

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab III dijelaskan mengenai metode penelitian yang meliputi: 1) desain penelitian, 2) partisipan dan tempat penelitian, 3) mekanisme pengumpulan data, dan 4) teknik analisis data, dan 5) Isu etik.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian difokuskan guna mengamati proses penerapan strategi *self management* yang diberikan kepada siswa calon sekolah kedinasan mampu meningkatkan *self regulated learning* siswa. Peneliti memberikan gambaran tentang apa yang terjadi dan dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll, secara menyeluruh. Bagian penting dari penelitian adalah untuk memahami setiap gejala yang terjadi dalam proses penelitian dan dijelaskan secara deskriptif. Diharapkan dengan menggunakan metode deskriptif akan mendapatkan gambaran sistematis, faktual dan akurat, mengenai fakta-fakta yang berkembang dan terjadi selama proses penelitian. Penelitian yang merujuk pada upaya untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran, orang secara individual atau kelompok, termasuk dalam jenis penelitian kualitatif.

Pendekatan kualitatif adalah kegiatan mengeksplorasi permasalahan atau fenomena berdasarkan pengumpulan data dari pengalaman partisipan. (Creswell, 2012, hal. 13). Senada dengan Creswell, Moleong juga mengungkapkan, bahwa: "penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian, misalnya perilaku, tindakan, motivasi dan lain sebagainya, secara holistik dalam bentuk kata-kata dan bahasa" (Moleong, 2009).

Penelitian memaparkan mengenai peningkatan atau seberapa besar perkembangan *self regulated learning* terjadi pada siswa setelah diberikan perlakuan *self management*. Pengukuran peningkatannya, peneliti menggunakan cara-cara kuantitatif. Peneliti melakukan pengambilan data awal (sebelum pemberian *self management*) dan data akhir (setelah pemberian *self management*). Pengambilan data awal dan data akhir pada penelitian diasumsikan untuk melihat efek dari eksperimen atau perlakuan yang diberikan, bukan untuk mengukur perbedaan pengaruh.

3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian

Sumber data penelitian adalah siswa SMA kelas XI pada SMAN 1 Cimahi. Karakteristik partisipan sudah ditentukan yaitu siswa yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang Sekolah Tinggi Kedinasan dengan rentang usia 16-18 tahun. Jumlah siswa yang menjadi partisipan sebanyak tiga orang. Siswa yang diambil menjadi partisipan adalah siswa yang memiliki komponen *self regulated learning* rendah dan rendah sekali, dan memiliki kriteria secara fisik cukup memenuhi syarat untuk memasuki sekolah kedinasan. Memiliki tinggi badan minimal 165cm untuk laki-laki dan 155 cm untuk wanita dengan berat badan relatif seimbang. Tidak memiliki cacat fisik atau sejenisnya (bekas tindik telinga). Memiliki tubuh proporsional. Tidak buta warna dan tidak memakai kacamata. Sehat jasmani dan rohani. Memiliki kapasitas kecerdasan (IQ) minimal rata-rata (bagi yang berminat masuk STIN siswa harus memiliki IQ di atas 100). Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Cimahi. Diberikan konseling *self management* dan dilakukan pemantauan sampai terlihat adanya perubahan.

3.2.1 Deskripsi Pribadi Partisipan

3.2.1.1 Deskripsi partisipan AK

Nama AK, jenis kelamin Laki-laki, usia 17 tahun, suku bangsa Jawa, agama Islam. AK merupakan anak ke dua dari empat bersaudara (satu kakak perempuan sudah bekerja, satu adik laki-laki dan satu perempuan masih sekolah SD). Ayah bekerja sebagai TNI-AD, dan ibunya seorang ibu rumah tangga. Pendidikan Ayah dan ibu SMA. Ayah dan ibu tampak cukup keras dalam mendidik AK. Sejak kecil AK tinggal di Kota C, menyelesaikan sekolah juga di kota C. Prestasi sekolah tidak ada yang menonjol. AK aktif dalam kegiatan organisasi pramuka dan kegiatan organisasi kerohanian (IJMA) sebagai ketua. Hobi AK tertarik dengan desain grafis. AK bercita-cita masuk TNI-AD yaitu AKMIL.

3.2.1.2 Deskripsi Partisipan TJ

Nama TJ, jenis kelamin Laki-laki, usia 17 tahun, agama Islam, suku bangsa sunda. Merupakan anak pertama dari empat bersaudara (adik laki-laki SMP, dan SD, dan seorang adik perempuan belum sekolah). TJ tinggal di lingkungan asrama militer. Ayah dan ibu berpendidikan SMA. Ayah seorang TNI AD berperan sebagai

pelatih yang cukup keras. Ibunya seorang ibu rumah tangga. TJ tampak dekat dengan ibunya dan memiliki kewajiban untuk mengasuh adik-adiknya. TJ mempunyai hobi bermain basket dan ia juga mengikuti ekskul basket dan sering mengikuti pertandingan basket. Ia memiliki cita-cita untuk masuk AKMIL.

3.2.1.3 Deskripsi Partisipan R

Nama R, usia 17 tahun. Jenis kelamin perempuan. Merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Adik R masih sekolah Taman Kanak-kanak. Ayahnya bekerja sebagai pedagang (penjual kopi seduh di pasar pada malam hari, mulai jam dua pagi sampai jam delapan pagi). Ibunya seorang ibu rumah tangga. Ayahnya seorang yang perhatian, hangat dan humoris. Pendidikan terakhir ke dua orang tuanya SD. R sejak SD sampai SMP merupakan anak yang berprestasi. Nilai –nilai di SMA pada dasarnya masih cukup memadai, meski tidak menonjol. Ibu R menginginkan R masuk tentara, sedangkan R bermaksud melanjutkan ke STAN atau STIN.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Langkah-langkah yang ditempuh penelitian dalam rangka mengumpulkan data meliputi: 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan, 3) tahap akhir penelitian.

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan penelitian yang dilakukan meliputi kegiatan sebagai berikut:

- 1) Studi pendahuluan untuk menetapkan sasaran subyek penelitian dan mengurus perijinan serta administrasi lainnya yang diperlukan kepada pihak yang berwenang.
- 2) Identifikasi masalah dan identifikasi subyek penelitian.
- 3) Studi literatur dan pemotretan kondisi obyektif lapangan untuk mendapatkan gambaran sasaran penelitian.
- 4) Analisi data lapangan dan pengambilan kesimpulan.

3.3.2 Tahap Pelaksanaan

Penelitian diawali dengan pengambilan data untuk melihat gambaran umum *self regulated learning* calon siswa sekolah kedinasan di SMA Negeri 1 Cimahi. Siswa diminta untuk mengisi angket *self regulated learning* (kondisi awal), hasil

pengolahan datanya akan digunakan untuk menentukan partisipan penelitian, yaitu yang memiliki nilai SRL rendah dan rendah sekali.

Peneliti selanjutnya menghubungi siswa yang memenuhi kriteria dan meminta kesediaan untuk menjadi partisipan penelitian sampai dengan selesai penelitian. Peneliti meminta siswa untuk mengikuti setiap pertemuan konseling yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan siswa. Peneliti juga meminta siswa untuk dapat dihubungi dengan media komunikasi yang disepakati (line, WA). Pada setiap pertemuan konseling siswa diminta untuk mengisi lembar kerja siswa yang disiapkan peneliti. Lembar kerja merupakan lembar monitoring atas perilaku, perasaan, maupun apa yang dipikirkan siswa dalam kegiatan sehari-hari terkait dengan pemberian konseling strategi *self management* untuk terjadinya perubahan dalam *self regulated learning*. Pada setiap pertemuan lembar kerja siswa harus dibawa dan dilakukan analisis terhadap kegiatan yang sudah berlangsung, terkait kemajuan ataupun hambatan yang dialami siswa. Peneliti memeriksa log dan meminta siswa untuk membuat laporan dengan grafik, sehingga siswa dapat melihat perkembangan dari perilaku yang ingin diubahnya. Setelah terlihat ada perubahan, peneliti memberikan angket *self regulated learning* (kondisi akhir) dan mengukur hasil perubahan tersebut untuk dilakukan analisis selanjutnya, mengenai perkembangan *self regulated learning*. Pada pelaksanaan konseling menggunakan rancangan konseling *strategi self management* sebagai berikut,

A. Rasional

Self regulated learning telah memberikan pengaruh yang sangat signifikan khususnya untuk siswa sekolah menengah (SMP dan SMU) (Frederick, Blumenfeld, & Paris, 2004). *Self regulated learning* merupakan suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, mentransformasikan kemampuan mental menjadi keterampilan akademik, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, emosi, motivasi dan tingkahlakunya untuk mencapai tujuan belajarnya (Zimmerman, 2002).

Hasil wawancara kepada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi yang diambil secara acak dan memiliki minat untuk melanjutkan studi ke jenjang sekolah kedinasan. Diperoleh gambaran, masih banyak siswa yang belum memiliki

kesediaan untuk mengikuti aturan dan disiplin, kurang memiliki perencanaan belajar, memiliki kondisi emosi tergolong labil dan masih mengikuti kata hatinya, belum memiliki sikap belajar yang baik, bahkan terdapat siswa yang masih belum mandiri dan memerlukan dorongan lingkungan.

Demikian pula kondisi kelas dibawahnya yaitu kelas XI, berdasarkan hasil psikotes yang dilakukan kepada 59 orang siswa terdiri dari kelas IPA sebanyak 28 orang dan kelas IPS sebanyak 31 orang, sikap belajar yang mereka miliki juga tampak masih belum cukup mendukung pencapaian prestasi mereka. Pada kelas IPS, terdapat 35.48% siswa yang belum cukup mandiri untuk melakukan aktivitas belajar dan mereka masih memerlukan dorongan lingkungan dan sebanyak 29.03% termasuk dalam kategori malas. Selain itu faktor kondisi emosi juga tampak berpengaruh terhadap sikap belajar yang ditampilkan terdapat 70.96% masih tergolong labil dan sangat emosional, artinya mereka belajar hanya mengikuti kehendak hatinya. Sebanyak 64.52% siswa belum memiliki perencanaan belajar yang sistematis. Sementara untuk kelas IPA 89% belum memiliki kesiapan belajar terutama dalam menghadapi tugas-tugas baru. Terdapat 54% yang belum memiliki perencanaan belajar yang sistematis, dan sebanyak 58% siswa masih tergantung suasana hati dalam belajar.

Hasil survei *Self regulated learning* (SRL) yang dilakukan pada 110 orang siswa, diperoleh hasil 1% siswa yang tergolong memiliki SRL tinggi, 20% memiliki SRL cukup, 37% memiliki SRL sedang, bahkan terdapat 32% dengan nilai SRL rendah dan 10% siswa memiliki nilai SRL rendah sekali. Hasil data awal tersebut terdapat 79% siswa yang masih memerlukan pengembangan untuk memiliki *self regulated learning* yang tinggi, sehingga siswa dapat belajar mandiri dan meraih prestasi yang tinggi pula. Hasil data wawancara yang dilakukan pada siswa yang memiliki SRL rendah sekali, siswa tidak memiliki jadwal belajar yang sistematis, belajar tergantung suasana hati, ada pula yang harus dingatkan oleh orang tua, dan bila ada ulangan lebih memilih pola belajar sistem kebut semalam. Demikian pula dengan tugas-tugas belajar, siswa lebih sering mencontoh tugas dari pekerjaan teman (menyontek). Siswa juga masih memiliki nilai pelajaran yang belum tuntas. Melihat kondisi demikian siswa tentunya belum memiliki kemandirian dalam belajar. Siswa belum memahami bagaimana membuat tujuan,

membuat perencanaan yang sistematis, bagaimana mengendalikan diri dari suasana hati yang seringkali berubah. Cita-cita yang dimiliki masih sebatas aspirasi saja, belum menjadi tujuan untuk masa depan. Dalam hal ini pencapaian prestasi belum menjadi perhatian yang besar bagi mereka.

Berdasarkan gambaran hasil survei, data psikotes dan wawancara, rendahnya faktor-faktor yang mendukung keberhasilan siswa dalam mengoptimalkan kemampuannya mengarah pada kemampuan belajar mandiri. Kemampuan ini perlu untuk ditingkatkan atau dikembangkan dan dibentuk, sehingga individu mampu merubah dirinya. Pemberdayaan individu yang sedemikian untuk merubah dirinya dalam menghadapi kondisi yang menghambat, dimana individu mampu meregulasi dirinya untuk meraih tujuan, hal ini disebut oleh Zimmerman sebagai *self regulated learning* (Zimmerman & Schunk, 1989). Siswa yang menggunakan metode *self regulation learning* memiliki kesadaran terhadap hasil kinerjanya (Zimmerman dalam Elliot et al., 1999). Mereka mampu memroses secara aktif-konstruktif untuk mengeset tujuan dan berusaha memantau, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya, juga memandu dan membatasi tujuannya (Schunk dalam Retnawati, 2015).

Perilaku *self-regulatory* dapat ditingkatkan dengan latihan berulang. Siswa dapat dilatih untuk mengembangkan keterampilan *self regulated learning*. Dimana siswa harus mampu mengatur diri sendiri, seperti membuat perencanaan, mengelola waktu, menemukan tempat belajar yang sesuai, menghambat gangguan, bertahan pada tugas yang sulit dan memotivasi diri mereka sendiri (Cooper et al., 2006; Xu, 2008a; Bembenutty, 2011), sehingga mereka dapat memperbaiki keterampilan belajar, meningkatkan disiplin diri dan tanggung jawab (Kohn, 2007). Pada intinya siswa memiliki kesediaan untuk merubah dirinya menjadi lebih baik dan bertanggungjawab.

Penelitian tentang pemberian latihan *self regulated learning* dan pemantauan proses beberapa diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rene F. Kizilcec, Mar Perez-Sanagustín dan Jorge J. Maldonado (2017) mereka mencatat perilaku yang efektif dari model *self regulated learning* mengenai kognitif, metakognitif, dan perilaku. Penguatan positif juga termasuk kunci utama yang dapat mengerahkan dalam pencapaian tujuan dalam strategi *self regulated learning*

(Long, 2011). Dalam konteks *self regulated learning*, perilaku menjadi diatur sendiri ketika individu mengatur lingkungan dengan berbagai cara untuk mengubah kemungkinan perilaku mereka menghasilkan rangsangan penguatan (*reinforcement*) atau penghukuman (*punishment*) (Mace, F Charles et al., dalam Zimmerman & Schunk, 1989). Dengan terjadinya atau terbentuknya perilaku baru yang positif akan memudahkan siswa dalam mengembangkan *self regulated learning*.

Peneliti akan melakukan pemberian strategi *self management* untuk merubah perilaku siswa. *Self management* merupakan kegiatan mengelola perilaku dan menerima tanggung jawab untuk tindakan yang dilakukan (Woolfolk, 2008). *Self management* merupakan turunan dari *cognitive behavioral modification* dan juga *cognitive behaviorisme therapy* (Woolfolk, 2008). Asumsi dasar konseling kognitif perilaku dalam hal ini adalah bagaimana proses konseling dalam mengubah kognitif dapat berperan penting pada proses *self management* dan perubahan perilaku yang dikendalikan oleh interaksi dalam peristiwa internal dan eksternal atau kekuatan lingkungan yang mempengaruhinya di luar sesi konseling. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal dan eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan.

B. Tujuan

Pemberian strategi *self management* secara umum bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri siswa calon kedinasan di SMAN 1 Cimahi, melalui perubahan perilaku yang mengarah pada kemandirian siswa dalam mengelola dirinya untuk mencapai prestasi. Siswa dapat menetapkan standar internal diri yang digunakan untuk mengarahkan diri pada proses pencapaian tujuan melalui pengembangan serangkaian sub-fungsi psikologis, yaitu *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*. Mendukung tujuan umum dirumuskan pula tujuan khusus untuk memudahkan siswa dalam membentuk perilaku baru, yaitu:

- 1). Siswa dapat mengenali kebiasaan-kebiasaan buruk dan kesulitan yang dialaminya yang tidak mendukung dalam pencapaian prestasi belajar,
- 2). siswa dapat membangun strategi untuk memperbaiki dirinya, mencari jalan keluar agar dapat menampilkan perilaku yang lebih baik dari kesulitan yang dialaminya,

- 3) siswa dapat menentukan tujuan belajarnya secara realistis dan mendorong dirinya untuk mencapai prestasi yang sudah ditetapkannya,
- 4). siswa juga dapat berpikir positif akan kemampuan dirinya sehingga dapat memacu semangat, memotivasi dirinya dan meningkatkan keyakinan dirinya guna meraih prestasi dan keberhasilan.

C. Asumsi

Asumsi dasar pelaksanaan konseling sebagai berikut,

1. *Self Regulated Learning* melibatkan peserta didik menetapkan tujuan, memilih strategi pembelajaran yang tepat, menjaga motivasi, memantau dan mengevaluasi kemajuan akademik (Zimmerman, 2000).
2. Perilaku *self-regulatory* berkembang secara bertahap seiring berjalannya waktu dengan latihan berulang. Hal yang membantu adalah tugas pekerjaan rumah (PR) akan meningkatkan pengembangan proses pengaturan diri dan kepercayaan diri, yang meliputi penetapan tujuan, manajemen waktu, pengelolaan lingkungan, menjaga perhatian, dan self-efficacy (Pintrich, 2000; Trautwein & Köller, 2003). Tugas pekerjaan rumah yang cukup menantang dan menarik membantu siswa untuk berjuang, mengambil resiko, mengembangkan motivasi dan keterampilan mengatur diri sendiri, dan meraih kesuksesan.
3. Self management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi (Cormier, L.J. & Cormier, L.S. 2005).
4. Manajemen diri adalah gagasan seseorang yang mengambil langkah aktif untuk mengelola kondisi mereka (kesehatan, belajar, dll) dan mampu mengambil tanggungjawab untuk kebutuhan dan pencapaian yang diinginkan. Individu belajar keterampilan dan mendapatkan kepercayaan diri untuk mengelola kondisi dan untuk hidup dengannya sebagai bagian dari kehidupan mereka. (Walker, 2003).

D. Sasaran layanan

Sasaran layanan konseling adalah siswa calon kedinasan SMA Negeri 1 Cimahi yang teridentifikasi memiliki regulasi diri yang rendah dan rendah sekali. Siswa berasal dari kelas XI dengan pilihan jurusan IPA, terdiri dari dua orang siswa

dan satu orang siswi berusia 17 tahun. Memiliki fisik proporsional, tidak memiliki cacat tubuh, tidak buta warna dan tidak memakai kacamata. Memiliki latar belakang orang tua yang bekerja sebagai pegawai TNI, dan pedagang. Indikator yang ingin di tingkatkan sesuai kondisi awal yang diperoleh adalah 1) Siswa dapat mengidentifikasi kemampuan dirinya dalam belajar, 2) Siswa dapat mengidentifikasi nilai-nilai motivasi instrinsik dalam belajar, 3) Siswa dapat menetapkan tujuan belajar, 4) Siswa dapat membuat perencanaan strategis dalam belajar, 5) Siswa dapat memfokuskan perhatian saat belajar, 6) Siswa dapat memberikan penguatan dan instruksi kepada diri untuk konsisten dalam belajar, 7) Siswa menggunakan strategi efektif dalam belajar atau menyelesaikan tugas, 8) Siswa memeriksa kembali strategi belajar yang sudah dan belum dilaksanakan, 9) Siswa melaksanakan ide-ide inovatif dan kreatif dalam meningkatkan prestasi belajar, 10) Siswa melakukan analisis sebab akibat untuk keberhasilan dalam belajar, 11) Siswa melakukan analisis sebab akibat untuk kegagalan dalam belajar, 12) Siswa mengevaluasi tingkat kepuasan diri dalam belajar. Dengan demikian, sasaran konseling yang memiliki tingkat regulasi diri rendah dan rendah sekali dapat meningkatkan regulasi diri menuju tingkat regulasi diri tinggi.

E. Rancangan Konseling

Rencana operasional layanan konseling *cognitif - behavior* dengan menggunakan *strategi self management* yang akan diberikan untuk meningkatkan *self regulated learning* dapat diuraikan pada table.3.1.

No	Tahapan Konseling	Self Management			Tahapan SRL	Tujuan	Indikator yang dikembangkan
		Tahapan	Karakteristik	Langkah-langkah			
1	Tahap Penilaian/penilaian fungsional (<i>Assesmen</i>)	<i>Self-monitoring</i> : mengamati dan merekam perilaku khusus diri sendiri (pikiran, perasaan, dan tindakan) tentang diri siswa dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan.	Pengaturan standar, Evaluasi diri, Keyakinan diri	<p>Langkah 1 Siswa mengidentifikasi dan mencatat perilaku target, mengendalikan anteseden, dan konsekuensi (baseline): memperkirakan dalam mencapai perilaku target</p> <p>Langkah 2 Siswa mengidentifikasi perilaku yang diinginkan dan arah perubahan (sasaran): memperkirakan</p>	Fase Perencanaan (<i>Forethought phase</i>): menetapkan tujuan, rencana strategi (cara belajar tertentu), dan motivasi diri membantu untuk mengembangkan pola pikir positif, harapan realistis	Siswa dapat mengenali dirinya baik kekuatan maupun kelemahan dirinya, yang mampu menunjang atau pun menghambat dalam pencapaian prestasi belajar. Siswa dapat berpikir secara positif dan realistis untuk mencapai	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dapat mengidentifikasi kemampuan dirinya dalam belajar - Siswa dapat mengidentifikasi nilai-nilai motivasi instrinsik dalam belajar. - Siswa dapat menetapkan tujuan belajar - Siswa dapat membuat perencanaan strategis dalam belajar.

				keyakinan dalam mencapai tujuan.		keberhasilan belajar.	
2	Tahap Penetapan tujuan (<i>Goal setting</i>):	<p><i>Stimulus control</i>, mengatur sebelumnya anteseden atau isyarat untuk meningkatkan atau menurunkan kinerja siswa dari perilaku target.</p> <p><i>Self-reward</i> memberikan alternatif <i>reward</i> yang sesuai dengan siswa (material maupun non material)</p> <p><i>Self-efficacy</i>: meningkatkan keyakinan dan harapan seseorang untuk dapat melakukan hal-hal tertentu dalam situasi tertentu. Memberikan berbagai dorongan yang diperlukan: kata mutiara, poster, video motivasi, time</p>	Kombinasi strategi	<p>Langkah 3 Konselor menjelaskan kemungkinan strategi manajemen diri</p> <p>Langkah 4 Siswa memilih satu atau lebih strategi manajemen diri</p>	Fase pelaksanaan (<i>Performance phase</i>) melibatkan proses selama belajar dan upaya aktif dalam memanfaatkan strategi khusus untuk membantu siswa menjadi lebih sukses.	siswa dapat membangun strategi untuk memperbaiki dirinya, mencari jalan keluar untuk dapat menampilkan perilaku yang lebih baik dari kesulitan yang dihadapinya	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa dapat memfokuskan perhatian saat belajar - Siswa dapat memberikan penguatan dan instruksi kepada diri untuk konsisten dalam belajar - Siswa menggunakan strategi efektif dalam belajar atau menyelesaikan tugas - Siswa memeriksa kembali strategi belajar yang sudah dan belum dilaksanakan - Siswa melaksanakan ide-ide inovatif dan kreatif dalam meningkatkan prestasi belajar
3	Tahap Penerapan teknik (<i>Techniques implementation</i>)	management (d disesuaikan dengan kebutuhan siswa)	Siswa berkomitmen untuk menggunakan strategi secara konsisten	<p>Langkah 5 Siswa secara lisan berkomitmen untuk lakukan langkah</p> <p>Langkah 6 Konselor menginstruksikan dan memodelkan strategi yang dipilih</p> <p>Langkah 7 Konselor melatih strategi yang dipilih,</p> <p>Langkah 8 siswa menggunakan strategi yang dipilih in vivo</p> <p>Langkah 9 Catatan siswa penggunaan strategi dan tingkat perilaku target,</p>		siswa dapat menentukan tujuan belajarnya secara realistis dan mendorong dirinya untuk mencapai prestasi yang sudah ditetapkannya.	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa melakukan analisis sebab akibat keberhasilan dalam belajar - Siswa melakukan analisis sebab akibat kegagalan dalam belajar
4	Tahap evaluasi dan terminasi (<i>Evaluation and Termination</i>)		<i>Self Evaluation, Self reinforcement, Support lingkungan</i>	<p>Langkah 10 Data siswa ditinjau oleh konselor dan siswa berlanjut sebagaimana adanya atau membuat revisi dalam program,</p> <p>Langkah 11 Memetakan atau memposting hasil data dalam penguatan diri dan lingkungan untuk progres klien</p>	Fase Refleksi diri (<i>Self-reflection phase</i>) adalah fase regulasi diri yang berhubungan dengan penilaian diri (<i>self judgement</i>) yaitu perbandingan kinerja diri dengan standar/orang lain dan reaksi diri (<i>self reaction</i>) menyangkut kepuasan diri,	siswa juga dapat berpikir positif, memiliki keyakinan diri akan kemampuan dirinya sehingga dapat memacu semangat, memotivasi dirinya dan meningkatkan keyakinan dirinya guna meraih prestasi dan keberhasilan.	<ul style="list-style-type: none"> - Siswa mengevaluasi tingkat kepuasan diri dalam belajar

					meningkatkan motivasi secara adaptif untuk meningkatkan efektivitas metode belajar (modifikasi strategi belajar).		
--	--	--	--	--	---	--	--

Tabel 3.1

Rancangan Konseling *Cognitif - Behavior* dengan menggunakan *strategi Self Management*

F. Evaluasi dan Indikator keberhasilan

Pengukuran keberhasilan penerapan konseling *strategi self mangement* yang diberikan kepada konseli, maka dilakukan evaluasi terhadap proses dan hasil konseling. Evaluasi proses konseling dilakukan terhadap tingkat perubahan perilaku yang terjadi pada konseli, melalui refleksi penghayatan konseli terhadap tahap perubahan yang terjadi. Indikator keberhasilan perubahan perilaku dari perlakuan yang diberikan ditentukan dengan penghayatan dan penguasaan konseli terhadap pengetahuan dan keterampilan konseli sesuai dengan latihan yang diberikan. Selain itu juga melalui pengamatan kondisi akhir yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan *strategi self management* dalam meningkatkan atau melihat perkembangan *self regulated learning* siswa yang indikator keberhasilannya dilihat dengan adanya peningkatan skor sebesar 5 % atau lebih yang dicapai konseli antara sebelum dan sesudah penerapan konseling dalam kurun waktu enam sampai delapan minggu.

Pada pelaksanaan penerapan konseling, siswa mengerjakan tugas-tugas untuk pemantauan diri. Peneliti melakukan pemantauan terhadap perubahan yang terjadi pada siswa, baik yang dirasakan, dipikirkan maupun yang dilakukan oleh siswa. Peneliti juga melakukan pemantauan dari guru maupun rekan sekelas siswa, untuk mengetahui hasil perubahan secara menyeluruh. Setiap gejala baik berupa hambatan maupun kesuksesan yang dialami siswa menjadi objek pengamatan.

Selanjutnya setelah penerapan konseling dilakukan, maka peneliti meninjau kondisi akhir siswa untuk melihat perubahan yang terjadi pada subyek penelitian. Seluruh hasil yang diperoleh kemudian dianalisis dan diambil kesimpulan.

3.3.3 Tahap Akhir Penelitian

Tahap akhir penelitian adalah berupa kegiatan untuk menyempurnakan dan melaporkan hasil penelitian. Pada tahap ini setiap data dianalisis secara cermat dan

teliti, disusun dan dikategorikan secara sistematis berdasarkan prosedur yang berlaku. Berdasarkan langkah-langkah tersebut kemudian dibuat keputusan analisis dan dituangkan dalam bentuk laporan hasil penelitian.

3.4 Teknik Analisis Data

Data yang dianalisis dalam penelitian ini terdiri dari data tentang karakteristik *self regulated learning* (SRL) dan data untuk memperoleh proses perubahan dan dinamikan yang terjadi dalam pemberian strategi *self management*. Data yang dimaksud dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang gambaran karakteristik *self regulated learning*, proses menerapkan strategi *self management* untuk mengembangkan *Self Regulated Learning* (SRL).

3.4.1 Analisis Gambaran Tingkat *Self Regulated Learning* (SRL) Siswa

Inventori yang mengungkap kemampuan *self regulated learning* menggunakan skala psikologi yang diaplikasikan dengan format *rating scales* (skala-penilaian) dengan alternatif respons pernyataan subjek skala 5 (lima). Kelima alternatif respons tersebut diurutkan dari kemungkinan respon tertinggi sampai dengan kemungkinan respon terendah, yaitu: 1) selalu dilakukan/dirasakan (SL); 2) sering dilakukan/dirasakan (SR); 3) kadang-kadang dilakukan/dirasakan (KD); 4) jarang dilakukan/dirasakan (JR); dan 5) Tidak dilakukan/dirasakan (TL); Secara sederhana, tiap opsi alternatif respons mengandung arti dan nilai skor seperti yang tertera pada tabel 3.4 berikut:

Pernyataan	Skor Opsi Alternatif Respon				
	SL	SR	KD	JR	TL
Favorabel (+)	5	4	3	2	1
unfavorabel (-)	1	2	3	4	5

Tabel 3.2

Pola Skor Opsi Alternatif Respon Model summated Rating (Likert) pada Instrumen penelitian

Rentangan penilaian pada skala *self regulated learning* (SRL) dalam penelitian ini menggunakan rentangan skor dari 1-5 dengan banyak item 29 (dua puluh sembilan) butir. Pengelompokan tingkat SRL digunakan penentuan skor SRL yang dikonversi dalam lima kategori yaitu : tinggi, cukup, sedang, rendah dan rendah sekali.

Langkah-langkah untuk mengonversikan skor SRL dalam beberapa kategori menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

- 1) Data yang telah terkumpul disajikan dalam bentuk prosentase. Angka prosentase diperoleh dengan membagi skor aktual terhadap skor ideal dikali 100%, secara spesifik dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$\text{Prosentase} = \frac{\text{Skor aktual}}{\text{Skor ideal}} \times 100\%$$

- 2) Secara spesifik penentuan skor dari data responden diperoleh X_{maks} dan X_{min} . Rentang skor ideal responden adalah $X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}$, dan untuk memperoleh interval untuk tabel konversi skor adalah sebagai berikut :

Rentang = $X_{\text{maks}} - X_{\text{min}}$ (skormaksimal dikurangi skorminimal)

$$= 106 - 69 = 37$$

Kelompok = kategori konversi skor = 5

$$\text{Interval} = \frac{\text{rentang}+1}{\text{kelompok}}$$

$$= \frac{37+1}{5} = 7,6 \text{ dibulatkan menjadi } 8 \text{ (Furqon, 1999)}$$

- 3) Pengelompokan skor peserta terbagi menjadi lima kelompok, sehingga skor berkisar pada interval 69- 77 untuk kategori rendah sekali; 78 – 85 untuk kategori rendah; 86 – 93 untuk kategori sedang; 94 – 101 untuk kategori cukup; dan terakhir 102 – 109 untuk kategori Tinggi. Tabel konversi pengelompokan tingkat SRL siswa sebagai berikut:

Interval Skor	Interpretasi
Tinggi	102 – 109
Cukup	94 – 101
Sedang	86 – 93
Rendah	78 – 85
Rendah Sekali	69- 77

Tabel 3.3

Tabel konversi pengelompokan tingkat *self regulated learning* (SRL) siswa

3.4.2 Analisis Deskriptif

Data dalam tahap konseling pemberian strategi *self management* yang dapat mengembangkan *self regulated learning* dianalisis secara deskriptif. Bagaimana perkembangan proses perubahan yang terjadi selama proses penerapan strategi *self management*, dan dinamika sesuai dengan kepribadian partisipan penelitian yang

sedang diteliti. Setiap proses perubahan dideskripsikan sesuai dengan yang dirasakan, dipikirkan dan yang dilakukan oleh partisipan.

3.5 Isu Etik

Penelitian dilakukan untuk meningkatkan atau melihat perkembangan *self regulated learning* siswa yang akan masuk sekolah kedinasan. Kegiatan yang dilakukan tidak mengganggu proses belajar siswa di kelas atau pun kegiatan lainnya yang menjadi kewajiban siswa di sekolah. Peneliti juga menggunakan waktu-waktu (hari, jam kegiatan penelitian) dan tempat yang disetujui siswa/i partisipan maupun oleh pihak sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu siswa meningkatkan *self regulated learning* atau kemandirian belajar siswa. Pengaruhnya memungkinkan berdampak pada perilaku, sikap belajar atau hasil belajar siswa, dengan asumsi akan menjadi lebih baik. Prosedur penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu; persiapan alat ukur, persiapan administrasi, pelaksanaan penelitian.

3.5.1 Persiapan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur adalah untuk menelaah teori yang selanjutnya dilakukan pengembangan instrument penelitian, membuat definisi operasional dan menentukan aspek-aspek yang diukur dalam penelitian.

3.5.1.1 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mempermudah pekerjaan dalam mengumpulkan data penelitian. Peneliti dapat menggunakan instrumen untuk mengukur, mengobservasi, atau dokumentasi yang dapat menghasilkan data dalam penelitiannya (Cresswell, 2014).

Instrumen yang digunakan untuk variabel *self regulated learning* menggunakan angket, wawancara, dan *self report*. Angket ini disajikan dalam angket tertutup berbentuk daftar cek, berbentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberi tanda ceklis (√) pada kolom jawaban yang sesuai.

Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada siswa mengenai pemberian *self management* sebagai latihan untuk meningkatkan *self regulated learning*. Pada sesi wawancara ditanyakan kepada siswa tentang : 1) Apa yang dirasakan partisipan ketika menerapkan strategi *self management* dalam kehidupan sehari-hari sebagai usaha untuk mendukung dirinya dalam

mengembangkan *self regulated learning*? 2) Apakah partisipan mengalami kesulitan/hambatan ketika mempraktekan/ menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari?, 3) Situasi apa saja yang mendukung keberhasilan penerapan *self management* untuk mengembangkan *self regulated learning*?, 4) Situasi apa saja yang menghambat dalam menerapkan *self management* dalam kehidupan partisipan?, 5) Adakah upaya untuk mengeliminir faktor penghambat dalam penerapan *strategi self management* ini? upaya apa yang dilakukan? Apakah partisipan melakukan sendiri atau dibantu oleh pihak lain?, 6) Strategi *self management* tahap apa yang mudah atau sulit dipraktekan oleh partisipan?, 7) Apakah dengan dibantu strategi *self management* ini partisipan lebih mudah dalam memandirikan dirinya/ mengelola diri dan lingkungannya?, 8) Berapa lama strategi *self management* ini mampu menjadi penguat (mempengaruhi terjadinya perubahan) bagi tingkahlaku yang ingin dirubah oleh partisipan?.

Self report, pada kegiatan partisipan diminta untuk mencatat (pada lembar tugas) semua kondisi yang dialaminya selama menerapkan strategi *self management* untuk meningkatkan *self regulated learning*. Selanjutnya *self report* tersebut akan dilaporkan/dihimpun dan dilakukan pendalaman oleh peneliti pada saat pertemuan yang sudah dijadwalkan.

Langkah-langkah yang ditempuh untuk pembuatan instrumen yakni definisi operasional, penyusun kisi-kisi instrumen, uji validitas dan reliabilitas instrumen.

3.5.1.2 Definisi Operasional

Definisi operasional dibuat untuk memberikan batasan pengertian yang digunakan dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk menghindari ketidakjelasan istilah-istilah yang digunakan.

1) Definisi operasional Strategi *Self Management*

Strategi *Self management* berawal dari pembelajaran sosial dan teori-teori kognitif sosial yang mendasari model kognitif-behavioral. Menurut Bandura (1986, 1997), misalnya, teori kognitif sosial menyatakan bahwa perilaku manusia dimotivasi secara luas dan diatur oleh latihan pengaruh diri yang berkelanjutan. Strategi *self management* adalah upaya diri dalam memberdayakan, kesadaran pencapaian tujuan, dan pengembangan keterampilan. Proses *self*

management beroperasi melalui empat subfungsi utama: (1) pemantauan diri dari perilaku seseorang, komponennya, dan pengaruhnya; (2) penilaian perilaku seseorang; (3) reaksi diri afektif; dan (4) *self-efficacy*.

Strategi *self management* memiliki kapasitas untuk membantu siswa antara lain sebagai berikut: (1) untuk menggunakan perilaku yang lebih efektif, interpersonal, kognitif, dan perilaku emosional; (2) untuk mengubah persepsi dan sikap menghakimi terhadap situasi atau orang yang bermasalah; dan (3) untuk mengubah atau belajar mengatasi situasi yang menekan stres (Kanfer & Gaelick-Buys, 1991, h. 307). Fokus tahapan meliputi: (1) Pemantauan diri (*Self-monitoring*): mengamati dan merekam perilaku khusus diri sendiri (pikiran, perasaan, dan tindakan) tentang diri siswa dan interaksi siswa dengan peristiwa lingkungan; (2) Kontrol Stimulus (*Stimulus control*): mengatur sebelumnya anteseden atau isyarat untuk meningkatkan atau menurunkan kinerja diri (siswa) dari perilaku target; (3) Penghargaan diri (*Self-reward*) : berikan diri siswa stimulus positif setelah mendapat respons yang diinginkan; (4) *Self-efficacy* : meningkatkan keyakinan dan harapan seseorang untuk dapat melakukan hal-hal tertentu dalam situasi tertentu.

2) Definisi operasional *Self regulated Learning*

Self-regulated learning mengacu pada pikiran yang dihasilkan sendiri, perasaan dan perilaku yang berorientasi untuk mencapai tujuan. Siswa berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral (Zimmerman, 2004).

Self regulated learning adalah upaya siswa dalam mengelola dirinya untuk mencapai prestasi belajar yang diinginkan, mulai dari merencanakan, melakukan kegiatan, mengendalikan setiap kegiatan yang dilakukannya disertai dengan tingkat keberhasilan pencapaiannya dari setiap tahap yang dilalui. Siswa mampu memaknai setiap proses yang dilakukannya dalam rangka mencapai keberhasilan dirinya.

Secara operasional *Self regulated learning* dalam penelitian adalah kemampuan siswa SMA Negeri 1 Cimahi kelas XI untuk mengelola diri dalam belajar yang ditandai dengan : 1) dapat menetapkan tujuan belajar dan membuat perencanaan strategis untuk mencapai tujuan belajar sesuai dengan keyakinan dan motivasi dalam diri ; 2) dapat mengatur dan mengontrol diri untuk melakukan

strategi belajar dan ; 3) dapat merefleksikan kemajuan diri dalam belajar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Seseorang yang memiliki kemampuan *Self regulated learning*, harus melewati beberapa fase, menurut Zimmerman (2004) yaitu meliputi :

- a) Fase Perencanaan (*Forethought phase*) adalah fase pemikiran, yang meliputi kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan belajar dan membuat rencana strategi belajar serta memiliki motivasi dan keyakinan akan kemampuan dirinya untuk memperoleh hasil yang sudah ditentukannya.
- b) Fase pelaksanaan (*Performance phase*) adalah fase kinerja yang meliputi kemampuan siswa untuk mengamati dirinya dalam upaya mengenali hal-hal yang mempengaruhi proses belajarnya dan mengendalikan dirinya untuk beradaptasi dengan melakukan strategi belajar yang efektif.
- c) Fase Refleksi diri (*Self-reflection phase*) adalah fase evaluasi terhadap kemampuan diri siswa terhadap hasil belajar yang sudah dilakukannya.

Berdasarkan fase-fase tersebut, dijabarkan dalam beberapa indikator yang terdapat dalam setiap fase yaitu : 1) Siswa dapat mengidentifikasi kemampuan dirinya dalam belajar, 2) Siswa dapat mengidentifikasi nilai-nilai motivasi intrinsik dalam belajar, 3) Siswa dapat menetapkan tujuan belajar, 4) Siswa dapat membuat perencanaan strategis dalam belajar, 5) Siswa dapat memfokuskan perhatian saat belajar, 6) Siswa dapat memberikan penguatan dan instruksi kepada diri untuk konsisten dalam belajar, 7) Siswa menggunakan strategi efektif dalam belajar atau menyelesaikan tugas, 8) Siswa memeriksa kembali strategi belajar yang sudah dan belum dilaksanakan, 9) Siswa melaksanakan ide-ide inovatif dan kreatif dalam meningkatkan prestasi belajar, 10) Siswa melakukan analisis sebab akibat untuk keberhasilan dalam belajar, 11) Siswa melakukan analisis sebab akibat untuk kegagalan dalam belajar, 12) Siswa mengevaluasi tingkat kepuasan diri dalam belajar.

3.5.1.3 Penyusunan Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengukur tingkat *self regulated learning* siswa, menggunakan instrumen pada penelitian Widiyastuti (2012) yang meneliti satu variabel yang sama yaitu *Self regulated learning*. Kisi-kisi instrumen *self regulated learning* yang digunakan disajikan dalam tabel 3.1.

Fase	Indikator	No Pernyataan (+)	No Pernyataan (-)	Σ
Fase Perencanaan (<i>Forethought phase</i>)	1. Siswa dapat mengidentifikasi kemampuan dirinya dalam belajar.	2	1	2
	2. Siswa dapat mengidentifikasi nilai-nilai motivasi instrinsik dalam belajar.	5	3, 4	3
	3. Siswa dapat menetapkan tujuan belajar.	7	6, 8	3
	4. Siswa dapat membuat perencanaan strategis dalam belajar.	9, 10, 11		3
Fase pelaksanaan (<i>Performance phase</i>)	5. Siswa dapat memfokuskan perhatian saat belajar	13	12	2
	6. Siswa dapat memberikan penguatan dan instruksi kepada diri untuk konsisten dalam belajar	14		1
	7. Siswa menggunakan strategi efektif dalam belajar atau menyelesaikan tugas		15	1
	8. Siswa memeriksa kembali strategi belajar yang sudah dan belum dilaksanakan	16	17	2
	9. Siswa melaksanakan ide-ide inovatif dan kreatif dalam meningkatkan prestasi belajar	18, 20	19	3
Fase Refleksi diri (<i>Self-reflection phase</i>)	10. Siswa melakukan analisis sebab akibat untuk keberhasilan dalam belajar.	23	21, 22	3
	11. Siswa melakukan analisis sebab akibat untuk kegagalan dalam belajar	25, 26	24	3
	12. Siswa mengevaluasi tingkat kepuasan diri dalam belajar.	27, 28	29	3
Jumlah butir pernyataan		16	13	29

Tabel 3.4

Kisi-kisi instrumen *self regulated learning* siswa

Dian Prihantini, 2018

APLIKASI STRATEGI SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING SISWA CALON SEKOLAH KEDINASAN

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

3.5.1.4 Uji Validitas dan reliabilitas instrumen

Kajian sebuah riset yang berkualitas ditentukan oleh kualitas instrumen yang digunakan. Instrumen yang berkualitas merupakan instrumen yang mampu memuat penjelasan mengenai reliabilitas dan validitas. Instrumen yang reliabel dan valid akan dapat memberikan informasi yang dapat dipercaya. Reliabilitas dapat menjelaskan seberapa jauh pengukuran yang dilakukan berkali-kali akan menghasilkan informasi yang sama (setara). Sedangkan validitas instrumen adalah seberapa jauh pengukuran oleh instrumen dapat mengukur atribusi apa yang harus diukur (Sumintono & Widhiarso, 2014).

Pada penelitian pengujian validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan, melalui uji kalibrasi dengan menggunakan pemodelan Rasch. Pemodelan Rasch tidak sekedar mengukur reliabilitas item, namun juga menguji validitas konsep instrumen yang digunakan (Aziz, 2015). Pola respon yang diberikan menunjukkan validitas dari tiap responden (*person*) kepada setiap butir soal (*item*), dengan demikian pemodelan Rasch mampu menetapkan validitas konsep dari setiap butir soal. Suatu butir soal atau item, dikatakan valid ketika dapat membedakan antara responden yang mampu dengan yang tidak mampu.

3.5.1.4.1 Uji Validitas Istrumen

Pemodelan Rasch dalam melakukan uji validitasnya menggunakan bantuan *software Winsteps Rasch Model for Window*. Validitas item instrumen pada *software Winsteps* pemodelan Rasch dapat dilihat pada tabel 13. *Item Measure*. Pada data yang tersaji dalam tabel 13. *Item Measure* perlu diperhatikan tiga kolom yang memuat *Outfit MNSQ*, *Outfit ZSTD* dan *PT Measure Corr*. Ketentuan atau kriterianya sebagai berikut :

- 1) Nilai *Outfit MNSQ* yang diterima : $0,5 < MNSQ < 1,5$
- 2) Nilai *Outfit ZSTD* yang diterima : $-2,0 < ZSTD < +2,0$
- 3) Nilai *PT Measure Corr* yang diterima: $0,4 < PT Measure Corr < 0,85$.

(Sumintono & Widhiarso, 2014, hlm 111).

Item dinyatakan valid bila memenuhi minimal dua dari tiga kriteria (nilai *Outfit MNSQ*, nilai *Outfit ZSTD* dan nilai *PT Measure Corr*). Hasil Uji validitas pada 29 item *Self Regulated Learning* terdapat beberapa item yang memerlukan revisi dan ada pula yang dibuang.

3.5.1.4.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Pada model rasch, pengujian reliabilitas instrumen menggunakan nilai *Alpha Cronbach*. Reliabilitas digambarkan pula dengan adanya indeks separasi. Reliabilitas separasi pada model rasch mengukur dua hal yaitu reliabilitas butir (*item reliability*) dan reliabilitas orang (*person reliability*). Kriteria nilainya sebagai berikut:

No	Rentang	Kategori
1	< 0,67	Lemah
2	0,67 – 0,80	Cukup
3	0,81 – 0,90	Bagus
4	0,91 - 0,94	Bagus Sekali
5	>0,94	Istimewa

Tabel 3.5

Kriteria nilai *person reliability* dan *item reliability*

Hasil uji reliabilitas *Self regulated learning* yang terdiri dari 29 pernyataan diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.70, menunjukkan bahwa interaksi antara person dan item secara keseluruhan berada pada kategori cukup, dengan nilai *person reliability* sebesar 0,78 dapat diartikan bahwa konsistensi jawaban dari responden berada dalam kategori cukup, serta nilai *item reliability* sebesar 0,96 menyatakan bahwa kualitas item-item dalam instrumen termasuk dalam kategori istimewa. Hasil uji reliabilitas *self regulation learning* diketahui pula nilai separation item sebesar 4.74, memiliki arti bahwa tes sudah berfungsi cukup baik karena memiliki *range* tingkat kesulitan yang beragam.

3.5.1.4.3 Keabsahan Data

Keabsahan data kualitatif dalam penelitian menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi yaitu pemeriksaan keabsahan data dengan melakukan pengecekan sebagai pembanding terhadap data yang tersedia. Pemeriksaan dilakukan dengan memanfaatkan data/sumber lain. (Moleong, 2007). Pada teknik triangulasi dikenal empat jenis teknik yaitu triangulasi sumber (*data triangulation*), (2) triangulasi peneliti (*investigator triangulation*), (3) triangulasi metodologis (*methodological triangulation*), dan (4) triangulasi teoritis (*theoretical triangulation*) (Moleong, 2001 dalam Hadi, Sumasno, 2010). Peneliti menggunakan keabsahan data dengan teknik triangulasi sumber. Teknik triangulasi sumber merupakan cara untuk mengecek data melalui beberapa sumber (informan) yang

relevan dengan konteks penelitian. Peneliti menggunakan sumber dari guru mata pelajaran dan rekan-rekan siswa partisipan.

3.5.2 Persiapan administrasi

Persiapan administrasi berhubungan dengan kegiatan untuk menyiapkan perijinan dalam kegiatan penelitian. Kegiatan persiapan tersebut sebagai berikut:

- 1) Membuat surat permohonan ijin penelitian ke bagian akademik program pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Cimahi.
- 2) Menghubungi pihak sekolah (Kepala Sekolah) menyampaikan maksud dan tujuan penelitian dan menyerahkan surat perijinan pelaksanaan penelitian kepada pihak Tata Usaha Sekolah.
- 3) Melakukan koordinasi dengan guru BK mengenai pelaksanaan pengambilan data, terkait waktu, tempat dan tata cara pelaksanaan penelitian.

3.5.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cimahi. Penelitian diawali dengan pengambilan data (kondisi awal) sebagai gambaran umum *self regulated learning* calon siswa sekolah kedinasan di SMA Negeri 1 Cimahi. Siswa diminta untuk mengisi angket *self regulated learning* yang sudah disiapkan oleh peneliti. Selanjutnya peneliti mengolah data tersebut dan menentukan partisipan penelitian, yaitu yang memiliki nilai SRL rendah dan rendah sekali.

Peneliti selanjutnya menghubungi siswa yang memenuhi kriteria dan meminta kesediaan untuk menjadi partisipan penelitian sampai dengan selesai penelitian. Peneliti meminta siswa untuk mengikuti setiap pertemuan konseling yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan siswa. Peneliti meminta siswa untuk dapat dihubungi dengan media komunikasi yang disepakati (line, WA). Pada setiap pertemuan konseling siswa diminta untuk mengisi lembar kerja siswa yang disiapkan peneliti. Lembar kerja merupakan lembar monitoring atas perilaku, perasaan, maupun apa yang dipikirkan siswa dalam kegiatan sehari-hari terkait dengan pemberian konseling strategi *self management* untuk terjadinya perubahan dalam *self regulated learning*. Setiap pertemuan selanjutnya lembar kerja tersebut

harus dibawa dan dilakukan analisis terhadap kegiatan yang sudah berlangsung, terkait kemajuan ataupun hambatan yang dialami siswa. Peneliti memeriksa log dan meminta siswa untuk membuat laporan dengan grafik, sehingga siswa pun dapat melihat perkembangan dari perilaku yang ingin diubahnya. Setelah terlihat ada perubahan, peneliti melakukan pengambilan data kondisi akhir dan mengukur hasil perubahan tersebut untuk dilakukan analisis selanjutnya, mengenai perkembangan *self regulated learning*.