat Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015

No	Aspek	Skor Rata-rata	Persentase	Kategori
1.	<i>Self-Motivation</i> (Motivasi Diri)	3,69	25,35%	Sedang
2.	<i>Self-Organization</i> (Pengelolaan Diri)	3,79	26,06%	Sedang
3.	<i>Self-Control</i> (Pengendalian Diri)	3,31	22,80%	Sedang
4.	<i>Self-Development</i> (Pengembangan Diri)	3,75	25,80%	Sedang

Tabel 4.5 menggambarkan tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung dilihat dari skor rata-rata pada setiap aspek. Setiap aspek tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik menunjukkan pada kategori sedang karena layanan pengembangan maka perlu ada penanganan dalam meningkatkan aspek manajemen diri dalam belajar peserta didik. Dengan setiap peserta didik perlu mengembangkan motivasi diri dalam belajar, pengelolaan diri dalam belajar, pengendalian diri dalam belajar, serta pengembangan diri dalam belajar guna memiliki kemampuan manajemen diri dalam belajar tinggi yang berkaitan dengan hasil belajar peserta didik.

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

C. Tujuan

Secara umum tujuan intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah ialah untuk membantu meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

Secara khusus tujuan intervensi adalah meningkatkan kemampuan peserta didik dalam hal sebagai berikut.

1. Meningkatkan pemahaman mengenai manajemen diri dalam belajar
2. Meningkatkan kemampuan dalam memotivasi diri dalam belajar
3. Meningkatkan kemampuan dalam pengelolaan diri dalam belajar
4. Meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri dalam belajar
5. Meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan diri dalam belajar
6. Mengembangkan kemampuan meningkatkan manajemen diri dalam belajar

D. Asumsi Intervensi

Asumsi berikut merupakan acuan pokok dalam merancang program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik, sebagai berikut.

1. Salah satu kompetensi yang harus dimiliki peserta didik pada jenjang kelas VIII sekolah menengah pertama dalam ranah akademik dengan kode A1.8.1 ialah menerapkan keterampilan manajemen waktu dan manajemen tugas (Rusmana, 2009, hlm. 116).
2. Manajemen diri adalah sebuah kunci untuk menjelaskan seorang peserta didik itu untuk sukses. Manajemen diri adalah suatu faktor yang mempengaruhi proses belajar. Hal ini membangun kondisi yang optimal untuk belajar dan membuang pengaruh yang buruk dalam belajar. Manajemen diri dalam belajar adalah sebuah strategi yang digunakan oleh peserta didik untuk mengontrol faktor-faktor yang menghambat dalam belajar (Dembo, 2004, hlm. 4).

3. Manajemen diri berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, 2000, hlm. 77).
4. Menurut D’Zurilla & Goldfried (dalam Hecker & Thorpe, 2005, hlm. 397), mengemukakan pemecahan masalah (*problem solving*) mendorong konseli untuk bersikap aktif di dalam permasalahan kehidupannya sehingga konseli dapat memikirkan permasalahan, mendefinisikan, memunculkan solusi alternatif, membuat keputusan, dan mempraktikan solusi yang telah dibuat.
5. Kemampuan *problem solving* berhubungan positif dengan kompetensi perilaku (seperti: keterampilan sosial, performa akademik, performa pekerjaan) dan fungsi psikologis (D’Zurilla & Nezu, 2010, hlm. 206).
6. Menurut D’Zurilla & Goldfried (dalam Martin & Pear, 2003, hlm. 121), asumsi dasar bahwa pemecahan masalah mengandung proses perilaku, baik *overt* (tampak), atau kognitif yang menyediakan berbagai alternatif respon kognitif untuk menyelesaikan situasi problematis, dan meningkatkan kemungkinan memilih respon-respon yang paling efektif dari berbagai alternatif tersebut.
7. Pemecahan masalah dapat diartikan sebagai upaya untuk memahami masalah dan faktor-faktor penyebab, serta menemukan alternatif pemecahan yang paling tepat, agar terhindar dari kondisi yang merugikan (Yusuf, 2009, hlm. 132).

E. Prosedur Konseling Teknik Pemecahan Masalah

Prosedur teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik, sebagai berikut.

1. Tahap Pertama : Identifikasi Masalah (*Identifying the problem*) yang berkaitan dengan kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik.

2. Tahap Kedua : Menentukan Tujuan (*Determining the goals*) yang berkaitan dengan kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik.
3. Tahap Ketiga : Mengembangkan berbagai Solusi Alternatif (*Generating alternative solutions*) dari permasalahan yang berkaitan dengan manajemen diri dalam belajar.
4. Tahap Keempat : Menguji berbagai Konsekuensi (*Examining consequences*) dari berbagai alternatif solusi yang telah dibuat.
5. Tahap Kelima : Menentukan Solusi (*Choosing the solution*) memilih solusi yang dianggap paling sesuai dengan permasalahan.
6. Tahap Keenam : Mengevaluasi Hasil (*Evaluating the outcome*) mengevaluasi solusi yang telah ditentukan.

F. Langkah-langkah Implementasi Program

Langkah-langkah program diimplementasikan melalui beberapa langkah sebagai berikut.

1. Asesmen dan Diagnosis (*Pre-test*)

Tahap awal ini bertujuan untuk memperoleh data tentang keadaan konseli yang akan diintervensi. Berikut akan diuraikan kegiatan yang dilakukan, sebagai berikut.

- a. Penyebaran instrumen manajemen diri dalam belajar peserta didik untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.
- b. Penentuan subjek intervensi peserta didik yang mengalami manajemen diri dalam belajar pada kategori rendah yang sebanyak 40 orang peserta didik yang memiliki tingkat manajemen diri rendah kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 20 orang yang diberikan intervensi dengan konseling kognitif-perilaku teknik pemecahan masalah, dan kelompok kontrol sebanyak 20 orang yang diberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

- c. Melakukan kontrak konseling dengan konseli agar konseli dapat berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal hingga tahap terakhir.

2. Proses Konseling Kognitif-Perilaku dengan Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik

Setiap sesi intervensi terdapat tahapan dalam konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah, sebagai berikut.

- a. Tahap pertama: Identifikasi masalah (*Identifying the problem*). Pada tahap ini konseli mengidentifikasi masalah yang mengakibatkan rendahnya manajemen diri dalam belajar, konseli dituntut untuk aktif mengemukakan pandangan mengenai masalah.
- b. Tahap kedua: Menentukan tujuan (*Determining the goals*). Pada tahap ini setelah mengetahui masalah yang dihadapi, konseli dituntut untuk menganalisis masalah yang dihadapi dan menentukan tujuan dalam menyelesaikan masalah.
- c. Tahap ketiga: Mengembangkan berbagai solusi alternatif (*Generating alternative solutions*). Pada tahap ini konseli diminta untuk menemukan alternatif solusi yang dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- d. Tahap keempat: Menguji berbagai konsekuensi (*Examining consequences*). Pada tahap ini konseli dituntut untuk menjabarkan konsekuensi atau akibat dari solusi alternatif yang diambil konseli.
- e. Tahap kelima: Menentukan solusi (*Choosing the solution*). Pada tahap ini setelah konseli mengetahui konsekuensinya, konseli diminta untuk menentukan solusi alternatif yang tepat untuk diterapkan.
- f. Tahap keenam: Mengevaluasi hasil (*Evaluating the outcome*). Pada tahap ini konseli dan konselor bersama untuk mengevaluasi hasil dari intervensi yang dilakukan pada tahap ini. Diharapkan konseli memiliki pengetahuan tambahan mengenai masalah yang dihadapi

dimana solusi yang diberikan merupakan hasil dari pemikiran konseli sendiri.

3. Hasil (*Post-test*) Konseling Kognitif-Perilaku dengan Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik

Hasil (*Post-test*) ditahap akhir bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli setelah dilakukan intervensi serta kondisi konseli pada kelompok eksperimen yang tidak diberikan intervensi pada kelompok kontrol. Pada langkah ini dilakukan, sebagai berikut.

- a. Penyebaran instrumen manajemen diri dalam belajar peserta didik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengumpulkan informasi mengenai tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 setelah dilakukan intervensi.
- b. Membandingkan hasil *post-test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.
- c. Penyajian laporan tentang pelaksanaan intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik.

G. Sasaran Intervensi

Sampel yang menjadi subjek intervensi atau konseli dalam model konseling melalui pendekatan kognitif perilaku dengan teknik pemecahan masalah ialah 20 orang peserta didik kelas VIII berdasarkan tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah di SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015. Berikut pembagian antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut.

Tabel 4.6
Sasaran Intervensi Peserta Didik Kelas VIII
SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015

No	Kelas	Jumlah	Kategori	Kelompok
----	-------	--------	----------	----------

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		Peserta Didik	Sedang	Tinggi	Rendah	
1	VIII 1	35	26	5	4	Kontrol
2	VIII 2	36	30	3	3	Eksperimen
3	VIII 3	36	26	5	5	Eksperimen
4	VIII 4	34	20	1	13	Kontrol
5	VIII 5	35	28	7	0	-
6	VIII 6	34	25	3	6	Eksperimen
7	VIII 7	34	23	5	6	Eksperimen
8	VIII 8	34	23	8	3	Kontrol
Jumlah		278	201	37	40	

Tabel 4.6 menggambarkan jumlah peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 40 orang yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol 20 orang dan kelompok eksperimen 20 orang yang telah dituliskan dalam tabel diatas. Menetapkan peserta didik yang termasuk dalam intervensi berdasarkan hasil perhitungan instrumen pada tahap *pre-test* dimana nilai hasil instrumen peserta didik berada pada kategori rendah dengan skor dibawah 162. Berikut merupakan kategori yang digunakan untuk menentukan tingkat manajemen diri dalam belajar, sebagai berikut.

Tabel 4.7
Profil Aspek Tingkat Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015

No	Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	$X > 195$	Tinggi	37	13,31%
2.	$162 \leq X \leq 195$	Sedang	201	72,30%
3.	$X < 162$	Rendah	40	14,39%

Tabel 4.7 menunjukan mengenai skor pencapaian yang dapat dicapai peserta didik yang menentukan kategori tingkat manajemen diri dalam belajar. Peserta didik terbagi atas tiga ketegori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut merupakan hasil skor 40 peserta didik yang termasuk ke dalam kategori rendah, sebagai berikut.

Tabel 4.8

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**Nilai Skor Instrumen 20 Peserta Didik Yang Harus Diberikan Intervensi
Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015**

No	Peserta Didik	Kelas	Skor Instrumen	Kategori
1.	Responden 1	8.1	153	Rendah
2.	Responden 2	8.1	156	Rendah
3.	Responden 3	8.1	160	Rendah
4.	Responden 4	8.1	154	Rendah
5.	Responden 5	8.2	143	Rendah
6.	Responden 6	8.2	152	Rendah
7.	Responden 7	8.2	132	Rendah
8.	Responden 8	8.3	160	Rendah
9.	Responden 9	8.3	154	Rendah
10.	Responden 10	8.3	134	Rendah
11.	Responden 11	8.3	145	Rendah
12.	Responden 12	8.3	154	Rendah
13.	Responden 13	8.4	161	Rendah
14.	Responden 14	8.4	159	Rendah
15.	Responden 15	8.4	155	Rendah
16.	Responden 16	8.4	148	Rendah
17.	Responden 17	8.4	133	Rendah
18.	Responden 18	8.4	154	Rendah
19.	Responden 19	8.4	144	Rendah
20.	Responden 20	8.4	157	Rendah
21.	Responden 21	8.4	161	Rendah
22.	Responden 22	8.4	158	Rendah
23.	Responden 23	8.4	148	Rendah
24.	Responden 24	8.4	153	Rendah
25.	Responden 25	8.4	153	Rendah
26.	Responden 26	8.6	152	Rendah
27.	Responden 27	8.6	155	Rendah
28.	Responden 28	8.6	139	Rendah
29.	Responden 29	8.6	149	Rendah
30.	Responden 30	8.6	157	Rendah
31.	Responden 31	8.6	159	Rendah
32.	Responden 32	8.7	138	Rendah
33.	Responden 33	8.7	157	Rendah
34.	Responden 34	8.7	154	Rendah
35.	Responden 35	8.7	161	Rendah
36.	Responden 36	8.7	161	Rendah
37.	Responden 37	8.7	141	Rendah
38.	Responden 38	8.8	151	Rendah
39.	Responden 39	8.8	152	Rendah
40.	Responden 40	8.8	148	Rendah

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 4.8 menggambarkan mengenai skor dari peserta didik yang akan diberikan intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah. Skor instrumen menunjukkan bahwa peserta didik termasuk dalam kategori rendah mengenai tingkat manajemen diri dalam belajar. Dari hasil tersebut ditentukan peserta didik yang akan diberikan intervensi.

H. Struktur dan Isi Intervensi

Program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik dilakukan selama tujuh sesi pertemuan.

Pelaksanaan intervensi dilaksanakan dua kali dalam seminggu. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara konselor dan peserta didik. Berikut akan dipaparkan pelaksanaan intervensi pada setiap sesi, sebagai berikut.

Sesi 1

Tahap *pre-test* bertujuan untuk mengetahui profil tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik. Instrumen yang digunakan ialah instrumen manajemen diri dalam belajar.

Sesi 2

Sesi ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal konseli mengenai manajemen diri dalam belajar serta kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan konseli. Hal tersebut guna melihat perbedaan pemahaman awal peserta didik dengan pemahaman setelah diberikan intervensi.

Sesi 3

Sesi ini bertujuan untuk mengarahkan konseli menemukan solusi yang tepat guna meningkatkan motivasi diri dalam belajar peserta didik serta memberikan tambahan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta didik mengenai motivasi diri dalam belajar. Peserta didik diharapkan memiliki solusi yang tepat untuk meningkatkan motivasi diri dalam belajar serta dapat mengaplikasikan pada diri konseli.

Sesi 4

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sesi ini bertujuan untuk menambah pemahaman dan pengetahuan konseli mengenai pengelolaan diri dalam belajar serta konseli dibantu untuk menemukan alternatif solusi yang tepat untuk meningkat pengelolaan diri dalam belajar peserta didik kemudian diaplikasikan dalam diri konseli.

Sesi 5

Sesi ini bertujuan untuk menambah pemahaman dan pengetahuan konseli mengenai pengendalian diri dalam belajar. Peserta didik diharapkan dapat mengendalikan diri untuk tidak terpengaruh faktor-faktor yang menghambat belajar peserta didik, serta konseli dibantu untuk menemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan pengendalian diri peserta didik dan dapat mengaplikasikannya.

Sesi 6

Sesi ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman konseli mengenai pengembangan diri dalam belajar peserta didik. Peserta didik diharapkan dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki dalam belajar yang akan berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Pada sesi ini peserta didik dibantu untuk menemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan pengembangan diri dalam belajar peserta didik serta mengaplikasikannya pada diri konseli.

Sesi 7

Sesi *post-test* bertujuan untuk melihat perkembangan yang ada pada diri peserta didik dengan membandingkan hasil analisis nilai peserta didik sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini juga akan menjelaskan mengenai manfaat dari program intervensi yang dilakukan konseli. Sesi ini digunakan untuk mengetahui keefektifan program intervensi, yaitu konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik.

I. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Untuk mengukur hasil keberhasilan program intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik manajemen diri dalam belajar peserta didik perlu adanya penilaian terhadap hasil intervensi. Penilaian dilakukan pada setiap sesi intervensi

serta penilaian secara keseluruhan intervensi. Intervensi dikatakan berhasil apabila peserta didik mampu, sebagai berikut.

1. Memiliki pemahaman manajemen diri dalam belajar peserta didik.
2. Memiliki solusi yang tepat untuk dapat meningkatkan motivasi diri dalam belajar peserta didik.
3. Memiliki solusi yang tepat untuk dapat meningkatkan pengelolaan diri dalam belajar peserta didik.
4. Memiliki solusi yang tepat untuk dapat meningkatkan pengendalian diri dalam belajar peserta didik.
5. Memiliki solusi yang tepat untuk dapat meningkatkan pengembangan diri dalam belajar peserta didik.
6. Memiliki kemampuan dalam meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik.

Indikator keberhasilan program intervensi secara menyeluruh ialah meningkatnya nilai hasil analisis manajemen diri dalam belajar. Meningkatnya nilai hasil analisis diketahui dengan membandingkan nilai hasil instrumen pada *pre-test* dengan *post-test* sebagai bentuk keberhasilan dari program intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

J. Pengembangan Tema

Pengembangan tema untuk satuan layanan yang dikembangkan dengan tema atau topik yang sesuai dengan tujuan dilaksanakan intervensi untuk meningkatkan aspek motivasi diri, aspek pengelolaan diri, aspek pengendalian diri, dan aspek pengembangan diri.

Adapun format rancangan pelaksanaan layanan, ialah: (1) bidang layanan, (2) bidang bimbingan, (3) jenis bimbingan, (4) standar kompetensi, (5) kompetensi dasar, (6) indikator, (7) tujuan, (8) materi waktu, (9) metode dan teknik, (10) alat/ bahan, (11) kelas, (12) semester, (13) eksperimentasi, (14) identifikasi, (15) analisis, (16) generalisasi, (16) evaluasi, dan (17) tindak lanjut (Rusmana, 2009, hlm. 168). Rancangan pelaksanaan layanan yang disusun yaitu tujuh rancangan pelaksanaan layanan yang dikembangkan untuk meningkatkan

manajemen diri dalam belajar peserta didik. Pengembangan rancangan pelaksanaan layanan ini berdasarkan hasil analisis instrumen manajemen diri dalam belajar yang telah disebarakan kepada peserta didik.

2) Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar dilakukan oleh 20 orang peserta didik yang memiliki skor *pre-test* termasuk dalam kategori rendah dan termasuk dalam kelompok eksperimen. Peserta didik yang terlibat dalam penelitian telah bersedia dan setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun proses pelaksanaan program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar dilaksanakan dalam *setting* kelompok dimana sebanyak 20 orang peserta didik dibagi ke dalam empat kelompok sesuai dengan kelas karena kegiatan dilakukan menggunakan waktu jam pelajaran bimbingan dan konseling di sekolah. Berikut tabel 4.9 mengenai pembagian kelompok peserta didik yang mengikuti intervensi.

Tabel 4.9
Pembagian Kelompok Peserta Didik yang Mengikuti Intervensi

Kelompok Eksperimen	Jumlah	Pelaksanaan Intevensi
Kelompok A	6 orang	Hari Selas-Kamis/ minggu
Kelompok B	6 orang	Hari Selas-Kamis/ minggu
Kelompok C	5 orang	Hari Rabu-Jum'at/ minggu
Kelompok D	3 orang	Hari Rabu-Jum'at/ minggu

Pelaksanaan penelitian diberlakukan sama untuk setiap kelompok sesuai dengan waktu yang telah disepakati. Adapun proses pelaksanaan program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar dideskripsikan, sebagai berikut:

Sesi 1

Pada sesi 1 merupakan sesi *pre-test* bertujuan untuk mengetahui profil tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik. Instrumen yang digunakan ialah instrumen manajemen diri dalam belajar. Sesi ini dilaksanakan kepada

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 pada tanggal 18, 19, dan 27 Agustus 2014. Adapun pelaksanaannya terbagi dalam beberapa waktu, yaitu: kelas VIII 8 dan kelas VIII 4 pada tanggal 18 Agustus 2014, kelas VIII 6 dan kelas VIII 7 pada tanggal 19 Agustus 2014, serta kelas VIII 1, kelas VIII 3, kelas VIII 5, dan kelas VIII 2 pada tanggal 27 Agustus 2014. Pelaksanaan sesi 1 dilaksanakan sesuai dengan jadwal mata pelajaran bimbingan dan konseling di SMP Negeri 16 Bandung.

Sesi 2

Pelaksanaan sesi 2 ini diikuti seluruh peserta didik dalam kelompok eksperimen yaitu sebanyak 20 orang peserta didik yang pelaksanaannya tergantung pelaksanaan intervensi. Sesi ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal konseli mengenai manajemen diri dalam belajar serta kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan konseli. Hal tersebut guna melihat perbedaan pemahaman awal peserta didik dengan pemahaman setelah diberikan intervensi. Sekaligus untuk melakukan persetujuan dan komitmen peserta didik dalam mengikuti pelaksanaan intervensi. Sesi ini pula sebagai tahap pengenalan antara peserta didik dengan peneliti serta adanya pengisian biodata dan surat persetujuan mengikuti pelaksanaan intervensi sebagai layanan orientasi. Peserta didik mengisi lembar pertanyaan untuk mengetahui biodata peserta didik, surat pernyataan kesediaan mengikuti kegiatan, pemahaman awal peserta didik tentang manajemen diri dalam belajar, dan pemahaman awal tentang aspek-aspek manajemen diri dalam belajar. Adapun pelaksanaan sesi 2 pada masing-masing kelompok, sebagai berikut.

Kelompok A : Dilaksanakan pada Pukul 10.10 Hari Selasa tanggal 16 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, AS, FR, MH, PA, RS. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan mengisi seluruh daftar pertanyaan yang disediakan.

Kelompok B : Dilaksanakan pada Pukul 12.10 Hari Selasa tanggal 16 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, CH, DA, DE, GH, IQ. Peserta didik seluruhnya

bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan mengisi seluruh daftar pertanyaan yang disediakan.

Kelompok C : Dilaksanakan pada Pukul 10.50 Hari Rabu tanggal 17 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AP, AA, FS, NG, RA. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan mengisi seluruh daftar pertanyaan yang disediakan.

Kelompok D : Dilaksanakan pada Pukul 10.10 Hari Rabu tanggal 17 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu MA, NT, RD. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan mengisi seluruh daftar pertanyaan yang disediakan.

Sesi 3

Pelaksanaan sesi 3 ini diikuti seluruh peserta didik dalam kelompok eksperimen yaitu sebanyak 20 orang peserta didik yang pelaksanaannya tergantung pelaksanaan intervensi. Sesi ini bertujuan untuk mengarahkan konseli menemukan solusi yang tepat guna meningkatkan motivasi diri dalam belajar peserta didik serta memberikan tambahan pengetahuan dan pemahaman kepada peserta didik mengenai motivasi diri dalam belajar. Peserta didik diharapkan memiliki solusi yang tepat untuk meningkatkan motivasi diri dalam belajar serta dapat mengaplikasikan pada diri konseli.

Pelaksanaan dimulai dengan berdoa, mengucapkan salam, dan menanyakan kabar peserta didik. Sebelum kegiatan dimulai dilakukan *ice breaking* sebuah kisah motivasi untuk menumbuhkan motivasi dan mengakrabkan suasana sebelum kegiatan intervensi dimulai. Pada kegiatan intervensi peserta didik diminta untuk mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan dalam lembar jawaban yang telah disediakan yang berkaitan dengan motivasi diri dalam belajar. Pertanyaan yang diberikan, ialah: Motivasi Diri Itu?, Apa Faktor Penyebabnya?, Apa Dampaknya?, Saya Akan Melakukan Apa?, Pentingnya Bagi Saya?, dan Kesimpulan?. Adapun pelaksanaan sesi 3 pada masing-masing kelompok, sebagai berikut.

Kelompok A : Dilaksanakan pada Pukul 12.50 Hari Kamis tanggal 18 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, AS, FR, MH, PA, RS. Peserta didik Seluruh peserta didik aktif dalam mengemukakan pikiran dan pendapat. Peserta didik yang kurang aktif MH.

Kelompok B : Dilaksanakan pada Pukul 14.30 Hari Kamis tanggal 18 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, CH, DA, DE, GH, IQ. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Namun beberapa peserta didik kurang aktif yaitu DA.

Kelompok C : Dilaksanakan pada Pukul 13.10 Hari Jum'at tanggal 17 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AP, AA, FS, NG, RA. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Namun beberapa peserta didik kurang aktif yaitu AP, FS, NG. Harus diberikan dorongan untuk lebih semangat mengikuti kegiatan.

Kelompok D : Dilaksanakan pada Pukul 13.10 Hari Jum'at tanggal 17 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu MA, NT, RD. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan.

Sesi 4

Pelaksanaan sesi 4 ini diikuti seluruh peserta didik dalam kelompok eksperimen yaitu sebanyak 20 orang peserta didik yang pelaksanaannya tergantung pelaksanaan intervensi. Sesi ini bertujuan untuk menambah pemahaman dan pengetahuan konseli mengenai pengelolaan diri dalam belajar serta konseli dibantu untuk menemukan alternatif solusi yang tepat untuk meningkatkan pengelolaan diri dalam belajar peserta didik kemudian diaplikasikan dalam diri konseli.

Pelaksanaan dimulai dengan berdoa, mengucapkan salam, dan menanyakan kabar peserta didik. Sebelum kegiatan dimulai dilakukan *ice breaking*

menggunakan *psycogame* yaitu “Uji Konsentrasi” untuk menguji konsentrasi konseli dalam mengikuti instruksi yang diberikan. Pada kegiatan intervensi peserta didik diminta untuk mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan dalam lembar jawaban yang telah disediakan yang berkaitan dengan motivasi diri dalam belajar. Pertanyaan yang diberikan, ialah: Pengelolaan Diri Itu?, Apa Faktor Penyebabnya?, Apa Dampaknya?, Saya Akan Melakukan Apa?, Pentingnya Bagi Saya?, dan Kesimpulan?. Adapun pelaksanaan sesi 4 pada masing-masing kelompok, sebagai berikut.

Kelompok A : Dilaksanakan pada Pukul 10.10 Hari Selasa tanggal 21 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, AS, FR, MH, PA, RS. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta didik aktif mengikuti kegiatan.

Kelompok B : Dilaksanakan pada Pukul 12.10 Hari Selasa tanggal 21 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, CH, DA, DE, GH, IQ. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Namun beberapa peserta didik kurang aktif yaitu GH.

Kelompok C : Dilaksanakan pada Pukul 10.50 Hari Rabu tanggal 22 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AP, AA, FS, NG, RA. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Namun beberapa peserta didik kurang aktif yaitu NG.

Kelompok D : Dilaksanakan pada Pukul 10.10 Hari Rabu tanggal 22 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu MA, NT, RD. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan.

Sesi 5

Pelaksanaan sesi 5 ini diikuti seluruh peserta didik dalam kelompok eksperimen yaitu sebanyak 20 orang peserta didik yang pelaksanaannya

tergantung pelaksanaan intervensi. Sesi ini bertujuan untuk menambah pemahaman dan pengetahuan konseli mengenai pengendalian diri dalam belajar, peserta didik diharapkan dapat mengendalikan diri untuk tidak terpengaruh faktor-faktor yang menghambat belajar peserta didik, serta konseli dibantu untuk menemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan pengendalian diri peserta didik dan dapat mengaplikasikannya.

Pelaksanaan dimulai dengan berdoa, mengucapkan salam, dan menanyakan kabar peserta didik. Sebelum kegiatan dimulai dilakukan *ice breaking* menggunakan tes psikologi yaitu “Tes Untuk Menilai Kesabaran Kamu” untuk melihat bagaimana siswa dalam menghadapi masalah. Pada kegiatan intervensi peserta didik diminta untuk mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan dalam lembar jawaban yang telah disediakan yang berkaitan dengan motivasi diri dalam belajar. Pertanyaan yang diberikan, ialah: Pengendalian Diri Itu?, Apa Faktor Penyebabnya?, Apa Dampaknya?, Saya Akan Melakukan Apa?, Pentingnya Bagi Saya?, dan Kesimpulan?. Adapun pelaksanaan sesi 5 pada masing-masing kelompok, sebagai berikut.

Kelompok A : Dilaksanakan pada Pukul 12.50 Hari Kamis tanggal 23 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, AS, FR, MH, PA, RS. Peserta didik Seluruh peserta didik aktif dalam mengemukakan pikiran dan pendapat. Peserta didik seluruhnya aktif.

Kelompok B : Dilaksanakan pada Pukul 14.30 Hari Kamis tanggal 23 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, CH, DA, DE, GH, IQ. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta didik aktif mengikuti kegiatan.

Kelompok C : Dilaksanakan pada Pukul 13.10 Hari Jum’at tanggal 24 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AP, AA, FS, NG, RA. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Namun

beberapa peserta didik kurang aktif yaitu AP, FS, NG. Harus diberikan dorongan untuk lebih semangat mengikuti kegiatan.

Kelompok D : Dilaksanakan pada Pukul 13.10 Hari Jum'at tanggal 24 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu MA, NT, RD. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan.

Sesi 6

Pelaksanaan sesi 3 ini diikuti seluruh peserta didik dalam kelompok eksperimen yaitu sebanyak 20 orang peserta didik yang pelaksanaannya tergantung pelaksanaan intervensi. Sesi ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman konseli mengenai pengembangan diri dalam belajar peserta didik. Peserta didik diharapkan dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki dalam belajar yang akan berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Pada sesi ini peserta didik dibantu untuk menemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan pengembangan diri dalam belajar peserta didik serta mengaplikasikannya pada diri konseli.

Pelaksanaan dimulai dengan berdoa, mengucapkan salam, dan menanyakan kabar peserta didik. Sebelum kegiatan dimulai dilakukan *ice breaking* menggunakan tes psikologi, yaitu "Tes Untuk Mengetahui Watak Kamu" salah satu cara untuk melihat watak diri. Pada kegiatan intervensi peserta didik diminta untuk mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan dalam lembar jawaban yang telah disediakan yang berkaitan dengan motivasi diri dalam belajar. Pertanyaan yang diberikan, ialah: Pengembangan Diri Itu?, Apa Faktor Penyebabnya?, Apa Dampaknya?, Saya Akan Melakukan Apa?, Pentingnya Bagi Saya?, dan Kesimpulan?. Adapun pelaksanaan sesi 6 pada masing-masing kelompok, sebagai berikut.

Kelompok A : Dilaksanakan pada Pukul 10.10 Hari Selasa tanggal 30 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, AS, FR, MH, PA, RS. Peserta didik seluruhnya

bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta didik aktif mengikuti kegiatan.

Kelompok B : Dilaksanakan pada Pukul 12.10 Hari Selasa tanggal 30 September 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, CH, DA, DE, GH, IQ. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta didik aktif mengikuti kegiatan.

Kelompok C : Dilaksanakan pada Pukul 10.50 Hari Rabu tanggal 01 Oktober 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AP, AA, FS, NG, RA. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta didik aktif mengikuti kegiatan.

Kelompok D : Dilaksanakan pada Pukul 10.10 Hari Rabu tanggal 01 Oktober 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu MA, NT, RD. Peserta didik seluruhnya bersedia mengikuti kegiatan intervensi dan antusias dalam melaksanakan kegiatan. Seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan.

Sesi 7

Pelaksanaan sesi 7 ini bertujuan untuk melihat perkembangan yang ada pada diri peserta didik dengan membandingkan hasil analisis nilai peserta didik sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini juga akan menjelaskan mengenai manfaat dari program intervensi yang dilakukan konseli. Sesi ini digunakan untuk mengetahui keefektifan program intervensi, yaitu konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik. Pada sesi ini menjadi sesi penutup kegiatan penelitian dengan memberikan kenang-kenangan serta ucapan terima kasih kepada seluruh peserta didik kelas eksperimen yang bersedia mengikuti kegiatan. Adapun pelaksanaan sesi 7 pada masing-masing kelompok, sebagai berikut.

Kelompok A : Dilaksanakan pada Pukul 12.50 Hari Kamis tanggal 02 Oktober 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, AS, FR, MH, PA, RS.

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kelompok B : Dilaksanakan pada Pukul 14.30 Hari Kamis tanggal 02 Oktober 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AN, CH, DA, DE, GH, IQ.

Kelompok C : Dilaksanakan pada Pukul 13.10 Hari Jum'at tanggal 03 Oktober 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu AP, AA, FS, NG, RA.

Kelompok D : Dilaksanakan pada Pukul 13.10 Hari Jum'at tanggal 03 Oktober 2014 di ruang Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 16 Bandung. Seluruh peserta didik hadir, yaitu MA, NT, RD.

4.1.3 Efektivitas Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015

1) Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian sebelum mengetahui data efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi statistik yaitu uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan *SPSS 16.0 for windows*.

a. Uji Asumsi Statistika

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas terhadap data *pre-test* dan *post-test* penelitian ini adalah *Kolmogorov-smirnov* atau *Shapiro-wilk* menggunakan taraf signifikansi 5%.

Hipotesis yang digunakan pada uji normalitas data *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

H_0 : Data *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal

H_1 : Data *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi tidak normal

Dengan kriteria pengujian, sebagai berikut:

1. Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima
2. Jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak

Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas data *pre-test* kelompok eksperimen dan kelas kontrol, sebagai berikut:

Tabel 4.10
Hasil Uji Normalitas Data *Pre-test*
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Eksperimen	.193	20	.050	.913	20	.074
	Kontrol	.156	20	.200*	.890	20	.027

Berdasarkan tabel 4.10 diperoleh nilai *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk kelompok eksperimen sebesar 0,05 dan untuk kelompok kontrol sebesar 0,200. Sedangkan, jika diuji dengan uji *Shapiro-wilk* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk kelompok eksperimen sebesar 0,74 dan untuk kelompok kontrol sebesar 0,027. Oleh karena itu, untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuji menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* memiliki nilai lebih besar dari $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi normal. Sedangkan, untuk kelompok eksperimen diuji menggunakan uji *Shapiro-wilk* memiliki nilai lebih besar dari $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi normal dan kelompok kontrol memiliki nilai lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi tidak normal.

Hipotesis yang digunakan pada uji normalitas data *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

H_0 : Data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal

H_1 : Data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi tidak normal

Dengan kriteria pengujian, sebagai berikut:

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima
2. Jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak

Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas data *post-test* kelompok eksperimen dan kelas kontrol, sebagai berikut:

Tabel 4.11
Hasil Uji Normalitas Data *Post-test*
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Eksperimen	.164	20	.163	.967	20	.689
Kontrol	.185	20	.071	.870	20	.012

Berdasarkan tabel 4.11 diperoleh nilai *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk kelompok eksperimen sebesar 0,163 dan untuk kelompok kontrol sebesar 0,071. Sedangkan, jika diuji dengan uji *Shapiro-wilk* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk kelompok eksperimen sebesar 0,689 dan untuk kelompok kontrol sebesar 0,012. Oleh karena itu, untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuji menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* memiliki nilai lebih besar dari $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi normal. Sedangkan, untuk kelompok eksperimen diuji menggunakan uji *Shapiro-wilk* memiliki nilai lebih besar dari $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi normal dan kelompok kontrol memiliki nilai lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi tidak normal.

Dipaparkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi lebih besar atau sama dengan $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* memiliki nilai signifikansi lebih besar dari $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi normal, sedangkan menggunakan uji uji *Shapiro-wilk* memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka berdistribusi tidak normal. Kesimpulan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogrov-smirnov* atau *Shapiro-wilk* menggunakan taraf signifikansi 5%, sebagai berikut:

Tabel 4.12
Kesimpulan Hasil Uji Normalitas Data *Pre-test* dan *Post-test*
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Data	Sig. <i>Kolmogrov-smirnov</i>	Sig. <i>Shapiro-wilk</i>	Nilai α	Keterangan
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	0,050	0,074	0,05	Normal
	<i>Post-test</i>	0,163	0,689	0,05	Normal
Kontrol	<i>Pre-test</i>	0,200	0,027	0,05	Tidak Normal
	<i>Post-test</i>	0,071	0,012	0,05	Tidak Normal

Jika dari hasil kedua data uji normalitas berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji homogenitas varians. Jika salah satu atau kedua data yang diuji berdistribusi tidak normal maka tidak dilakukan uji homogenitas varians, melainkan melakukan uji statistik nonparametrik yaitu uji *Mann-whitney*. Dari hasil analisis data uji normalitas ada data yang berdistribusi tidak normal maka berikutnya akan dilakukan dengan uji *Mann-whitney*.

b. Uji Hipotesis Statistik

Uji *Mann-whitney*

Setelah data diuji dengan uji normalitas dan tidak memenuhi asumsi berdistribusi normal maka selanjutnya dilakukan uji *Mann-whitney*. Uji *Mann-whitney* merupakan salah satu pengujian dalam statistik nonparametrik yang mempunyai tujuan ingin mengetahui apakah dua buah sampel yang bebas berasal dari populasi yang sama. Bebas atau independen berarti dua sampel tersebut tidak bergantung satu dengan yang lain. Pengujian efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik diuji menggunakan uji *Mann-whitney* menggunakan *software SPSS 16.0 for windows*.

Hipotesis penelitian data *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

H_0 : Data *pre-test* kelompok eksperimen tidak berbeda dengan data *pre-test* kelompok kontrol

H_1 : Data *pre-test* kelompok eksperimen berbeda dengan data *pre-test* kelompok kontrol

Dengan kriteria pengujian, sebagai berikut:

1. Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima
2. Jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak

Hasil yang diperoleh dari analisis uji *Mann-whitney* data *pre-test* kelompok eksperimen dan kontrol, sebagai berikut:

Tabel 4.13
Hasil Uji *Mann-whitney* Data *Pre-test*
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Pretest
Mann-Whitney U	171.500
Wilcoxon W	381.500
Z	-.773
Asymp. Sig. (2-tailed)	.440
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.445 ^a

Berdasarkan tabel 4.13 diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.440. Nilai tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, artinya dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti data *pre-test* kelompok eksperimen tidak berbeda dengan kelompok kontrol.

Hipotesis penelitian data *post-test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, sebagai berikut:

H_0 : Data *post-test* kelompok eksperimen tidak berbeda dengan data *post-test* kelompok kontrol

H_1 : Data *post-test* kelompok eksperimen berbeda dengan data *post-test* kelompok kontrol

Dengan kriteria pengujian, sebagai berikut:

1. Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima
2. Jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak

Hasil yang diperoleh dari analisis uji *Mann-whitney* data *post-test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, sebagai berikut:

Tabel 4.14
Hasil Uji *Mann-whitney* Data *Post-test*
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Posttest
Mann-Whitney U	92.000
Wilcoxon W	302.000
Z	-2.924
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.003 ^a

Berdasarkan tabel 4.14 diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.003. Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, artinya dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti data *post-test* kelompok eksperimen berbeda dengan data *post-test* kelompok kontrol.

Kesimpulan mengenai uji *Mann-whitney* data *pre-test* dan data *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

Tabel 4.15
Kesimpulan Hasil Uji *Mann-whitney*

Data	Kelompok	<i>Mann-whitney U</i>	Nilai Z	Asymp Sig. (2-tailed)	Nilai α	Keterangan
<i>Pre-test</i>	Eksperimen	171,500	-0,773	0.440	0,05	Tidak Berbeda
	Kontrol					
<i>Post-test</i>	Eksperimen	92,000	-2,924	0,003	0,05	Berbeda
	Kontrol					

Berdasarkan tabel 4.15 diperoleh data *pre-test* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol tidak berbeda, sedangkan hasil data *post-test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol berbeda. Karena adanya perbedaan pada data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dikatakan intervensi program konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah yang diberikan efektif meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik.

Hasil rata-rata data *pre-test* dan data *post-test* kelompok eksperimen dianalisis menggunakan uji *Mann-whitney*, sebagai berikut:

Tabel 4.16
Rata-rata Data *Pre-test* dan Data *Post-test*
Kelompok Eksperimen

Ranks				
Group		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	20	12.32	246.50
	<i>Post-test</i>	20	28.68	573.50
Total		40		

Berdasarkan tabel 4.16 diperoleh rata-rata kelompok eksperimen data *pre-test* sebesar 12,32 sedangkan data *post-test* sebesar 28,68. Berikut disajikan rata-rata data *pre-test* dan data *post-test* kelompok kontrol dianalisis menggunakan uji *Mann-whitney*

Tabel 4.17
Rata-rata Data *Pre-test* dan Data *Post-test*
Kelompok Kontrol

Ranks				
Group		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kontrol	<i>Pre-test</i>	20	15.40	308.00
	<i>Post-test</i>	20	25.60	512.00
Total		40		

Berdasarkan tabel 4.17 diperoleh rata-rata kelompok kontrol data *pre-test* sebesar 15,40 sedangkan data *post-test* sebesar 25,60. Terdapat perubahan yang

signifikan antara data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

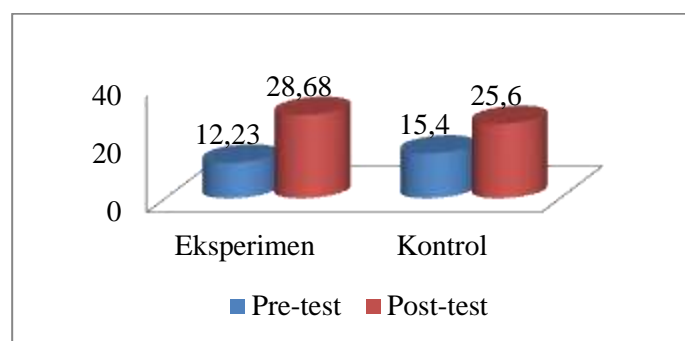
Kesimpulan mengenai uji *Mann-whitney* data *pre-test* dan data *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebagai berikut:

Tabel 4.18
Kesimpulan Hasil Rata-rata Data *Pre-test* dan Data *Post-test*
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Data	Rata-rata	Selisih	Selisih Eksp dgn Kontrol	Asymp Sig. (2-tailed)	Nilai α	Ket
Eksperimen	<i>Pre-test</i>	12,32	16,36	6,16	0,000	0,05	Signifikan
	<i>Post-test</i>	28,68			0,006		
Kontrol	<i>Pre-test</i>	15,40	10,20		0,006	0,05	Signifikan
	<i>Post-test</i>	25,60					

Berdasarkan tabel 4.18 menunjukkan bahwa adanya perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana terdapat selisih hasil pada data *pre-test* dan data *post-test* kelompok eksperimen sebesar 16,36 dengan nilai *sig. (2-tailed)* 0,000 maka dikatakan signifikan, sama halnya dengan kelompok kontrol sebesar 10,20 dengan nilai *sig. (2-tailed)* 0,006 maka dikatakan signifikan. Diketahui perbedaan rata-rata secara kuantitatif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol memiliki selisih 6,16 berarti adanya perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada penelitian.

Berikut disajikan grafik 4.1 menyajikan rata-rata manajemen diri dalam belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan efektivitas layanan konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah.



Grafik 4.1
Rata-Rata Data *Pre-Test* dan Data *Post-Test*
Antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

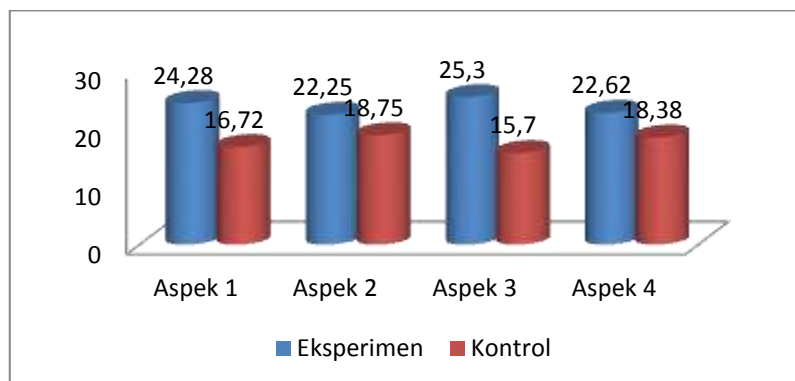
Berdasarkan data pada grafik 4.1 dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah efektif dalam meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015.

Pengujian menggunakan uji *Mann-whitney* menggunakan *software SPSS 16.0 for windows* juga dilakukan untuk mengetahui signifikansi pada aspek manajemen diri dalam belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut disajikan uji *Mann-whitney* tiap aspek manajemen diri dalam belajar.

Tabel 4.19
Hasil Uji *Mann-whitney* Setiap Aspek Manajemen Diri dalam Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 16 Bandung Tahun Ajaran 2014/ 2015

Data	Kelompok	Rata-rata	Selisih	Asymp Sig. (2-tailed)	Nilai α	Keterangan
Aspek 1	Eksperimen	24,28	7,56	0,041	0,05	Signifikan
	Kontrol	16,72				
Aspek 2	Eksperimen	22,25	3,50	0,341	0,05	Signifikan
	Kontrol	18,75				
Aspek 3	Eksperimen	25,30	9,60	0,009	0,05	Signifikan
	Kontrol	15,70				
Aspek 4	Eksperimen	22,62	4,24	0,253	0,05	Signifikan
	Kontrol	18,38				

Berdasarkan tabel 4.19 didapatkan bahwa semua aspek menunjukkan signifikan terhadap perbedaan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah kepada kelompok eksperimen efektif meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik. Berikut disajikan grafik 4.2 mengenai perbedaan rata-rata skor *post-test* tingkat manajemen diri dalam belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Grafik 4.2
Rata-rata Skor Data *Post-test* Aspek Manajemen Diri dalam Belajar
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik 4.2 menggambarkan adanya tingkat aspek manajemen diri dalam belajar pada kelompok eksperimen yang diberikan intervensi khusus konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Untuk melihat efektivitas intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik dapat dilihat pula berdasarkan perbandingan skor kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Dengan adanya perbandingan skor ini menguatkan bahwa intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah efektif meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik kelompok eksperimen. Berikut disajikan tabel 4.20 mengenai

skor pencapaian manajemen diri dalam belajar peserta didik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen.

Tabel. 4.20
Perbedaan Pencapaian Skor Manajemen Diri dalam Belajar
Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Intervensi melalui
Konseling Kognitif-Perilaku dengan Teknik Pemecahan Masalah

No	Nama	Pencapaian Skor Manajemen Diri dalam Belajar				Selisih	Keterangan
		<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori		
1	R1	143	Rendah	165	Sedang	22	Naik
2	R2	152	Rendah	171	Sedang	19	Naik
3	R3	132	Rendah	163	Sedang	31	Naik
4	R4	160	Rendah	166	Sedang	6	Naik
5	R5	154	Rendah	175	Sedang	21	Naik
6	R6	134	Rendah	150	Rendah	16	Naik
7	R7	145	Rendah	168	Sedang	23	Naik
8	R8	154	Rendah	171	Sedang	17	Naik
9	R9	152	Rendah	168	Sedang	16	Naik
10	R10	155	Rendah	165	Sedang	10	Naik
11	R11	139	Rendah	145	Rendah	6	Naik
12	R12	149	Rendah	169	Sedang	20	Naik
13	R13	157	Rendah	170	Sedang	13	Naik
14	R14	159	Rendah	175	Sedang	16	Naik
15	R15	138	Rendah	182	Sedang	44	Naik
16	R16	157	Rendah	165	Sedang	8	Naik
17	R17	154	Rendah	157	Rendah	3	Naik
18	R18	161	Rendah	174	Sedang	13	Naik
19	R19	161	Rendah	189	Sedang	28	Naik
20	R20	141	Rendah	156	Rendah	15	Naik

Hasil penelitian menunjukkan terdapat kenaikan skor kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik kelompok eksperimen. Berikut tabel 4.21 menunjukkan perbedaan tingkat kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen.

Tabel 4.21
Perbedaan Tingkat Manajemen Diri dalam Belajar
Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Peserta Didik
Kelompok Eksperimen

No	Kriteria	Kategori	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	$X > 195$	Tinggi	0	0	0	0
2	$162 \leq X \leq 195$	Sedang	0	0	16	80%
3	$X < 162$	Rendah	20	100%	4	20%
Jumlah			20	100%	20	100%

Data perbedaan tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik menunjukkan 20 orang peserta didik yang mengalami rendahnya tingkat manajemen diri dalam belajar termasuk dalam kategori rendah sebelum adanya intervensi. Setelah dilakukan intervensi terjadi kenaikan skor peserta didik dimana sebesar 80% (16 orang) peserta didik termasuk dalam kategori sedang, meskipun ada kenaikan skor namun sebesar 20% (4 orang) peserta didik termasuk dalam kategori rendah.

Sedangkan untuk perbedaan skor kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi melalui program bimbingan dan konseling di sekolah dapat dilihat pada tabel 4.22, sebagai berikut:

Tabel. 4.22
Perbedaan Pencapaian Skor Manajemen Diri dalam Belajar
Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi melalui
Program Bimbingan dan Koseling di Sekolah

No	Nama	Pencapaian Skor Manajemen Diri dalam Belajar				Selisih	Keterangan
		<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori		
1	R21	153	Rendah	157	Rendah	4	Naik
2	R22	156	Rendah	160	Rendah	4	Naik
3	R23	160	Rendah	162	Rendah	2	Naik
4	R24	154	Rendah	160	Rendah	6	Naik

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5	R25	161	Rendah	176	Sedang	15	Naik
6	R26	159	Rendah	161	Rendah	2	Naik
7	R27	155	Rendah	162	Rendah	7	Naik
8	R28	148	Rendah	163	Sedang	15	Naik
9	R29	133	Rendah	134	Rendah	1	Naik
10	R30	154	Rendah	154	Rendah	0	Tetap
11	R31	144	Rendah	154	Rendah	10	Naik
12	R32	157	Rendah	169	Sedang	12	Naik
13	R33	161	Rendah	161	Rendah	0	Tetap
14	R34	158	Rendah	168	Sedang	10	Naik
15	R35	148	Rendah	159	Rendah	11	Naik
16	R36	153	Rendah	159	Rendah	6	Naik
17	R37	153	Rendah	160	Rendah	7	Naik
18	R38	151	Rendah	152	Rendah	1	Naik
19	R39	152	Rendah	156	Rendah	4	Naik
20	R40	148	Rendah	136	Rendah	-12	Turun

Hasil penelitian menunjukkan terdapat kenaikan skor kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik kelompok kontrol meskipun adapula peserta didik yang skor pencapaiannya menurun dan tetap. Berikut tabel 4.23 menunjukkan perbedaan tingkat kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

Tabel 4.23
Perbedaan Tingkat Manajemen Diri dalam Belajar
Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Peserta Didik
Kelompok Kontrol

No	Kriteria	Kategori	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	$X > 195$	Tinggi	0	0	0	0
2	$162 \leq X \leq 195$	Sedang	0	0	4	20%
3	$X < 162$	Rendah	20	100%	16	80%
Jumlah			20	100%	20	100%

Data perbedaan tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik menunjukkan 20 orang peserta didik yang mengalami rendahnya tingkat manajemen diri dalam belajar termasuk dalam kategori rendah sebelum adanya intervensi. Setelah dilakukan intervensi terjadi kenaikan skor peserta didik dimana sebesar 20% (4 orang) peserta didik termasuk dalam kategori sedang, meskipun

Ika Lestari, 2015

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ada kenaikan skor namun sebesar 80% (16 orang) peserta didik termasuk dalam kategori rendah. Kenaikan yang terjadi pada kelas kontrol tidak terlalu signifikan dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

2) Pembahasan Hasil Penelitian

Efektivitas konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik dilakukan menggunakan analisis statistik yakni dengan menggunakan uji bagi statistik nonparametrik yaitu uji *Mann-whitney*. Dari pengujian tersebut diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.440. Nilai tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, artinya dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, berarti data *pre-test* kelompok eksperimen tidak berbeda dengan kelompok kontrol. Dengan kata lain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki tingkat manajemen diri yang sama yaitu kategori rendah. Kemudian untuk meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik dilakukan intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah pada kelas eksperimen serta pada kelas kontrol mendapatkan layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan di sekolah.

Setelah intervensi dilaksanakan pengambilan data *post-test* untuk melihat perbedaan antara data *pre-test* dan data *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari pengujian tersebut diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0.003. Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, artinya dengan taraf signifikansi 5% maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti data *post-test* kelompok eksperimen berbeda dengan data *post-test* kelompok kontrol. Dengan kata lain adanya perbedaan nilai antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada data *post-test* atau dapat dikatakan signifikan. Maka, dapat dikatakan bahwa intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah pada kelompok eksperimen memiliki perbedaan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kenaikan yang terjadi pada kelompok eksperimen lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil pengujian mengenai perbedaan rata-rata awal (*pre-test*) dan rata-rata akhir (*post test*) yang dapat menunjukkan pengaruh konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik. Dari analisis data diketahui bahwa penggunaan teknik pemecahan masalah dapat meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik. Hal ini diketahui dari adanya perbedaan rata-rata skor awal (*pre-test*) dan rata-rata akhir (*post test*) yang dicapai peserta didik pada kelas eksperimen. Data awal menunjukkan skor rata-rata kelompok eksperimen sebesar 12,32 setelah diberikan intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah kepada kelompok eksperimen diketahui rata-rata skor naik menjadi sebesar 28,68. Artinya dapat disimpulkan bahwa hasil skor *pre-test* dengan skor *post-test* kelompok eksperimen terjadi perubahan atau perbedaan setelah diberikan intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah. Sedangkan kenaikan rata-rata kelompok kontrol sebesar 15,40 naik menjadi 25,60. Artinya, hasil skor *pre-test* dengan skor *post-test* kelompok kontrol terjadi perubahan atau perbedaan namun kenaikannya tidak sebesar pada kelompok eksperimen. Diketahui perbedaan rata-rata secara kuantitatif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol memiliki selisih 6,16 berarti adanya perubahan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada penelitian. Artinya bahwa intervensi teknik pemecahan masalah yang diterapkan pada kelompok eksperimen efektif untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik dibandingkan dengan intervensi pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian menggambarkan pula mengenai skor *post-test* rata-rata pada aspek manajemen diri dalam belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diketahui aspek motivasi diri dalam belajar pada kelompok eksperimen sebesar 24,28 lebih besar dari skor kelompok kontrol sebesar 16,72 dengan selisih 7,56. Artinya pada aspek motivasi diri dalam belajar kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol serta dikatakan signifikan karena intervensi yang diberikan efektif. Aspek pengelolaan diri dalam belajar pada kelompok eksperimen sebesar 22,25 lebih besar dari skor kelompok kontrol

sebesar 18,75 dengan selisih 3,50. Artinya pada aspek pengelolaan diri dalam belajar kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol serta dikatakan signifikan karena intervensi yang diberikan efektif. Aspek pengendalian diri dalam belajar pada kelompok eksperimen sebesar 25,30 lebih besar dari skor kelompok kontrol sebesar 15,70 dengan selisih 9,60. Artinya pada aspek pengendalian diri dalam belajar kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol serta dikatakan signifikan karena intervensi yang diberikan efektif. Aspek pengembangan diri dalam belajar pada kelompok eksperimen sebesar 22,62 lebih besar dari skor kelompok kontrol sebesar 18,38 dengan selisih 4,24. Artinya pada aspek pengembangan diri dalam belajar kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol serta dikatakan signifikan karena intervensi yang diberikan efektif. Kesimpulannya intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah pada kelompok eksperimen efektif meningkatkan kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik.

Gambaran pencapaian skor *post-test* manajemen diri dalam belajar peserta didik kelompok eksperimen yang masih berada pada kategori rendah sebesar 20% atau sebanyak 4 orang dan sebesar 80% atau sebanyak 16 orang peserta didik termasuk pada kategori sedang. Sedangkan, gambaran pencapaian skor *post-test* manajemen diri dalam belajar peserta didik kelompok eksperimen yang masih berada pada kategori rendah sebesar 80% atau sebanyak 16 orang dan sebesar 20% atau sebanyak 4 orang peserta didik termasuk pada kategori sedang. Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan, terlihat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen yang telah diberikan intervensi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah dibandingkan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol.

Menurut D'Zurilla & Goldfried (dalam Hecker & Thorpe, 2005, hlm. 397), mengemukakan pemecahan masalah (*problem solving*) mendorong konseli untuk bersikap aktif di dalam permasalahan kehidupannya sehingga konseli dapat memikirkan permasalahan, mendefinisikan, memunculkan solusi alternatif, membuat keputusan, dan mempraktikkan solusi yang telah dibuat.

Menurut Zimmerman (dalam Dembo, 2004, hlm. 23) mengemukakan salah satu keuntungan utama menggunakan proses manajemen diri bahwa hal ini dapat meningkatkan tidak hanya belajar seseorang, tetapi dapat meningkatkan persepsi seseorang tentang rasa percaya diri dan kontrol atas proses pembelajaran. Dengan belajar mandiri dapat mengamati perilaku belajar sekarang kemudian menentukan sendiri metode yang efektif dan dapat lebih sadar akan efektivitas peningkatan strategi-strategi baru. Proses ini membantu individu untuk menjadi lebih mandiri.

Faktor utama yang mempengaruhi efektivitas manajemen belajar adalah kemampuan untuk mengelola berbagai elemen perilaku dalam belajar. Penetapan tujuan, manajemen emosi, manajemen waktu, dan pengelolaan lingkungan fisik dan sosial sebagai strategi perilaku. Perilaku dan motivasi kontrol diri saling berkaitan satu sama lain. Menurut Schunk & Zimmerman (Dembo, 2004, hlm. 25) mengemukakan penelitian pendidikan menunjukkan bahwa peserta didik yang mengambil tanggung jawab sendiri lebih mungkin untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi daripada peserta didik yang kurang mampu untuk mengambil tanggung jawab sendiri. Peserta didik yang sukses menggunakan keyakinan dan proses spesifik untuk memotivasi dan mengendalikan perilaku secara mandiri.

Menurut D’Zurilla & Goldfried (dalam Martin & Pear, 2003, hlm. 121), asumsi dasar bahwa pemecahan masalah mengandung proses perilaku, baik *overt* (tampak), atau kognitif yang menyediakan berbagai alternatif respon kognitif untuk menyelesaikan situasi problematis, dan meningkatkan kemungkinan memilih respon-respon yang paling efektif dari berbagai alternatif tersebut. Menurut D’Zurilla & Goldfried (dalam Hecker & Thorpe, 2005, hlm. 397), mengemukakan pemecahan masalah (*problem solving*) mendorong konseli untuk bersikap aktif di dalam permasalahan kehidupannya sehingga konseli dapat memikirkan permasalahan, mendefinisikan, memunculkan solusi alternatif, membuat keputusan, dan mempraktikkan solusi yang telah dibuat.

Berdasarkan asumsi diatas, bahwa teknik pemecahan masalah efektif dalam meningkatkan manajemen diri dalam belajar karena dalam manajemen diri dalam belajar peserta didik dituntut untuk dapat berperan aktif dan bertanggung

jawab dalam belajarnya. Hal ini sesuai dengan teknik pemecahan masalah yang pada tahapannya peserta didik dituntut untuk aktif dan menemukan solusi untuk mengatasi permasalahannya secara mandiri. Selain itu, teknik pemecahan masalah dapat mengatasi permasalahan dalam performa akademik.

Hal tersebut dipaparkan oleh D'Zurilla & Nezu (2010, hlm. 206) kemampuan *problem solving* berhubungan positif dengan kompetensi perilaku (seperti: keterampilan sosial, performa akademik, performa pekerjaan) dan fungsi psikologis. Menurut Yusuf (2009, hlm.132-134) pemecahan masalah dapat diartikan sebagai upaya memahami masalah dan faktor-faktor penyebabnya, serta menemukan alternatif pemecahan yang paling tepat, agar terhindar dari kondisi yang merugikan. Jenis-jenis masalah yang dapat ditangani dengan teknik pemecahan masalah, diantaranya: (1) masalah pribadi (misalnya, frustrasi, konflik psikis, bersikap apatis, pesimis, kurang dapat membagi waktu, kurang percaya diri), (2) masalah keluarga (misalnya, hubungan kurang harmonis, ekonomi lemah, perceraian), (3) masalah dalam kelompok sebaya (misalnya, norma kelompok tidak sesuai, sikap egois, berakhlak buruk, kurang toleransi), (4) masalah belajar (misalnya, merasa sulit untuk berkonsentrasi, kurang memiliki motivasi belajar, kurang memiliki sikap dan kebiasaan belajar yang positif, kurang memiliki keterampilan belajar), dan (5) masalah karir (misalnya, kurang informasi mengenai sekolah lanjutan, pesimis, bingung memilih pekerjaan).

Jadi, teknik pemecahan masalah efektif dalam meningkatkan manajemen diri dalam belajar berdasarkan penelitian ini yang dikuatkan dengan teori-teori yang mengungkapkan mengenai teknik pemecahan masalah efektif meningkatkan manajemen diri dalam belajar.

4.2 Keterbatasan Penelitian

Efektivitas teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta didik dapat dilihat dari kenaikan skor manajemen diri dalam belajar peserta didik pada kelompok eksperimen, beserta hasil uji *Mann-whitney* yang menunjukkan signifikansi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah efektif meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta

didik. Pengujian keefektifan teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan manajemen diri dalam belajar agar lebih akurat dilakukan pula perbandingan terhadap skor kelompok eksperimen dengan skor kelompok kontrol. Namun, disadari adanya keterbatasan dalam melaksanakan intervensi signifikansi konseling kognitif-perilaku dengan teknik pemecahan masalah efektif meningkatkan manajemen diri dalam belajar peserta, sebagai berikut:

4.2.1 Keterbatasan Teoritis

- 1) Pelaksanaan *need assesment* hanya mengungkap mengenai tingkat manajemen diri dalam belajar peserta didik, namun belum mengungkap mengenai faktor penyebab peserta didik memiliki manajemen diri dalam belajar rendah.
- 2) Pelaksanaan intervensi dilakukan dalam layanan konseling kelompok dimana beberapa peserta didik kurang mampu mengemukakan pendapat di depan peserta didik lain. Sedangkan, teknik pemecahan masalah mengharuskan peserta didik untuk berperan aktif ketika mengemukakan pendapatnya mengenai manajemen diri dalam belajar peserta didik.

4.2.2 Keterbatasan Teknik

- 1) Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan teknik pemecahan masalah namun, setelah terlaksana layanan tidak ada pihak yang terlibat untuk memonitor perkembangan peserta didik mengenai kemampuan manajemen diri dalam belajar peserta didik. Kemudian, dampak dari pemberian layanan akan berapa lama bertahan pada peserta didik.