

PROFIL MANAJEMEN DIRI PESERTA DIDIK DALAM BELAJAR: STUDI KASUS DI SMP NEGERI 1 SAMARANG KABUPATEN GARUT TAHUN AJARAN 2016/2017

oleh:

*H. Irod¹, Nandang Budiman², Eka Sakti Yudha³
Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas
Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia
(hirod@sudent.upi.edu¹, nandangbudiman@upi.edu², [Eka Sakti
Yudha@upi.edu](mailto:Eka Sakti Yudha@upi.edu)³)*

ABSTRAK

H. Irod, NIM 1507716, (2017). H. Irod. (2017). Profil manajemen Diri Peserta Didik dalam Belajar: Studi Kasus di SMP Negeri 1 Samarang Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2016/2017

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya manajemen diri bagi peserta didik SMP, namun muncul pada sebagian peserta didik gejala-gejala kurangmampuan manajemen diri. Tujuan akhir penelitian adalah diperoleh profil manajemen diri peserta didik SMP Negeri Samarang sebagai dasar pengembangan program bimbingan dan konseling. Pendekatan digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus di SMPN 1 Samarang Garut. Partisipannya adalah seorang peserta didik yang menunjukkan kemampuan manajemen diri paling rendah di antara teman-teman sebayanya di kelas VIII SMP Negeri 1 Samarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri peserta didik SMPN 1 Samarang umumnya berada pada kategori sedang. Aspek motivasi, pengawasan, dan pengembangan juga termasuk kategori sedang, sedangkan untuk aspek pengorganisasian termasuk kategori tinggi. Rekomendasi penelitian di tujukan bagi guru bimbingan dan konseling serta penelitian selanjutnya. Kata kunci: Konseling, Manajemen diri, Peserta didik, Studi Kasus.

ABSTRACT

H. Irod, NIM 1507716, (2017). H. Irod. (2017). Profile of Self Management Learners in Learning: Case Study at SMP Negeri 1 Samarang Garut Regency Year 2016/2017

This study is motivated by the importance of self-management for junior high school students, but appears in some learners symptoms of lack of self-management ability. The ultimate goal of this study is to obtain self-management profile of students of SMP Negeri Samarang as the basis for the development of guidance and counseling program. The approach used is qualitative approach with case study method in SMPN 1 Samarang Garut. Participants are one students who show the lowest self-management ability among peers in class VIII SMP Negeri 1 Samarang. The results showed that the self-management of SMPN 1 Samarang students are generally in the medium category. Aspects of motivation, controlling, and development are also included in the category of being, while for the organizing aspect including the high category. Research recommendations aimed at guidance and counseling teachers and subsequent research.

Keywords: Counseling, Self-Management, Learners, Case Studies.

1

H. IROD, 2017

PROFIL MANAJEMEN DIRI PESERTA DIDIK DALAM BELAJAR

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

PENDAHULUAN

Proses perkembangan dan perilaku peserta didik tidak selalu berlangsung mulus atau bebas dari masalah. Untuk mencapai perkembangan dan perilaku yang matang atau mandiri peserta didik memerlukan pemahaman atau wawasan tentang diri dan lingkungan serta pengalaman dalam menentukan arah kehidupan.

Sesuai dengan peranannya, bimbingan dan konseling sebagai upaya strategi layanan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, maka secara umum layanan harus dikaitkan dengan pengembangan sumber daya manusia agar mampu menjawab tantangan kehidupan masa depan. Artinya layanan bimbingan dan konseling hendaknya membantu mempermudah peserta didik mengenal bakat, minat dan kemampuannya memilih dan membuat keputusan serta dapat menyesuaikan diri dengan kesempatan pendidikan dan karirnya sesuai dengan tuntutan lingkungan kehidupannya. Untuk mencapai keberhasilan layanan bimbingan dan konseling, maka dalam pelaksanaannya harus merupakan tanggung jawab seluruh personil pendidikan. Artinya layanan bimbingan dan konseling bukan hanya tanggung jawab konselor tetapi juga tanggung jawab pimpinan sekolah, wali kelas, guru bidang studi, tenaga administratif, dan orang tua.

Dari sisi peserta didik, pencapaian perkembangan optimal itu selain perlu ada bantuan melalui bimbingan dan konseling, peserta didik perlu memiliki kemampuan manajemen diri yang baik. Dalam kenyataannya, berdasarkan hasil penelitian Yusuf (1998) di beberapa SMK di Jawa Barat menemukan beberapa masalah peserta didik, di antaranya kurang mengetahui memahami cara membagi/manajemen waktu, kurang disiplin, serta kurang memahami cara mengatasi dan menyelesaikan masalah kesulitan. Hal tersebut juga terjadi pada peserta didik SMPN 1 Samarang,. Sehubungan itu perlu dilakukan penelitian seperti apa profil manajemen diri peserta didik di SMP Negeri 1 Samarang Tahun Ajaran 2016/2017. Secara operasional, masalah penelitian ini dijabarkan ke dalam pertanyaan penelitian: (1) bagaimanakah gambaran umum profil total manajemen diri peserta didik dalam kegiatan belajar? (2) bagaimanakah gambaran umum profil aspek-aspek manajemen diri peserta didik dalam kegiatan belajar? dan (3) bagaimanakah proses dan hasil konseling bagi kasus yang mengalami masalah dalam manajemen diri?

Makna manajemen diri (*self-management*) dalam penelitian ini mengacu pada penelitian Cramm et al. (2012), Hauck & Hurd (2005), dan Harisson (2005). Ada beberapa istilah yang berkaitan dengan konsep manajemen atau pengelolaan diri dalam literatur. Istilah-istilah yang dimaksud adalah pengendalian diri (*self-control*), pengaturan diri (*self-regulation*), manajemen diri (*self-management*) dan pengarahan diri (*self-direction*). Masing-masing istilah menyiratkan bahwa individu menggunakan seperangkat keterampilan dan metode untuk menyeimbangkan antara aspek kehidupan dan untuk mencapai tujuan pribadi. Namun, ada perbedaan antara definisi ini. Secara khusus, pengendalian diri lebih menekankan pada penghambatan impuls, perilaku, dan emosi yang tidak diinginkan (Rude, 1989). Definisi pengaturan diri, manajemen diri, dan pengarahan diri sendiri tidak persis sama, namun semuanya mewakili proses di mana individu secara aktif menerapkan seperangkat strategi kognitif dan perilaku untuk memandu kegiatan yang diarahkan pada tujuan mereka sepanjang waktu dan lintas perubahan lingkungan (Frayne & Geringer, 2000; Kahn, 1976; Karoly, 1993; Manz, 1986; Watson & Roland, 1993). Untuk menghindari kebingungan akibat penggunaan istilah-istilah ini yang dapat dipertukarkan, Mahoney menyarankan untuk menggunakan pengelolaan diri sendiri

sebagai istilah umum untuk semua jenis perilaku yang diatur sendiri (Mahoney, 1972). Demi kejelasan, penelitian saat ini menggunakan manajemen diri sebagai satu-satunya istilah untuk menggambarkan proses penggunaan prinsip kognitif dan perilaku secara aktif untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan dan untuk mengejar sasaran kinerja.

Seperti yang ditunjukkan Rosenbaum (1980), ada perbedaan individu yang signifikan dalam seberapa baik orang dapat mengatur diri mereka sendiri. Para peneliti telah berusaha mengembangkan langkah-langkah untuk menilai pengelolaan diri pada berbagai aspek.

Di bidang klinis, Rosenbaum's Self-Control Schedule (SCS) (Rosenbaum, 1980) mendapat banyak perhatian. Ini mengukur bagaimana individu mengendalikan masalah perilaku mereka. Redden (1983) memeriksa validitas strukturalnya dan memberikan model enam faktor, dengan sedikit perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Kelima faktor umum untuk kedua kelompok subjek adalah perilaku terencana, pengendalian mood, pengendalian pikiran yang tidak diinginkan, pengendalian rasa sakit, dan keterlambatan pemenuhan langsung. Faktor keenam adalah kontrol impuls untuk pria dan efikasi personal untuk wanita. Di antara enam faktor ini, perilaku terencana menyumbang hampir setengah dari variansinya.

Teknik manajemen diri (*self-management*) memungkinkan orang untuk mengubah perilaku mereka sendiri. Manajemen diri bukanlah suatu intervensi yang tunggal dan khusus, melainkan kumpulan teknik. Teknik ini berkisar dari seseorang yang hanya membuat komitmen untuk berubah hingga merancang dan menerapkan suatu intervensi secara utuh. Terlepas dari elemen-elemen spesifik, semua teknik pengelolaan diri diterapkan untuk membantu orang mengendalikan perilaku mereka sendiri dengan ketergantungan yang rendah pada agen perubahan perilaku dari luar. Setelah dipelajari, teknik pengelolaan diri kemudian dapat diterapkan pada beragam perilaku sehari-hari.

Asal mula istilah pengelolaan diri dapat dilacak dari pendapat Skinner (Newman, Buffington, Hemmes, & Rosen, 1996). Ketika pertama kali mulai menulis tentang topik tersebut, Skinner menyebutnya *self-control*, bukan *self-management* (Skinner, 1953). Skinner (1953) menulis, "Ketika seseorang mengendalikan dirinya sendiri, memilih suatu tindakan, memikirkan pemecahan masalah, atau berusaha mencapai peningkatan pengetahuan diri, dia sedang berperilaku. Dia mengendalikan dirinya persis seperti dia akan mengendalikan perilaku orang lain melalui manipulasi variabel-variabel yang mempengaruhi perilaku" (hal. 228). Skinner menganggap kontrol diri sebagai pengendali perilaku seseorang, ketika perilaku tertentu menghasilkan konsekuensi yang saling bertentangan. Dia menggunakan contoh minum alkohol. Perilaku tersebut menghasilkan konsekuensi mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemudahan interaksi sosial dan pada saat bersamaan, hal tersebut konsekuensi buruk bagi kesehatan fisik dan efek negatif dari perilaku yang tidak bertanggung jawab. Dengan demikian, minum alkohol ada dua konsekuensi, yakni konsekuensi yang tidak menyenangkan karena mengganggu kesehatan fisik dan sekaligus menyenangkan karena dapat mereduksi kecemasan.

Dalam uraian tentang pengendalian diri, Skinner juga menjelaskan sejumlah metode untuk digunakan. Metode ini melibatkan penggunaan pengekanan atau dukungan fisik, memanipulasi suatu stimulus, memanipulasi operasi yang sudah establish, memanipulasi kondisi emosional, menggunakan stimulasi yang tidak menyenangkan, menggunakan berbagai obat, menggunakan penguatan diri, menggunakan hukuman, dan terlibat dalam beberapa respons yang kompetitif (Skinner, 1953). Semua teknik pengendalian diri ini serupa dengan teknik yang digunakan seseorang untuk mengendalikan perilaku orang lain.

Akhirnya istilah pengendalian diri dan pengelolaan diri digunakan secara bergantian, meski tidak jelas kapan pergeseran ini terjadi. Istilah manajemen diri muncul dalam tulisan

Skinner's About Behaviorism pada tahun 1974 (Epstein, 1997). Para peneliti di tahun 1970-an juga menggunakan istilah self-management, bersama dengan pengendalian diri, untuk menggambarkan studi mereka. Brigham (1982) menyatakan bahwa, "saat ini tidak ada konsensus umum di wilayah penelitian dan pengobatan umum yang menentukan bagaimana setiap istilah harus digunakan" (hlm. 33). Beberapa analisis perilaku masih menggunakan dua istilah tersebut secara bergantian, namun ada juga yang membedakan. Brigham (1982) berpendapat bahwa manajemen diri adalah istilah yang lebih baik karena memiliki konotasi perilaku. Kontrol diri sering digunakan sebagai kata benda dan disebut sebagai penyebab perilaku atau sesuatu di dalam organisme. Oleh karena itu, pengelolaan diri dipandang sebagai istilah teknis yang lebih tepat oleh beberapa orang di bidang analisis perilaku. Kurangnya kesepakatan mengenai perbedaan antara pengendalian diri dan pengelolaan diri sendiri hanyalah satu masalah dalam usaha untuk mendefinisikan pengelolaan diri.

Beberapa perbedaan muncul dalam penelitian yang digambarkan sebagai self-control versus yang digambarkan sebagai self-management. Topik pengendalian diri telah dibahas dalam literatur penelitian dasar, di mana para peneliti dasar ini sering menyebutkan ciri penentu kontrol diri. Rachlin dan Green (1972) menyatakan sebagai self-control sebagai penanggungan kepuasan. Mereka, bersama dengan peneliti lain, menelaah apakah organisme berperilaku dengan cara yang menghasilkan baik *reinforcers* langsung atau sedikit tertunda, *reinforcers* lebih besar. Rachlin (1974) mengatakan, "Ketika subjek menunjukkan kontrol diri, mereka lebih memilih penghargaan yang lebih besar di masa depan dengan mengorbankan penghargaan yang lebih kecil pada saat ini. Dalam ungkapan lain, individu menghindari rasa sakit yang lebih besar di masa depan dengan imbalan rasa sakit yang lebih rendah di masa sekarang" (hlm. 94-95). Meskipun karakteristik konsekuensi menunda versus langsung ini biasa terjadi dalam literatur pengendalian diri dasar, contoh-contoh akan diberikan untuk menunjukkan bahwa tidak selalu karakteristik literatur yang diterapkan.

Deskripsi lain tentang pengendalian diri muncul di awal, penelitian terapan. Dalam tinjauan mereka atas penerapan prosedur pengendalian diri yang digunakan oleh anak-anak, O'Leary dan Dubey (1979) menulis, "Istilah 'pengendalian diri' telah digunakan secara historis sebagai rubrik untuk dua area penelitian yang terkait, namun secara teoretis berbeda. . Dalam satu contoh, variabel independen (misalnya, film model) diimplementasikan dalam eksperimen, dan variabel dependent-nya adalah perilaku anak yang secara eksplisit diidentifikasi sebagai perilaku pengendalian diri (misalnya, *self-administration of a reinforcer*) atau perilaku diduga dimediasi oleh perilaku pengendalian diri (misalnya, menanggungkan pemuasan)" (hlm. 449).

Dalam penelitian terapan, topik pengendalian diri tidak hanya penundaan kepuasan diperlakukan sebagai variabel dependen, tetapi juga berbagai perilaku pengendalian diri, seperti self-instruction dan self-reinforcement, diperlakukan sebagai variabel independen. Perubahan penggunaan istilah pengendalian diri ini mengarah pada karakteristik yang berkaitan dengan penelitian manajemen diri.

Penelitian yang menggunakan manajemen diri terbatas pada penelitian terapan, sedangkan penelitian pengendalian diri telah melampaui domain penelitian terapan dan dasar. Pengelolaan diri secara konsisten diterapkan pada perilaku manusia, dan bukan perilaku hewan lain. Penelitian terapan cenderung mempelajari cara orang dapat memperbaiki masalah pengendalian diri. Penelitian dasar cenderung lebih banyak untuk mengatasi parameter dari masalah itu sendiri dan variabel-variabel yang mempengaruhinya. Oleh

karena itu, sifat penelitian terapan mungkin menyebabkan keterbatasan istilah pengelolaan diri terhadap perilaku manusia. Penelitian terapan ini mencakup berbagai intervensi manajemen diri. Para peneliti tidak mendefinisikan istilah self-management. Lebih sering, mereka hanya menyatakan bahwa pengelolaan diri digunakan dan kemudian terus menggambarkan teknik spesifik yang digunakan sebagai bagian dari pengelolaan diri. Teknik ini berkisar dari self-monitoring hingga penguatan diri. Aplikasi manajemen diri yang begitu luas mengarah paling cepat pada definisi manajemen diri yang luas.

Salah satu definisi manajemen diri yang paling luas diberikan oleh Kazdin (2001), yang, mirip dengan Skinner (1953), mendefinisikan pengelolaan diri sebagai penerapan prinsip perilaku terhadap tingkah laku seseorang. Kazdin (2001) mengatakan, "Tekniknya ... mewakili contoh di mana satu individu (agen perubahan perilaku) mengelola kontingensi untuk mengubah perilaku orang lain (klien). Klien bisa menerapkan banyak teknik untuk mengendalikan tingkah lakunya sendiri. Bila teknik diterapkan untuk mengubah perilaku seseorang, maka teknik tersebut disebut teknik pengendalian diri atau manajemen diri"(hlm. 302). Dalam meninjau beragam teknik yang digolongkan oleh para peneliti sebagai manajemen diri, definisi Kazdin tampaknya paling tepat menggambarkan semua teknik itu. Definisi pengelolaan diri yang luas ini mencakup semua penerapan analisis perilaku sendiri, tidak peduli seberapa spesifik atau bagaimana mencakup semua hal. Meskipun definisi ini mungkin tampak sederhana, nampaknya paling baik mewakili cara analisis perilaku, sebagai keseluruhan bidang, mengacu pada pengelolaan diri sendiri.

Pendapat para ahli tentang makna manajemen diri seperti diuraikan di atas, belum secara rinci mengungkapkan aspek dan indikatornya. Untuk kepentingan penelitian ini, manajemen diri lebih difokuskan pada *self-management* dalam belajar. *Self-management* dalam belajar adalah kemampuan yang berkenaan dengan diri sendiri dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri sendiri untuk merencanakan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar dengan manipulasi stimulus dan respons baik internal maupun eksternal.

Mengacu pada penelitian Rismayadi (2014), manajemen diri ini mencakup empat aspek, yaitu: (1) Motivasi Diri, dorongan insting dalam diri peserta didik yang mendorong dirinya sendiri untuk melakukan berbagai kegiatan agar tercapai tujuan yang lebih baik, dengan indikator mempunyai minat manajemen diri dalam belajar, berusaha untuk memahami diri, dan bersemangat mengerjakan tugas; (2) Mengorganisasi diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, diri, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kegiatan belajar sesuai dengan proporsinya, dengan indikator mampu mengelola pikiran pada diri belajar, mampu mengelola diri untuk kegiatan belajar, mampu mengelola tempat ruangan untuk belajar, dan mampu mengelola alat untuk belajar, (3) Control Diri, kemampuan mengontrol setiap tindakan, agar selalu memiliki rasa percaya diri dan optimis yang tinggi, merasa puas dengan hasil jerih payah sendiri, dan mampu mengendalikan emosi agar tidak melakukan hal-hal yang negatif pada diri pelaksanaan kegiatan belajar, serta mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan pada diri belajar, dengan indikator mempunyai kemampuan yang tinggi, mempunyai kemampuan rasa percaya diri, mempunyai kemampuan dalam mengelola emosi, dan belajar merasa tidak terganggu oleh kegiatan lingkungan; (4) Pengembangan Diri, kegiatan untuk meningkatkan kemampuan diri dalam pelaksanaan kegiatan belajar yang meliputi pengembangan kecerdasan, pikiran, kepribadian, *social skill* dalam lingkungan dengan indikator mampu meningkatkan pengelolaan perkembangan kecerdasan, memiliki kemampuan dalam pengelolaan kepribadian yang kuat, dan memiliki kemampuan dalam kegiatan bersosialisasi di lingkungan sekolahnya.

Pengembangan disiplin diri antara lain dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling. Carkhuff (1969) dan Gordon (1967) mengungkapkan bahwa setelah mengikuti proses konseling, besar kemungkinan klien mampu bekerja mengatasi menuntaskan masalah secara efektif dalam segala hal. Carkhuff (1993, hlm. 31-37) menyatakan ada empat keterampilan dalam konseling, yaitu *Atending*, *Responding*, *personalizing*, dan *Initiating*. Secara Umum tujuan dari konseling menurut Carkhuff untuk meningkatkan kemampuan aspek-aspek kognitif, di antaranya adalah *self-manajemen* peserta didik.

Program bimbingan dan konseling diarahkan oleh data. Artinya pemanfaatan data sebagai awal pengembangan bimbingan dan konseling secara integral dan memastikan bahwa setiap peserta didik memperoleh manfaat program bimbingan dan konseling di sekolah. Untuk melakukan ini pembimbing harus mengevaluasi proses, persepsi dan mengumpulkan data dengan segera dari diri ke diri. Program bimbingan dan konseling hendaknya berdasarkan data sebab data memberikan gambaran mengenai kebutuhan peserta didik dan menyediakan cara untuk menyesuaikan program bimbingan dan konseling di sekolah. Rencana kegiatan aktivitas berisi petunjuk kurikulum yang mencakup: (1) dominan, standard dan kompetensi; (2) gambaran aktivitas nyata; (3) kurikulum yang digunakan; (4) diri yang diperlukan; (5) orang yang bertanggung jawab; (6) penilaian kesuksesan; (7) hasil yang diharapkan. Penjadwalan digunakan konselor untuk menentukan diri yang diperlukan, jadwal utama dibuat dan dipublikasikan agar peserta didik, orang tua, guru dan pihak manajemen sekolah, sehingga memudahkan dalam mendukung dan turut berpartisipasi dalam program bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam memahami penggunaan diri oleh peserta didik, semua konselor sekolah harus menelusuri aktivitas dan diri yang mereka lakukan sehari-hari. Hal ini memberikan kesempatan pada konselor sekolah dan pengurus lain untuk menentukan jumlah pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan metode deskriptif dan studi kasus. Metode ini digunakan untuk menggambarkan perilaku peserta didik SMP Negeri 1 Samarang dan melakukan konseling terhadap kasus yang mengalami masalah dalam manajemen diri. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam pendeskripsian profil kemampuan manajemen diri dalam belajar sedangkan pendekatan kualitatif menekankan kejadian-kejadian objektif dan dikaji secara kualitatif digunakan dalam analisis proses dan hasil konseling.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Samarang beralamat di Jalan Raya Samarang Nomor 277 Tlp. 541965 Samarang Garut. Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 1 Samarang kelas VIII yang pada usia remaja usia antara 15-16 tahun. Dari anggota populasi sebanyak 322 orang, dipilih sampel dua kelas, yakni VIIIa dan VIIIb yang ditengarai memiliki kemampuan manajemen diri yang kurang baik dibandingkan dengan kelas lainnya. Jumlah peserta didik yang dilibatkan dalam penelitian adalah 40 orang. Untuk kepentingan analisis kasus, dipilih seorang peserta didik yang memiliki masalah dalam manajemen diri yang diindikasikan dengan skor kuesioner manajemen diri paling rendah dibanding teman-temannya. Dengan demikian, partisipan studi kasus dalam penelitian adalah satu orang peserta didik yang kurang mampu dalam manajemen diri, baik dalam aspek motivasi, organisasi, kontrol, maupun pengembangan diri.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Angket *Self Management* dalam Belajar (48 item) yang dikembangkan dan telah digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Hendri Rismayadi pada tahun 2014. Instrumen untuk mengungkap profil manajemen yang disusun adalah dengan menggunakan tipe Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Hasil uji validitas ulang terhadap 40 orang peserta didik di SMP Negeri 1 Samarang, dari 48 item tersebut, 13 butir item di antaranya, tidak valid pada $p = 0,10$. Dengan demikian, butir item yang digunakan dalam penelitian ini hanya 35 butir item. Koefisien reliabilitas keseluruhan instrumen adalah 0,9333.

Proses pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian menempuh langkah-langkah sebagai berikut: (1) Menggandakan instrumen penelitian sesuai dengan jumlah peserta didik kelas VIIa dan VIIId, (2) Membuat kesepakatan dengan para peserta didik terkait waktu pelaksanaan pengumpulan data, (3) Pada waktu yang telah disepakati, peneliti melakukan penelitian. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti mengatur posisi tempat duduk peserta didik sehingga tidak mudah untuk bekerja sama mengisi jawaban angket, (4) Setelah semua peserta duduk dengan tertib, peneliti menjelaskan maksud pengumpulan data kemudian dilanjutkan dengan membagikan kuesioner kepada setiap peserta didik, (5) Memberikan penjelasan bagaimana cara mengisi angket, (6) Mengawasi pelaksanaan pengisian angket sehingga terjamin tidak ada satu orang pun yang bekerja sama dan atau mengisi angket secara sembarangan atau menebak dan asal mengisi, dan (7) Setelah semua selesai mengisi angket secara lengkap, peneliti berpamitan untuk meninggalkan kelas dan mengucapkan terima kasih kepada para peserta didik atas kesediaannya mengisi kuesioner secara lengkap dan apa adanya.

Analisis data dalam penelitian ini menempuh langkah-langkah sebagai berikut. Pertama, Verifikasi data dilakukan untuk pemeriksaan terhadap data yang sudah di peroleh, verifikasi data bertujuan untuk menyeleksi data yang layak untuk diolah dan data yang tidak layak untuk diolah. Tahapan verifikasi data yang dilakukan. Verifikasi difokuskan pada kelengkapan jawaban dan keacakan jaban, dalam arti jawaban responden itu tidak mmengikuti pola tertentu. Kedua, Melakukan skoring setiap lembar jawaban. Pedoman skoring Pernyataan pada alternatif jawaban diberi skor 4, 3, 2, 1, untuk pernyataan positif dan 1, 2, 3, 4, dengan alternatif pilihan jawaban sangat sesuai. Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Pada pernyataan positif, semakin tinggi alternatif jawaban peserta didik maka semakin tinggi penyesuaian manajemen peserta didik. Kemudian pada pernyataan negatif, semakin tinggi alternatif jawaban peserta didik maka semakin rendah penyesuaian manajemen peserta didik. Ketiga, Mengkonversi skor total dan skor aspek ke dalam skala 4 dengan cara membagi skor oleh banyak item. Banyak item yang digunakan dalam penelitian ini adalah 35, dengan rincian untuk aspek *self-motivation* sebanyak 8 butir item, aspek *self-organization* sebanyak 11 butir item, aspek *self-control* sebanyak 9 butir item, dan untuk aspek *self-development* sebanyak 7 butir item. Dengan demikian, skor manajemen diri secara total maupun aspek-aspeknya, memiliki skor minimal ideal 1 dan skor maksimal ideal 4. Keempat, Menentukan kriteria penafsiran skor dengan cara membuat kategori penafsiran. Untuk keperluan penelitian ini dibuat tiga kategori penafsiran, yaitu kategori kemampuan manajemen diri rendah (skor kurang dari 2,0), kemampuan manajemen diri sedang (skor 2,0 sampai dengan 3,0), dan kemampuan diri tinggi (skor lebih dari 3,0). Kelima, Menghitung banyak data pada setiap kategori dan persentase pada kategori tersebut. Keenam, Melakukan penafsiran data berdasarkan proporsi dan persentase pada setiap kategori. Ketujuh, Analisis proses dan hasil konseling,

dilakukan secara kualitatif terkait perubahan perilaku kasus sebelum dengan sesudah proses konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini difokuskan pada tiga hal, yaitu: (1) gambaran umum manajemen diri; (2) gambaran aspek-aspek manajemen diri; dan (3) deskripsi pelaksanaan konseling terhadap kasus yang memiliki kemampuan manajemen diri yang paling rendah pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Samarang.

Gambaran Umum Manajemen Diri

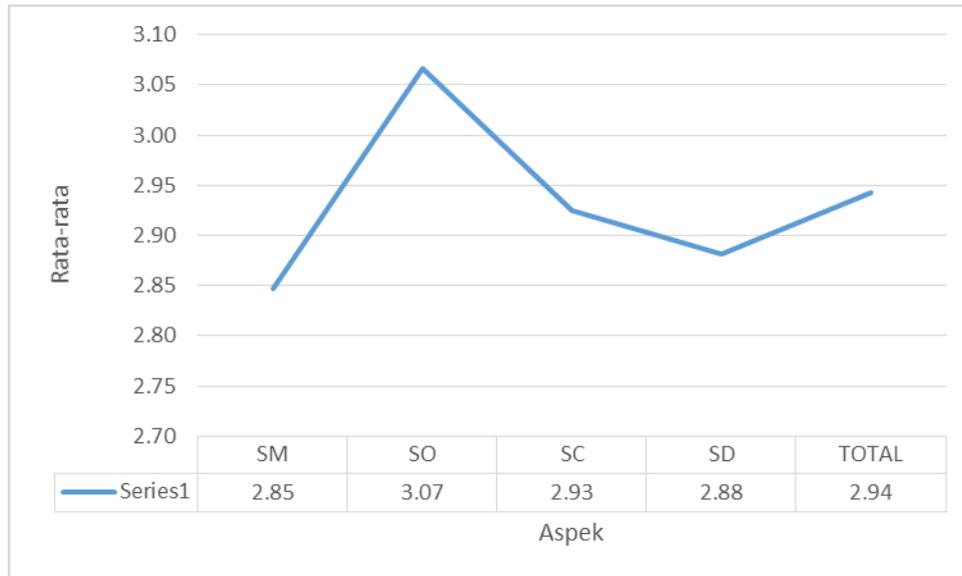
Sesuai dengan kriteria penafsiran manajemen diri sebagaimana telah dikemukakan dalam Bab III, secara umum gambaran kemampuan manajemen diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Samarang adalah sebagai berikut.

Tabel 1
Gambaran Umum Total Kemampuan Manajemen Diri Peserta Didik
Kelas VIII SMP Negeri 1 Samarang Tahun Ajaran 2016/1017

Kategori Manajemen Diri	Batas Skor	n	%
Tinggi	> 3,00	17	42,0
Sedang	2,00-3,00	23	58,0
Rendah	< 2,00	0	0
Total		40	100

Tampak bahwa secara umum kemampuan manajemen diri peserta didik berada pada kategori sedang menuju tinggi, tidak ada yang termasuk kategori rendah. Sementara itu, rata-rata skor total kemampuan manajemen diri peserta didik adalah 2,94 dalam skala 4. Rata-rata ini berada di atas titik tengah dalam skala, yakni 2,5 (angka ini diperoleh dari hasil jumlah skor maksimal ideal, yaitu 4 dengan skor minimal ideal, yakni 1 kemudian dibagi 2 sehingga menghasilkan angka 2,5).

Visualisasi rata-rata total dan aspek manajemen diri dapat disajikan dalam Gambar 4.1. Dari gambar tersebut diperoleh indikasi bahwa rata-rata aspek manajemen diri yang paling tinggi adalah *self-organization* (SO) sedangkan yang paling rendah adalah *self-motivation* (SM).



Gambar 1. Visualisasi rata-rata total dan aspek manajemen diri

Kendati demikian, keempat aspek manajemen diri itu masih berada di atas 2,5 sehingga dapat ditafsirkan berada di atas rata-rata ideal.

Gambaran Aspek-aspek Manajemen Diri

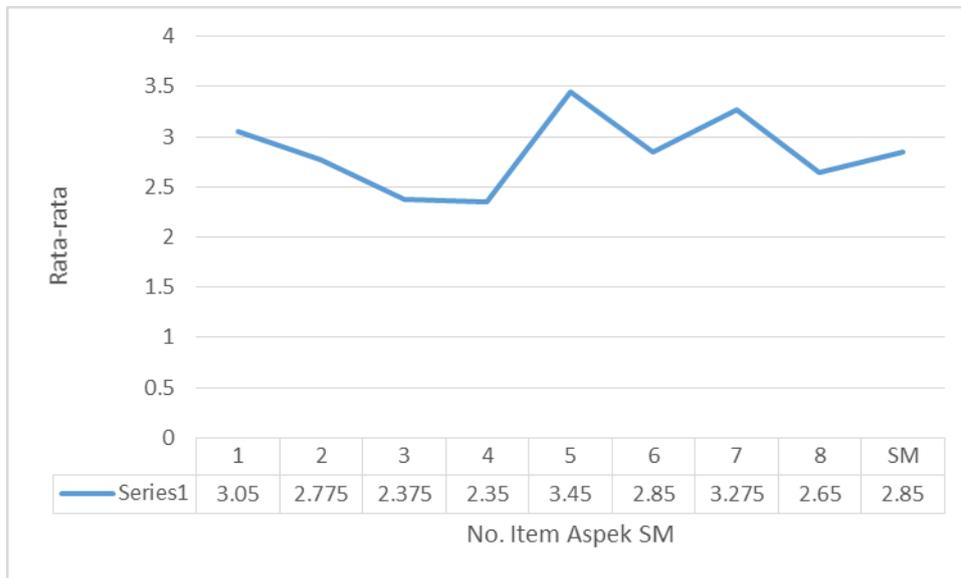
Manajemen diri dalam penelitian ini terdiri atas empat aspek, yaitu *self-motivation* (SM), *self-organization* (SO), *self-control* (SC), dan *self-development* (SD). Sesuai dengan kriteria penafsiran manajemen diri sebagaimana telah dikemukakan dalam Bab III, secara umum gambaran aspek-aspek kemampuan manajemen diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Samarang adalah sebagai berikut.

Tabel 2
Gambaran Umum Setiap Aspek Kemampuan Manajemen Diri Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Samarang Tahun Ajaran 2016/1017

Kategori Manajemen Diri	Aspek Manajemen Diri							
	SM		SO		SC		SD	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Tinggi	10	25	23	57,5	16	40	16	40
Sedang	30	75	17	42,5	24	60	24	60
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	40	100	40	100	40	100	40	100

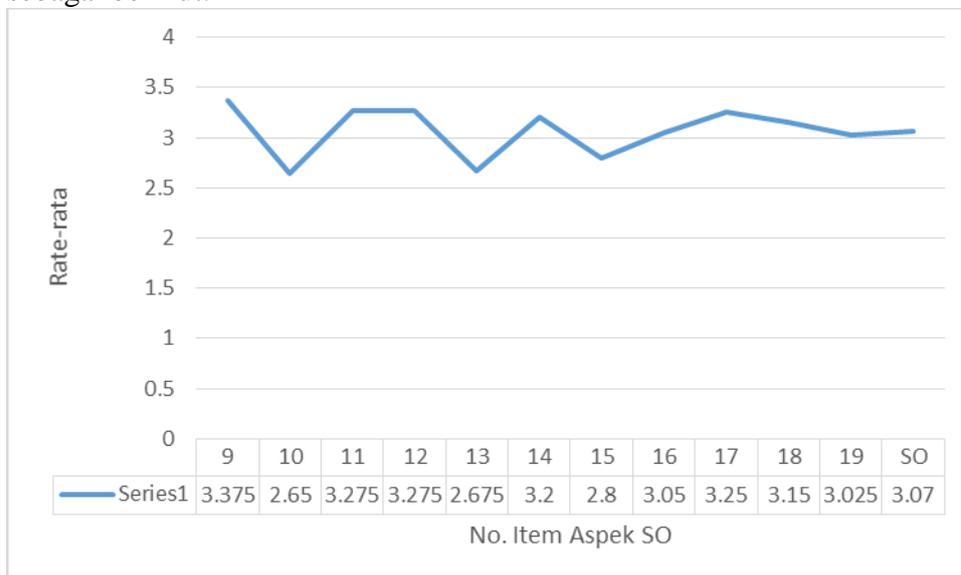
Dari keempat aspek manajemen diri tersebut, pada aspek SO sebagian besar peserta didik berada pada kategori tinggi. Sementara itu, untuk tiga aspek lainnya, yakni SM, SC, dan SD sebagian besar peserta didik berada pada kategori rendah. Pada keempat aspek tersebut tidak ada peserta didik yang berada pada kategori rendah.

Rata-rata manajemen diri peserta didik untuk aspek SM adalah 2,85 yang diperoleh dari 8 butir item, yaitu nomor 1 sampai dengan 8. Secara visual dapat disajikan dalam gambar sebagai berikut.



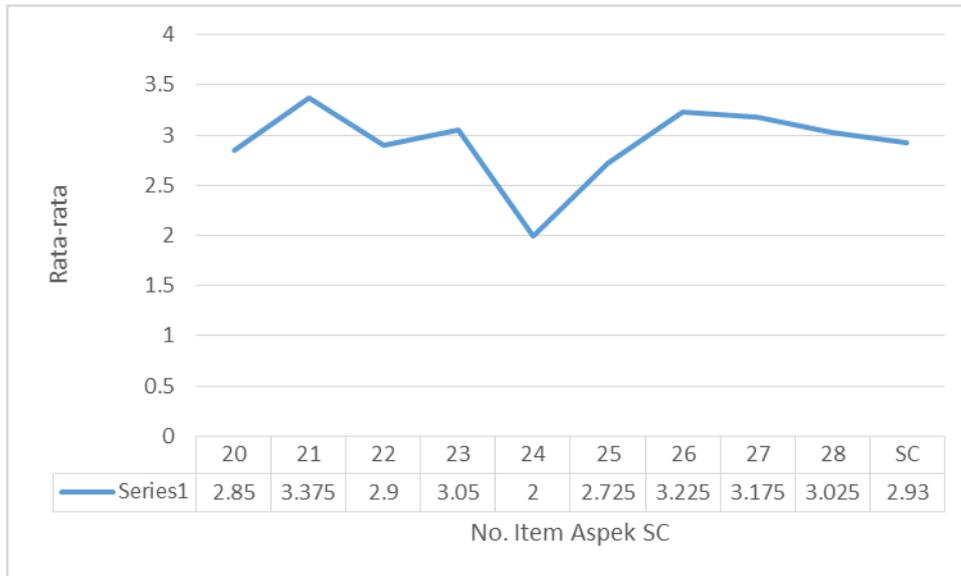
Gambar 2. Rata-rata Manajemen Diri Peserta Didik untuk Aspek SM

Rata-rata manajemen diri peserta didik untuk aspek SO adalah 3,07 yang diperoleh dari 11 butir item, yaitu nomor 9 sampai dengan 28. Secara visual dapat disajikan dalam gambar sebagai berikut.



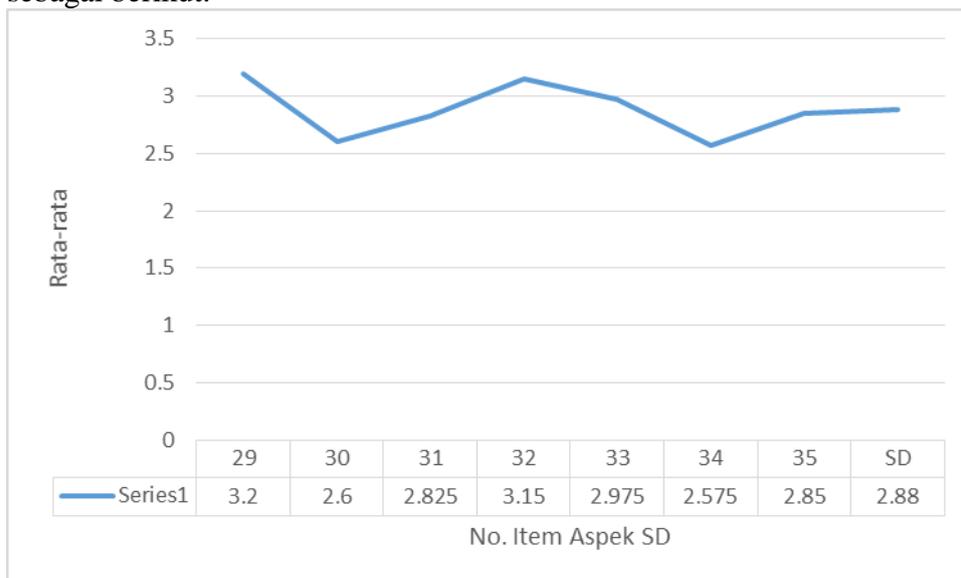
Gambar 3. Rata-rata Manajemen Diri Peserta Didik untuk Aspek SO

Rata-rata manajemen diri peserta didik untuk aspek SC adalah 2,93 yang diperoleh dari 9 butir item, yaitu nomor 29 sampai dengan 33. Secara visual dapat disajikan dalam gambar sebagai berikut.



Gambar 4. Rata-rata Manajemen Diri Peserta Didik untuk Aspek SC

Rata-rata manajemen diri peserta didik untuk aspek SD adalah 2,88 yang diperoleh dari 7 butir item, yaitu nomor 29 sampai dengan 35. Secara visual dapat disajikan dalam gambar sebagai berikut.



Gambar 4. Rata-rata Manajemen Diri Peserta Didik untuk Aspek SD

Deskripsi Pelaksanaan Konseling terhadap Kasus yang Memiliki Kemampuan Manajemen Diri Rendah

Berikut ini disajikan proses dan hasil konseling terhadap seorang peserta didik yang memiliki kemampuan manajemen diri paling rendah dibandingkan dengan peserta didik lainnya yang menjadi partisipan penelitian.

Identitas Peserta Didik

Nama : RQ
 Jenis Kelamin : Laki-Laki

11
 H. IROD, 2017

PROFIL MANAJEMEN DIRI PESERTA DIDIK DALAM BELAJAR

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

Tempat tanggal lahir : Garut
Agama : Islam
Usia : 16 tahun
Sekolah : SMP Negeri 1 Samarang
Kelas : VIII
Suku Bangsa : Sunda
Bahasa : Sunda dan Indonesia
Alamat : Kampung Kidul Desa Mekarwangi
Kecamatan Tarogong Kaler Kabupaten Garut

Identitas Orang Tua

Nama Ayah : ASP
Nama Ibu : Rn
Pekerjaan Ayah : Pedagang
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga

Kondisi Keluarga

RQ adalah anak pertama dari dua bersaudara adik RQ perempuan masih bersekolah di salah satu SD yang jaraknya jauh dari rumah. Keluarga RQ adalah keluarga biasa jarak rumah RQ dengan sekolah sangat jauh sehingga Rq setiap hari harus mengantarkan dulu adiknya ke salah satu salah satu Sekolah Dasar yang jaraknya jauh dari rumah kemudian RQ pergi ke SMP tempat RQ sekolah sehingga dia sering kesiangan.

RQ adalah anak yang selalu membantu orang tuanya dan sangat menyayangi adiknya dan orang tua RQ sangat mengharapkan dan menuntut Rq untuk menjadi anak yang berprestasi dengan nilai yang tinggi di sekolahnya. Ini terlihat dari kegiatan les belajar di luar sekolah yang diikuti oleh RQ. Ia mengaku cukup lelah dengan kegiatan yang selalu dijalani setiap hari, bahkan untuk bermain RQ tidak mendapat izin dari orang tua

Ayah RQ yang bekerja sebagai pedagang gorden sering pergi keluar kota dengan waktu yang lama. Ibu RQ meskipun seorang ibu rumah tangga namun ibu RQ ini menjadi TKW di luar negeri. Jam masuk sekolah jam 7.00 pagi membuat RQ harus pergi berangkat dari rumah jam 5.30 pagi karena rumahnya cukup jauh dari sekolah. Sebelum pergi sekolah, terlebih dahulu RQ harus mengantarkan adiknya yang masih sekolah di SD, pulang sekolah pun RQ harus menjemput adiknya ke sekolah yang jauh dari SMP tempat RQ belajar sehingga RQ datang di rumah sekitar jam 4.30 sore bahkan tidak jarang RQ datang sampai di rumah jam 5.30 sore.

Deskripsi Manajemen Diri

Manajemen diri dalam penelitian ini diungkap dengan kuesioner yang terdiri atas 35 butir item. Rumusan pernyataan pada ke-35 butir item tersebut adalah sebagai berikut.

Pernyataan

1. Saya tetap belajar walaupun guru tidak masuk saat jam pelajaran
2. Saya tidak menyukai beberapa pelajaran tertentu
3. Saya belajar ketika disuruh oleh guru
4. Saya belajar jika ada PR atau tugas
5. Saya bertanya kepada guru apabila ada pelajaran yang tidak dimengerti
6. Saya bersedia untuk menjelaskan materi pelajaran kepada teman agar saya lebih memahami materi pelajaran
7. Saya lebih banyak diam ketika kerja kelompok
8. Saya mengerjakan pekerjaan rumah disekolah sebelum jam pelajaran masuk
9. Saya mengerjakan terlebih dahulu tugas yang dianggap mudah
10. Saya mudah lupa materi pelajaran yang disampaikan oleh guru karena terlalu banyak yang dipikirkan
11. Saya menjadwalkan pekerjaan rumah terlebih dahulu sebelum bermain

12. Saya selalu menyempatkan untuk sarapan sebelum berangkat sekolah
13. Saya sering menunda mengerjakan pekerjaan rumah
14. Saya mengatur tempat belajar sebaik mungkin agar nyaman dalam belajar
15. Saya membersihkan ruang kelas meskipun bukan jadwal piket
16. Saya tidak dapat membereskan ruang belajar
17. Saya menyimpan rapi buku pelajaran sesuai dengan klasifikasinya
18. Saya mempunyai buku catatan seluruh mata pelajaran
19. Saya menyiapkan alat tulis pada saat belajar di kelas
20. Saya mampu menjadi yang terbaik di kelas
21. Saya mampu meraih cita-cita yang saya inginkan
22. Saya berani mengungkapkan pendapat meskipun berbeda dengan guru atau teman
23. Saya mampu menahan marah ketika menghadapi teman yang menjelekkan
24. Saya merasa gugup ketika berbicara didepan orang banyak
25. Saya jengkelelihat teman yang mendapat nilai lebih besar dari saya
26. Saya tidak membuka SMS ketika jam pelajaran berlangsung
27. Saya tidak menanggapi teman yang mengajak bicara ketika guru menjelaskan materi
28. Saya mampu untuk berkonsentrasi belajar dikelas meskipun suasana nya gaduh
29. Saya sering belajar kelompok untuk meningkatkan pemahaman terhadap pelajaran
30. Saya mengikuti bimbingan belajar diluar lingkungan sekolah
31. Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat dan bakat saya
32. Saya menolak ajakan teman untuk keluar jika mengganggu jadwal pelajaran
33. Saya tidak mau member contekan pekerjaan rumah kepada teman
34. Saya mengikuti seluruh kegiatan yang diselenggarakan oleh OSIS
35. Saya lebih memilih untuk pulang jika acara yang diadakan di sekolah membosankan

Dari hasil analisis dapat diketahui kondisi konseli dengan menggunakan skor aktual pada masing-masing aspek, diperoleh gambaran sebagai berikut.

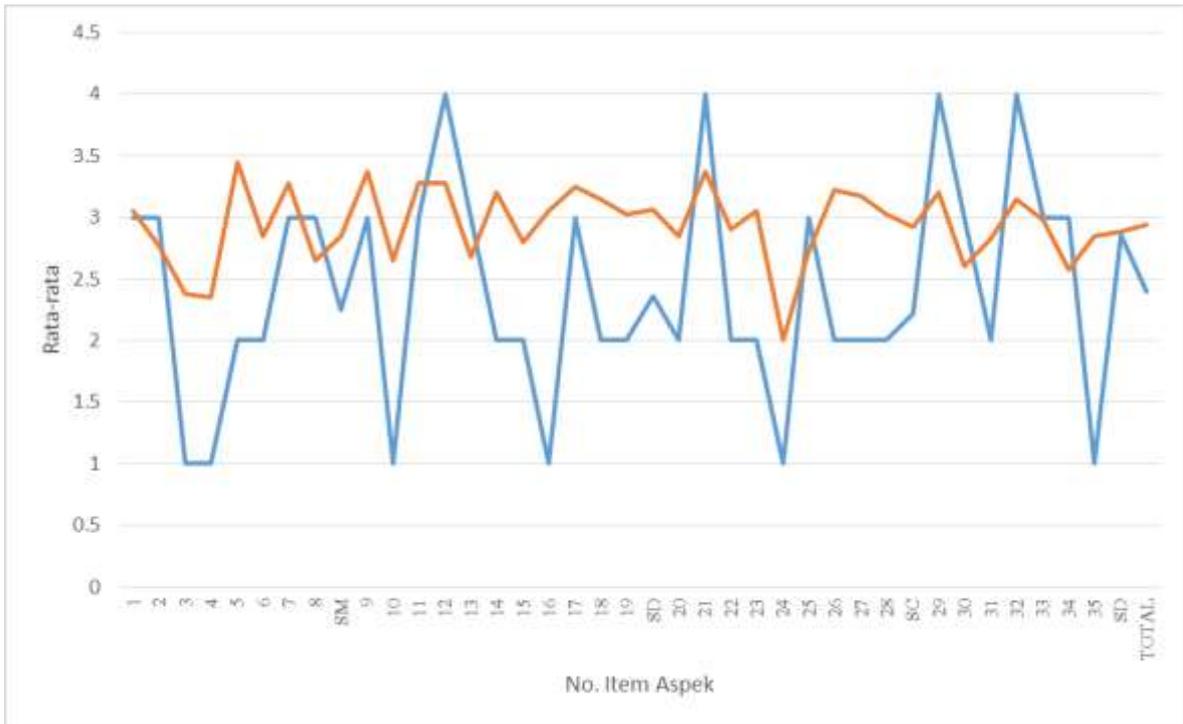
Tabel 3
Perbandingan Statistik RQ dengan Total

No. Item	Skor RQ	Rata-Rata Total	Capaian RQ*	Capaian Total**
1	3	3.05	75.00	76.25
2	3	2.78	75.00	69.38
3	1	2.38	25.00	59.38
4	1	2.35	25.00	58.75
5	2	3.45	50.00	86.25
6	2	2.85	50.00	71.25
7	3	3.28	75.00	81.88
8	3	2.65	75.00	66.25
SM	2.25	2.85	56.25	71.17
9	3	3.38	75.00	84.38
10	1	2.65	25.00	66.25
11	3	3.28	75.00	81.88
12	4	3.28	100.00	81.88
13	3	2.68	75.00	66.88
14	2	3.20	50.00	80.00
15	2	2.80	50.00	70.00
16	1	3.05	25.00	76.25
17	3	3.25	75.00	81.25
18	2	3.15	50.00	78.75
19	2	3.03	50.00	75.63
SO	2.36	3.07	59.09	76.65
20	2	2.85	50.00	71.25

No. Item	Skor RQ	Rata-Rata Total	Capaian RQ*	Capaian Total**
21	4	3.38	100.00	84.38
22	2	2.90	50.00	72.50
23	2	3.05	50.00	76.25
24	1	2.00	25.00	50.00
25	3	2.73	75.00	68.13
26	2	3.23	50.00	80.63
27	2	3.18	50.00	79.38
28	2	3.03	50.00	75.63
SC	2.22	2.93	55.56	73.13
29	4	3.20	100.00	80.00
30	3	2.60	75.00	65.00
31	2	2.83	50.00	70.63
32	4	3.15	100.00	78.75
33	3	2.98	75.00	74.38
34	3	2.58	75.00	64.38
35	1	2.85	25.00	71.25
SD	2.86	2.88	71.43	72.05
TOTAL	2.40	2.94	60.00	73.57

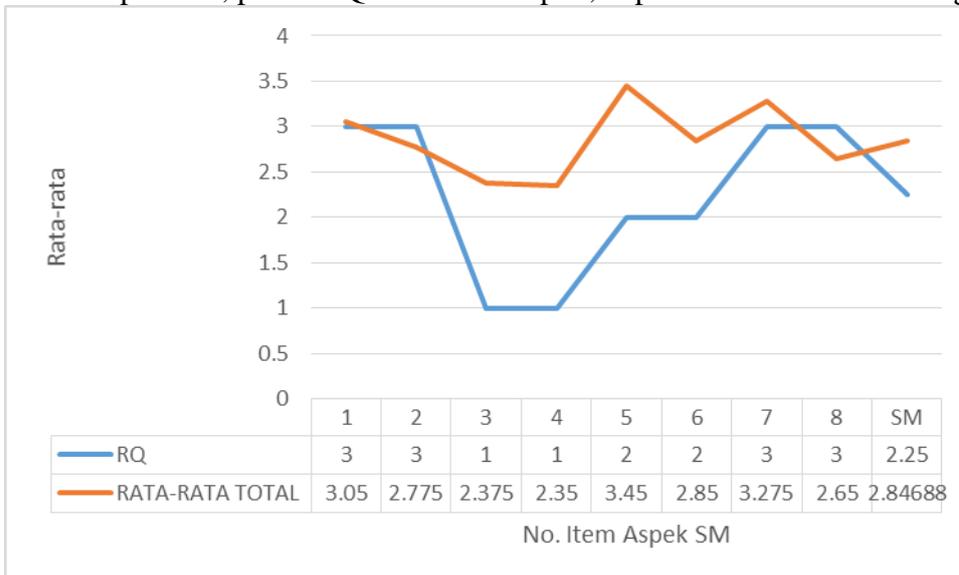
Keterangan: *) diperoleh dari skor RQ/4. **) diperoleh dari skor rata-rata/4

Visualisasi posisi skor item, aspek, maupun total manajemen diri yang diperoleh RQ dalam kelompoknya disajikan dalam Gambar 4.5. Dari gambar tersebut tampak bahwa rata-rata semua aspek manajemen diri RQ berada di bawah rata-rata kelompok. Sementara itu untuk skor setiap item, dari 35 item hanya 11 item yang skornya di atas rata-rata kelompok, yaitu item nomor 2, 8, 12, 13, 21, 24, 29, 30, 32, 33, dan 34.



Gambar 5. Posisi RQ dalam Kelompok

Untuk aspek SM, posisi RQ dalam kelompok, dapat divisualisasikan sebagai berikut



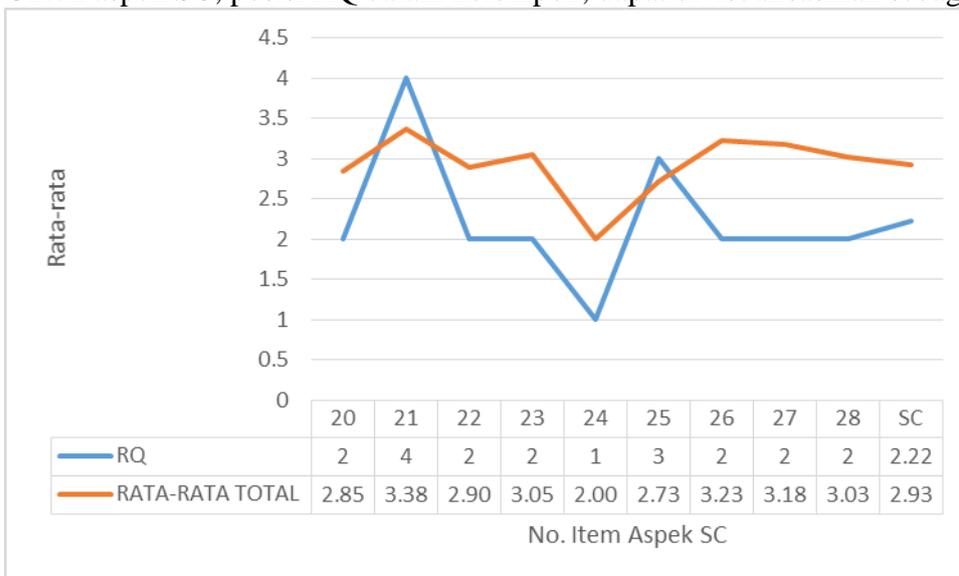
Gambar 6. Posisi RQ dalam Kelompok pada Aspek SM

Untuk aspek SO, posisi RQ dalam kelompok, dapat divisualisasikan sebagai berikut



Gambar 7. Posisi RQ dalam Kelompok pada Aspek SD

Untuk aspek SC, posisi RQ dalam kelompok, dapat divisualisasikan sebagai berikut



Gambar 8. Posisi RQ dalam Kelompok pada Aspek SC

Untuk aspek SD, posisi RQ dalam kelompok, dapat divisualisasikan sebagai berikut



Gambar 9. Posisi RQ dalam Kelompok pada Aspek SD

Pada aspek SM, RQ mendapatkan skor 2,15, aspek SD 2,36, aspek SC 2,22 dan aspek SD 2,86 dimana berdasarkan kategori semuanya berada pada kondisi sedang.

Deskripsi Masalah

- 1) Perilaku yang Muncul. RQ sebenarnya anak yang cerdas, dan terlihat sangat rajin dalam mengerjakan tugas. Hal ini antara lain terlihat dari kegiatan sehari-hari ketika ia menunggu saat menjemput adiknya pulang di sekolah, RQ selalu mengisinya dengan mengerjakan tugas atau PR. Namun prestasi RQ di sekolah dikategorikan biasa-biasa saja dengan nilai hanya memenuhi standar KKM (kriteria ketuntasan minimum). RQ merasa sangat malas belajar, bahkan ketika hatinya sedang resah, RQ lebih baik memilih tidur. RQ tidak mempunyai jadwal waktu belajar yang tetap di rumahnya. RQ merasa cukup belajar dan les di sekolah saja. Ketika di kelas RQ merasa bosan dengan materi pelajaran. RQ selalu main HP dan berkirim pesan SMS dengan temannya. Ketika ada kegiatan di sekolah yang diadakan oleh sekolah ataupun oleh OSIS, RQ tidak mau ikut dan langsung pulang karena kegiatan tersebut merasa tidak ada gunanya.
- 2) Latar Belakang. Orang tua RQ selalu menuntut RQ untuk berprestasi bagus di sekolahnya sehingga RQ merasa terbebani bahkan agar mendapatkan prestasi yang bagus RQ harus mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah yang dipilih oleh orang tuanya. Hal ini yang membuat RQ merasa cape dengan waktu kegiatan yang begitu padat tapi tidak mempunyai jadwal yang tetap di rumahnya, itu karena RQ merasa cukup dengan kegiatan belajar belajar dan les. Apabila RQ mendapat nilai kurang pada saat ulangan harian atau nilai PR dan tugas, RQ selalu dimarahi oleh orang tuanya. Semangat belajar pun menjadi kurang karena merasa adanya tekanan dari orang tua. Rumah RQ cukup jauh dari sekolah membuat RQ merasa cape dengan jarak yang harus ditempuh hampir dua jam bahkan bisa lebih kalau ada gangguan terlebih RQ harus menjemput adiknya yang masih sekolah di SD, karena itulah RQ lebih memilih pulang dari sekolah ketika ada kegiatan yang diadakan oleh sekolah ataupun oleh OSIS, karena menganggap lebih baik pulang dan beristirahat dari pada mengikuti kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan nilai belajar.

- 3) Penyebab. Terlihat dari pengakuan RQ, kurangnya perencanaan dalam diri RQ, yang menyebabkan dia menjadi tidak semangat dalam kegiatan belajar. RQ menuturkan bahwa orang tuanya berharap dan menekan dia agar mendapat prestasi yang bagus di sekolahnya. Tekanan ini malah membuat RQ hilang semangat dalam belajar. Selain itu, kontrol diri yang rendah sehingga RQ tidak dapat menahan godaan untuk tidak memainkan HP pada waktu kegiatan pelajaran sedang berlangsung, bermain SMS berkirim pesan dengan temannya pada waktu guru sedang menerangkan materi pelajaran, membuat RQ tidak konsentrasi penuh dalam kegiatan belajar.

Deskripsi Konseling

Pertemuan pertama dengan RQ dilaksanakan pada tanggal 5 Nopember 2016 di ruang BK sekolah pada pukul 9.00, sebelum melaksanakan pertemuan dengan RQ terlebih dahulu peneliti melihat dulu buku pribadi peserta didik sebagai data awal mengenai peserta didik, menata ruang BK yang akan dijadikan tempat konseling. Terlihat dari pertemuan pertama RQ tampak malu untuk berbicara dengan peneliti, dengan sabar peneliti melakukan *attending* dengan RQ dan setelah beberapa lama RQ mulai terbuka dan merasa nyaman adanya dengan peneliti. Di akhir pertemuan dilakukan penandatanganan persetujuan konseli untuk mengikuti layanan yang akan dilaksanakan bersama peneliti.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 8 Nopember 2016 di ruang BK pada pukul 11.00 pada pertemuan ini membahas tentang perencanaan RQ yang kurang serta, serta membimbing untuk lebih memahami masalah kenapa perencanaan belajar RQ menjadi kurang, setelah itu RQ dituntun oleh peneliti untuk melihat bagaimana RQ bisa mendapatkan kembali perencanaan dalam belajar yang selama ini kurang pada diri RQ.

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 13 Nopember 2016 di ruang BK, pukul 11.15 pertemuan ketiga ini difokuskan pada hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang dilakukan di rumah, seperti diketahui lebih memilih tidur daripada belajar karena belajar dianggap membosankan. Peneliti mendorong RQ untuk memandang bahwa belajar itu lebih penting dari pada tidur atau main SMS.

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 18 Nopember 2016 di ruang BK SMP pada pukul 11.15. Pada pertemuan keempat, peneliti bersama konseli merumuskan tindakan ataupun kegiatan yang akan dilaksanakan oleh konseli untuk kegiatan belajar di rumah agar tidak tergoda oleh memainkan hp SMS atau mendengarkan musik .

Pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 25 Nopember 2016 di ruang BK SMP pukul 12.30, pertemuan kelima peneliti menuntun konseli agar konseli agar konseli RQ memahami menyadari kebiasaan bermain HP dan SMS-an pada waktu pelajaran sedang berlangsung itu adalah kegiatan yang merugikan konseli, peneliti membimbing konseli dalam merumuskan bagaimana seharusnya bagaimana kegiatan yang seharusnya dilakukan oleh konseli.

Pertemuan keenam dilaksanakan pada tanggal 26 Nopember 2016 di ruang BK SMP pukul, 17.00 pada pertemuan keenam ini peneliti bersama konseli bersama-sama melihat konseli waktu menjemput adiknya pulang ke rumah dari sekolah dasar (SD), dalam menunggu adiknya konseli tidak melakukan kegiatan apapun di sekolah padahal jam pulang sekolah pukul 12.00 dan konseli bisa menjemput adiknya pukul 12.30. Pada waktu senggang tersebut konseli hanya duduk-duduk di sekolah, dalam pertemuan ini juga peneliti menyadarkan konseli bahwa ada kegiatan yang lebih penting bisa dilakukan pada waktu menunggu adiknya pulang seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Pertemuan ketujuh dilaksanakan pada tanggal 30 Nopember 2017 di ruang BK SMP pada pukul 14.15 karena sebelumnya konseli pada pelajaran tambahan dari guru mata pelajaran, pertemuan ketujuh ini pertemuan terakhir dengan konseli, peneliti memantau perkembangan dan perubahan yang dialami konseli setelah mengikuti kegiatan layanan konseling bersama peneliti, dalam pertemuan ini peneliti memberikan angket yang sama pada waktu *pretest* kepada konseli.

Aktivitas Konseling Individual Berdasarkan Struktur Carkhuff

Dalam konseling individual berdasarkan Carkhuff terdapat beberapa aktivitas yang menjadi ciri has antara konseli dan konselor. Aktivitas-aktivitas itu merupakan keterampilan konseling yang dikembangkan oleh Carkhuff. Aktivitas-aktivitas tersebut meliputi:

Keterlibatan Konseli untuk Memasuki Proses Konseling

Aktivitas Peneliti (<i>Attending</i>)	Aktivitas Konseli (<i>involvement</i>)
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Persiapan Dalam aktivitas <i>preparing</i>, peneliti menerima kehadiran konseli di hadapannya. Peneliti menginformasikan (<i>informing</i>) kesediaanya untuk membantu dan menjelaskan bagaimana proses bantuan diberikan. Peneliti mengatakan “Saya siap membantu RQ dalam kegiatan konseling ini” ❖ Tahap berikutnya peneliti mendorong (<i>encouraging</i>) konseli untuk mengambil manfaat dari pertemuannya dengan peneliti dengan mengucapkan “Semoga banyak manfaat yang dapat diambil dari pertemuan ini ya”. Langkah ini dilanjutkan dengan penataan ruang yang akan memungkinkan konseli merasa aman berada di ruang konseling. ❖ Mengatur posisi Melalui <i>positioning</i>, peneliti berusaha agar konseli mampu menyatakan dirinya secara non verbal. Hal tersebut berusaha mencakup cara duduk kemiringan posisi duduk dan cara tatapan muka posisi duduk konseli dan peneliti tidak terhalang oleh meja menghadap ke satu sudut, dan cara duduk juga wajar. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Datang dihadapan peneliti dan menyatakan “iya pak terima kasih atas bantuan yang akan bapa berikan”. ❖ Iya pak saya akan mengambil manfaat dari setiap kali pertemuan dengan bapa. ❖ Menyatakan diri secara non verbal Konseli menunjukkan kebiasaan sehari-hari kepada peneliti tanpa adanya rasa malu. “ya pak waktu sekarang ini saya tidak ada semangat dalam kegiatan belajar, baik di rumah maupun di sekolah.

Aktivitas Peneliti (<i>Attending</i>)	Aktivitas Konseli (<i>involvement</i>)
<p>❖ Mengamati konseli Aktivitas observing peneliti mengacu pada pernyataan konseli secara verbal. Peneliti berusaha memperoleh gambaran tentang perasaan apa yang kegundahan dalam diri konseli, dan bagaimana ia dapat membina hubungan dengan peneliti dan sebaliknya. Dalam proses ini, peneliti mengadakan penilaian terhadap berbagai dimensi perilaku konselinya. “jadi bagaimana dengan kebiasaan belajar RQ setiap hari”</p> <p>❖ Mendengarkan Untuk merespons pernyataan pribadi konseli tentang masalah yang dihadapinya, peneliti menerapkan keterampilan mendengarkan (<i>listening</i>). “Kenapa RQ merasa bahwa akhir-akhir ini RQ merasa kurang bersemangat dalam kegiatan belajar ?.</p>	<p>❖ Menyatakan diri secara verbal konseli menyatakan kesediaanya secara verbal, dan mengikuti kegiatan konseling dengan terbuka.</p> <p>❖ Menyatakan tujuan Iya pak tidak tahu, tapi akhirnya saya suka melakukan kegiatan yang lain daripada belajar.</p>

Upaya Peneliti Memfasilitasi Konseli dalam melakukan (Eksplorasi)

Aktivitas Peneliti (<i>Responding</i>)	Aktivitas Konseli (<i>Exploration</i>)
<p>❖ Merespon terhadap isi dan situasi, “Jadi RQ mengatakan kalau orang tua RQ itu yang membuat rencana kegiatan belajar menjadi turun”.</p> <p>RQ lebih baik diam atau main HP sms an dengan teman daripada belajar</p> <p>Jadi RQ mengatakan bahwa bermain HP SMS-an pada waktu jam pelajaran itu tidak apa-apa?</p> <p>RQ langsung pulang dari sekolah karena jarak rumah dari sekolah sangat jauh dan harus menjemput adik pulang dari Sekolah Dasar (SD)</p>	<p>❖ Mengeksplorasi situasi Betul pak, orangtua saya selalu marah-marah ketika melihat mood saya menjadi jelek dan ketika ada hal-hal kecil lain pak. Betul pak saya merasa bosan kalau harus terus-terusan belajar di rumah dan di sekolah juga sudah cape pak</p> <p>Tidak apa-apa kalau gurunya tidak tahu juga ada pelajaran yang RQ tidak sukai pak.</p> <p>Betul pak rumah saya cukup jauh, jadi kalau sudah tidak ada kegiatan saya rasa lebih baik pulang saja pak.</p>

Aktivitas Peneliti (<i>Responding</i>)	Aktivitas Konseli (<i>Exploration</i>)
<p>❖ Merespons terhadap makna Jadi maksud RQ kalau RQ dimarahi lalu mood RQ menjadi turun dan ketika mood saya turun RQ menjadi malas untuk belajar.</p> <p>“Apakah karena hal itulah RQ jadi senang main HP dan SMS-an</p> <p>Maksudnya kalau sedang belajar pelajaran yang RQ tidak suka maka RQ bermain HP dan SMS-an dengan teman</p> <p>Karena rumah RQ jauh dan harus menjemput adik jadi RQ langsung pulang meskipun ada kegiatan di sekolah.</p> <p>❖ Merespons terhadap perasaan RQ menjadi malas karena perasaan mood RQ menjadi turun, apakah mood RQ selalu turun ketika dimarahi oleh orang tua?</p> <p>Jika bermain HP SMS-an perasaan RQ menjadi nyaman</p> <p>Perasaan RQ akan senang apabila RQ bermain HP SMS-an pada waktu pelajaran berlangsung yang RQ kurang sukai.</p> <p>Jadi RQ suka merasa lelah waktu pulang dari sekolah karena rumah RQ jauh</p> <p>❖ Merespons terhadap alasan dan perasaan RQ sering merasa malas untuk melakukan kegiatan belajar karena RQ sering merasa <i>bad mood</i> ?</p>	<p>❖ Mengeksplorasi makna Memang betul seperti itu pak, kalau mood saya sudah turun saya malas untuk melakukan sesuatu termasuk belajar, untuk meningkatkan mood saya biasanya dengan main HP dan SMS-an atau mendengarkan musik.</p> <p>Betul pak seperti itu pak, main HP dan SMS-an mampu menggambarkan dan berimajinasi pak</p> <p>Biasanya begitu pak, mengikuti pelajaran tidak mengerti dari pada mengikuti kegiatan belajar tidak masuk-masuk apa yang diajarkan lebih baik melakukan kegiatan yang lain.</p> <p>Iya pak karena jarak rumah dan sekolah sangat jauh jadi sering cape kalau pulang mendingan istirahat</p> <p>❖ Mengeksplorasi alasan perasaan Betul pak mungkin karena RQ sering melakukan kesalahan.</p> <p>Setidaknya mampu untuk melepas lelah dan perasaan menjadi tenang</p> <p>Bukan tidak senang pak, itu menghilangkan rasa ngantuk saja waktu berlangsungnya pelajaran.</p> <p>Betul pak jarak rumah dan sekolah itu jauh, harus menjemput adik lagi pulang dari SD tambah lama di perjalanan pak.</p> <p>❖ Mengeksplorasi alasan dan perasaan: Betul pak, mungkin karena RQ</p>

Aktivitas Peneliti (<i>Responding</i>)	Aktivitas Konseli (<i>Exploration</i>)
<p>RQ lebih memilih bermain HP dan SMS-an daripada belajar karena kegiatan itu membuat RQ merasa nyaman</p> <p>RQ suka bermain HP dan SMS-an waktu pelajaran berlangsung yang RQ sukai karena hal itu menurut RQ pelajaran tersebut tidak penting.</p> <p>Jadi karena rumah RQ jauh RQ sering merasa kecapaian waktu pulang sekolah, dan itu membuat RQ tidak mau mengikuti kegiatan di sekolah.</p>	<p>sering melakukan kesalahan</p> <p>Betul pak bahkan sampai larut malam.</p> <p>Bukan tidak penting pak, tapi saya tidak mengerti tentang pelajaran tersebut, daripada tidak mengerti malah bengong mending main HP SMS-an pak.</p> <p>Bapa kegiatan di sekolah itu sampai sore, bapa tahu RQ harus menjemput adik pulang dari SD jadi kasihan adik pulang sendirian.</p>

Upaya Peneliti untuk Memfasilitasi Konseli dalam Memahami Masalah yang Dialami

Aktivitas Peneliti (<i>Personalizing</i>)	Aktivitas Konseli (<i>Understanding</i>)
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Merespons terhadap isi dan situasi RQ kan mengetahui kalau mood RQ itu suka turun kalau dimarahi oleh orang tua, tapi kenapa RQ selalu melakukan kesalahan yang membuat orang tua menjadi marah. ❖ Merespons terhadap perasaan Kenapa waktu pelajaran Sedang berlangsung yang tidak disukai RQ malah bermain HP dan SMS-an itu bisa bertanya kepada guru dan teman apabila tidak mengerti. ❖ Merespons terhadap perasaan dan alasan Jika kegiatan di sekolah RQ langsung pulang, padahal hari biasa RQ pulang sampai sore hari? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Memahami makna yang dipersonalisasikan Betul pak, habis bagaimana lagi kalau kalau orang tua tidak pernah mengapresiasi meskipun saya melakukan hal yang benar pak. ❖ Memahami perasaan yang di personalisasikan Bapak saya malas bertanya sama guru apalagi sama teman kelihatan nanti saya bodoh. ❖ Memahami tujuan yang dipersonalisasikan Bapak itu beda, sebenarnya tidak pulang menunggu adik pulang.

Upaya Peneliti untuk Memfasilitasi Konseli dalam Melakukan Tindakan yang Direncanakan

Aktivitas Peneliti (<i>Initiating</i>)	Aktivitas Konseli (<i>Action</i>)
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengembangkan tujuan RQ akan terus menerus jadi orang malas 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Merumuskan Tujuan Tidak pak, iya betul sebentar lagi

Aktivitas Peneliti (<i>Initiating</i>)	Aktivitas Konseli (<i>Action</i>)
<p>apabila perasaan RQ sedang tidak baik sebentar lagi akan ujian? Kalau orang tua RQ memarahi lagi bagaimana ? Apakah perasaan RQ tidak baik sehingga merasa malah lagi untuk belajar</p> <p>❖ Memecahkan masalah Apakah RQ akan terus bermain HP dan SMS-an dari pada belajar.</p> <p>Bagaimana kalau terus-terusan RQ tidak mau belajar?</p> <p>Bagaimana kalau HP yang RQ mainkan diganti dengan buku pelajaran</p> <p>Boleh dicoba untuk dibaca nanti juga akan terbiasa, atau RQ belajar sambil main HP dan SMS-an.</p> <p>❖ Pengembangan Program RQ coba dari sekarang berani bertanya kepada guru dan teman-teman ketika ada pelajaran yang RQ tidak mengerti.</p> <p>Dicoba dulu, lagi pula RQ belum pernah mencoba, bapak yakin guru dan teman-teman RQ akan menjawab pertanyaan RQ dan teman-teman RQ yakin tidak akan menertawakan.</p> <p>❖ Implementasi Program Jadi bagaimana? Apakah masih tidak mengikuti kegiatan yang diadakan oleh sekolah.</p>	<p>akan ujian pak mungkin memang mungkin saatnya RQ sekarang harus lebih giat untuk belajar. Insya alloh pak, RQ tidak akan membuat orang tua marah lagi pak</p> <p>❖ Memilih arah tindakan Pak kalau RQ sudah mau belajar pasti akan belajar pak.</p> <p>Oooh Belum tahu pak Buku pelajaran itu asyik indah pak</p> <p>Wah itu boleh di coba belajar sambil main HP dan SMS-an</p> <p>❖ Mengembangkan langkah-langkah Ah malu pak, kalau harus bertanya.</p> <p>Betul pak, saya belum pernah mencoba untuk bertanya kepada guru atau teman teman baiklah saya akan mencobanya pak.</p> <p>❖ Memilih tindakan Sekarang RQ masuk ekstrakurikuler keterampilan menjahit senang jugak pak bisa bikin baju sendiri juga buat orang tua dan adik</p>

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan manajemen diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Samarang pada umumnya (58%) berada pada kategori sedang dan 42% lainnya berada pada kategori tinggi. Karena manajemen diri dalam konteks penelitian ini dikhususkan dalam kegiatan belajar, maka temuan penelitian ini mengandung arti bahwa umumnya mereka memiliki kemampuan yang cukup berkenaan dengan diri sendiri dimana

individu dapat mengelola dan mengatur diri sendiri untuk merencanakan perubahan tingkah lakunya dalam belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respons internal maupun eksternal.

Dalam kaitannya dengan aspek-aspek manajemen diri dalam belajar, dalam penelitian ini terungkap bahwa dari keempat aspek manajemen diri itu, peserta didik memiliki kemampuan yang tinggi pada aspek SO sedangkan kemampuan pada tiga aspek lainnya yaitu SC, SD, dan SM tergolong sedang. **Motivasi diri** (*self-motivation: SM*) merupakan dorongan insting dalam diri peserta didik yang mendorong dirinya sendiri untuk melakukan berbagai kegiatan agar tercapai tujuan yang lebih baik, dengan indikator mempunyai minat dalam manajemen diri belajar, berusaha untuk memahami diri, dan bersemangat mengerjakan tugas. **Mengorganisasi diri** (*self-organization*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, diri, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kegiatan belajar sesuai dengan proporsinya, dengan indikator mampu mengelola pikiran pada diri belajar, mampu mengelola diri untuk kegiatan belajar, mampu mengelola tempat ruangan untuk belajar, dan mampu mengelola alat untuk belajar. **Kontrol Diri** (*self-control*) adalah kemampuan mengontrol setiap tindakan, agar selalu memiliki rasa percaya diri dan optimis yang tinggi, merasa puas dengan hasil jerih payah sendiri, dan mampu mengendalikan emosi agar tidak melakukan hal-hal yang negatif pada diri pelaksanaan kegiatan belajar, serta mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan pada diri belajar, dengan indikator mempunyai kemampuan yang tinggi, mempunyai kemampuan rasa percaya diri, mempunyai kemampuan dalam mengelola emosi, dan belajar merasa tidak terganggu oleh kegiatan lingkungan. Sedangkan **Pengembangan Diri** (*self-development*) adalah kegiatan untuk meningkatkan kemampuan diri dalam pelaksanaan kegiatan belajar yang meliputi pengembangan kecerdasan, pikiran, kepribadian, social skill dalam lingkungan dengan indikator mampu meningkatkan pengelolaan perkembangan kecerdasan, memiliki kemampuan dalam pengelolaan kepribadian yang kuat, dan memiliki kemampuan dalam kegiatan bersosialisasi di lingkungan sekolahnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri RQ belum menunjukkan dengan kondisi yang baik. Kondisi keluarga kurang beruntung, yaitu rumah jauh dari sekolah, selalu membantu orang tua, orang tua harus pergi pagi dari rumah sehingga skor manajemen diri masih belum memadai oleh sebab itu harus dibina melakukan bimbingan oleh guru ini sebagai tugas Sertzer and Stone 1980 bahwa bimbingan ditujukan untuk membantu peserta didik memahami diri sendiri termasuk dalam manajemen diri. Hal ini sejalan dengan pendapat Kartadinata (1989, hlm. 3) yang menyatakan bahwa bimbingan merupakan dasar membantu individu untuk mencapai perkembangan yang optimal.

Manajemen diri bagi peserta didik sangat penting karena dengan manajemen diri yang baik peserta dapat mengatur dan memanfaatkan sumber daya yang ada sehingga bermanfaat secara optimal. Hal ini tersirat dalam Alquran Surat Almujaamil ayat 1 s/d.8 yang diawali dengan perintah bangunlah engkau pada waktu malam hari kecuali sedikit dari waktu malam. Setengah malam atau kurang dari setengah malam atau tambahkan pada waktu itu bacalah Al-Quran dengan perlahan lagi jelas. Sesungguhnya Kami akan menurunkan perkataan yang berat. Sungguh bangun pada waktu malam lebih teguh hati dan lebih berkesan bacaanya. Sungguh bagimu pada waktu siang hari kesibukan yang panjang. Dan bacalah/sebutlah nama Tuhanmu dan beribadallah kepada Tuhanmu ibadah sepenuh hati". Demikian juga dalam Q.S .Al Isro ayat 12 yang artinya. *Wajaalna laila wanaharo ayataeni paamahauna ayatalaeli wajaalna ayatanahari mubashirotan litabtagu padhlamirobikum*

walita lamu adadasinin walhisaba wakulasaiin pasholnahu tapshila. “Dan kami jadikan malam dan siang sebagai dua tanda (kebesaran Kami), kemudian Kami hapuskan tanda malam dan Kami jadikan tanda siang itu yang terang benderang agar kamu (dapat) mencari karunia dari Tuhanmu, dan agar kamu mengetahui bilangan tahun dan perhitungan (waktu) dan segala sesuatu telah Kami terangkan dengan jelas. Fungsi manajemen waktu bagi peserta didik adalah member alur aktivitas, posisi serta peran serta dan tanggung jawab oleh sebab itu peserta didik perlu memiliki kemampuan manajemen waktu peserta didik jadi orang yang bertanggung jawab.

Manajemen diri juga perlu agar peserta didik mampu melakukan kontrol diri yang ditandai oleh individu yang memiliki keyakinan yang kuat dalam pelaksanaan kegiatan, semangat dalam kegiatan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah kesulitan dan hambatan, mengetahui memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan dalam pelaksanaan tugas-tugas sekolah, dan mampu untuk meningkatkan pengelolaan.

KESIMPULAN

Mengacu pada masalah, hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat dirumuskan simpulan sebagai berikut.

- 1) Kemampuan manajemen diri dalam belajar yang dimiliki peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Samarang, pada umumnya berada pada kategori sedang.
- 2) Peserta didik memiliki kemampuan yang tinggi pada aspek *self organization* (SO). Sedangkan kemampuan pada tiga aspek lainnya yaitu *self-control* (SC), *self-development* (SD), dan *self-motivation* (SM) tergolong sedang.
- 3) Secara umum, kasus (RQ) yang ditangani dalam proses konseling, memiliki gambaran manajemen diri yang berada pada kategori sedang, artinya peserta didik belum mampu melakukan manajemen diri dengan baik terutama dalam mengatur diri dalam belajar, berangkat ke sekolah dan mengerjakan tugas-tugas. Perkembangan manajemen diri peserta didik pada aspek perencanaan, pengorganisasian, maupun aspek pengembangan, semuanya berada pada kategori sedang. Konseling individual dengan menggunakan struktur Carkhuff memungkinkan untuk digunakan dalam membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam manajemen diri. Tiga kasus yang mengalami kesulitan manajemen diri, setelah diberikan layanan konseling dengan menggunakan struktur Carkhuff dapat mengembangkan kemampuan manajemen diri ke arah yang lebih baik.

Dari hasil penelitian ini, diperoleh beberapa implikasi baik untuk pengembangan teori, untuk kepentingan praktik, maupun bagi penelitian selanjutnya. Untuk pengembangan teori, hasil penelitian ini memperkaya hasil penelitian sebelumnya terkait penggunaan struktur Carkhuff dalam menangani kasus kesulitan manajemen diri. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini memperoleh gambaran bahwa ketiga gambaran ketiga peserta didik yang menjadi objek penelitian umumnya memiliki manajemen diri pada kategori sedang. Oleh sebab itu guru direkomendasikan untuk meningkatkan semua aspek manajemen diri peserta didik melalui bimbingan yang intensif baik secara individual maupun kelompok. Bagi penelitian selanjutnya direkomendasikan sebagai berikut: (1) meneliti tentang manajemen diri melalui penelitian terhadap peserta didik dengan populasi seluruh peserta didik pada berbagai jenjang sekolah, baik SD, SMP, maupun SMA, (2) melakukan penelitian terhadap pengembangan manajemen diri peserta

didik, dan (3) menguji efektivitas model Carkhuff dibandingkan dengan model konseling lainnya yang sejenis.

**PROFIL MANAJEMEN DIRI
PESERTA DIDIK DALAM BELAJAR**

**(Studi Kasus terhadap Peserta Didik SMP Negeri 1 Samarang
Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2016/2017)**

Antologi

**diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling**



oleh

H. IROD

NIM 1507716

DEPARTEMEN PSIOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2017

REPERENSI

- Cramm et al. (2012). Validation of the self-management ability scale (SMAS) and development and validation of a shorter scale (SMAS-S) among older patients shortly after hospitalization. *Health and Quality of Life Outcomes* 2012, 10:9 <http://www.hqlo.com/content/10/1/9>.
- Harrison, H. C. (2005). The three-contingency model of self-management. *A Dissertation* Submitted to the Faculty of The Graduate College in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Doctor of Philosophy Department of Psychology. Western Michigan University, Kalamazoo, MI.
- Hauck, M. & Hurd, S. (2017). Exploring the link between language anxiety and learner self-management in open language learning contexts. *EURODL: European Journal of Open Distance and E-Learning*.
- Makmun, A. S. (2001). Psikologi kependidikan, Bandung: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, FIP, UPI.
- Manrihu, M. T. (1999). Pengantar bimbingan dan konseling karier. Jakarta: Bumi AKSARA.
- Rusmana, N. (2014). Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah. Bandung: Rizki.
- Suherman & Budiman, (2012). Pendidikan dalam perspektif bimbingan dan konseling. Bandung: Rizki.
- Suherman AS, U. (1995). Manajemen bimbingan dan konseling. Bandung: Rizqi

- Supriatna, M. (2015). Bimbingan dan konseling berbasis kompetensi. Bandung: Alfa Beta.
- Yusuf LM, S. (2016). Program bimbingan dan konseling di sekolah, Bandung: Rizqi.
- Yusuf LM, S. (2016). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung: Rizqi.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan .(2013) Modul PLPG. Bimbingan dan konseling.
- Alquranulkarim. QS. Anur Ayat (44). Q.S. Almujamil. Ayat. (1-8).QS.Al Imron Ayat (159). QS. Al Isro Ayat (12-15):
- Samsudin Makmun. A (2012). Psikologi Kependidikan. Bandung, Rosdakarya.
- Sofyan Wilis S. (2014) Konseling individual. Bnadung : Alfabeta.
- Departemen Pendidikan Nasional . (2008). Penataan pendidikan professional konselor dan layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal.

