

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian dan Metode Penelitian**

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data profil *self-management* dalam belajar pada peserta didik kelas XI Di salah satu SMA Negeri kota Bandung tahun ajaran 2013/2014 yang berupa angka dan dianalisis menggunakan statistik sehingga hasilnya berupa presentase, dan keefektifan layanan konseling untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar pada peserta didik.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode pra eksperimen yang memungkinkan peneliti menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang akan diteliti.

Desain penelitian menggunakan *single subject design* yang melibatkan satu peserta, namun diperbolehkan lebih dari satu peserta yakni antara 3 sampai dengan 8 subjek. Subjek berfungsi sebagai kontrol dirinya sendiri yang dapat dilihat dari kinerja subjek sebelum, selama, dan setelah diberi intervensi (Horner *et al.*, 2005: 168).

#### **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di salah satu SMA Negeri kota Bandung. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap beberapa peserta didik kelas XI menunjukkan kurangnya *self-management* dalam belajar dengan gejala-gejala yang diperlihatkan.

Populasi penelitian ini adalah peserta didik SMA kelas XI yang berada pada usia remaja (17-18 tahun). Untuk sampel penelitian adalah tiga peserta didik yang memiliki skor rendah pada tiga atau lebih aspek *self-management* dalam belajar yaitu *self-motivation*, *self-organization*, *self-control*, dan *self-development*.

Sementara untuk pengambilan sampel penelitian yang terlibat dalam intervensi digunakan teknik *sample random sampling* yaitu strategi pengambilan anggota

sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Creswell, 2012). Dengan memberikan angket *self-management* dalam belajar kepada 151 orang peserta didik, dari 151 peserta didik yang mengisi angket terdapat 2 orang memiliki *self-management* dalam belajar tinggi, 140 peserta didik berada pada kategori sedang, sedangkan 9 peserta didik lainnya berada pada kategori rendah. Dari Sembilan peserta didik yang rendah tersebut diambil sampel dengan kriteria minimal 3 aspek yang rendah, sehingga didapat 3 peserta didik terpilih untuk terlibat dalam layanan konseling yang akan diberikan.

### C. Definisi Operasional Variabel

#### 1. *Self-Management* Dalam Belajar

Secara operasional, *self-management* dalam penelitian di salah satu SMA Negeri kota Bandung ini lebih difokuskan pada *self-management* dalam belajar. *Self-management* dalam belajar adalah suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu dapat mengelola dan mengatur diri untuk mengarahkan perubahan tingkahlakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal.

Berikut merupakan aspek dan indikator *self management* dalam belajar peserta didik adalah sebagai berikut:

##### a. *Self-motivation*

*Self-motivation*, dorongan intrinsik dalam diri peserta didik yang mendorong dirinya sendiri untuk melakukan berbagai kegiatan belajar agar mencapai prestasi yang lebih baik.

Indikator dari *self-motivation* diantaranya:

- 1) Peserta didik mempunyai minat dalam belajar
- 2) Peserta didik berusaha untuk memahami materi pelajaran
- 3) Peserta didik bersemangat saat mengerjakan tugas

b. *Self-organization*

*Self-organization*, pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kegiatan belajar sesuai dengan proporsinya.

Indikator dari *self-organization* diantaranya:

- 1) Peserta didik mampu mengelola pikiran pada saat belajar
- 2) Peserta didik mampu mengatur waktu untuk kegiatan belajar
- 3) Peserta didik mampu mengelola tempat untuk belajar
- 4) Peserta didik mampu mengelola alat belajar

c. *Self-control*

*Self-control* mengontrol setiap tindakan, agar selalu memiliki rasa percaya diri dan optimisme yang tinggi, merasa puas dengan hasil jerih payah sendiri, dan mampu mengendalikan emosi agar tidak melakukan hal negatif dalam belajar, serta mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan belajar.

Indikator dari *self-control* diantaranya:

- 1) Peserta didik mempunyai optimisme yang tinggi
- 2) Peserta didik memiliki rasa percaya diri
- 3) Peserta didik mampu untuk mengelola emosi
- 4) Perhatian belajar peserta didik tidak terganggu oleh lingkungan

d. *Self-development*

*Self-development*, kegiatan untuk meningkatkan kemampuan diri dalam kegiatan belajar yang meliputi pengembangan kecerdasan pikiran, kepribadian, *social skill* dalam lingkungan belajar.

Indikator dari *self-development* diantaranya:

- 1) Peserta didik mampu mengembangkan kecerdasan pikiran
- 2) Peserta didik memiliki kepribadian yang kuat
- 3) Peserta didik mampu bersosialisasi di lingkungan sekolahnya

**Hendri Rismayadi, 2014**

*Layanan Konseling Berdasarkan Struktur Carkhuff Untuk Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Pada Peserta Didik*

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

## 2. Konseling Berdasarkan Struktur *Carkhuff*

Menurut *Carkhuff* (1993, 31-37) bahwa ada empat kondisi yang diharapkan ada pada diri konseli ketika mengikuti layanan konseling yaitu, 1) keterlibatan (*involvement*) konseli; 2) eksplorasi (*Exploration*); 3) pemahaman (*understanding*); dan 4) tindakan nyata (*action*) konseli. Untuk memunculkan kondisi tersebut maka konselor harus mempunyai keterampilan *attending*, keterampilan *responding*, keterampilan *personalizing*, dan keterampilan *initiating*.

Konseling yang dimaksud dalam penelitian ini adalah konseling berdasarkan struktur yang dikembangkan oleh *Carkhuff* dengan empat keterampilan dalam konseling untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan *self-management* dalam belajar dengan harapan agar prestasi belajar peserta didik lebih baik lagi.

### D. Instrumen Penelitian

#### 1. Penyusunan Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang disusun berdasarkan pengembangan dan perumusan teori mengenai *self-management* dalam belajar, untuk mendapatkan gambaran mengenai *self-management* dalam belajar pada peserta didik dalam penelitian menggunakan kuisisioner atau angket. Instrumen untuk mengungkap *self-management* dalam belajar yang disusun adalah dengan menggunakan model Likert dengan empat alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

#### 2. Pengembangan Kisi-Kisi

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan *self-management* dalam belajar yang dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrumen untuk mengungkap data penyesuaian diri tersaji pada tabel 3.1 sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Kisi-kisi Instrumen *Self-Management* (Sebelum Validasi)**

Aspek	Indikator	Pernyataan		$\Sigma$
		(+)	(-)	
a. <i>Self-Motivation</i>	1) Peserta didik mempunyai minat dalam belajar	1,2	3,4,5	5
	2) Peserta didik mampu untuk memahami materi pelajaran	6,7,8,9	-	4
	3) Peserta didik bersemangat saat mengerjakan tugas	10,11	12,13	4
b. <i>Self-Organization</i>	1) Peserta didik mampu mengelola pikiran pada saat belajar	14	15,16,17	4
	2) Peserta didik mampu mengatur waktu untuk kegiatan belajar	19,20	21	3
	3) Peserta didik mampu mengelola tempat untuk belajar	22,23	24	3
	4) Peserta didik mampu mengelola alat belajar	25,26,27	28	4
c. <i>Self-Control</i>	1) Peserta didik mempunyai optimisme yang tinggi	29,30	-	2
	2) Peserta didik memiliki rasa percaya diri	31,32	-	2
	3) Peserta didik mampu untuk mengelola emosi.	33	34,35,36	4

Aspek	Indikator	Pernyataan		$\Sigma$
		(+)	(-)	
	4) Peserta didik mampu memfokuskan pikiran pada saat belajar.	37,38,39	-	3
<i>d. Self-Development</i>	1) Peserta didik mampu mengembangkan kecerdasan pikiran	40,41,42	-	3
	2) Peserta didik memiliki watak dan kepribadian yang kuat	43,44	45	3
	3) Peserta didik bersosialisasi di lingkungan sekolahnya	46,47	48	3
Jumlah				48

### 3. Uji Validitas Rasional

Uji validitas rasional bertujuan mengetahui tingkat kelayakan instrumen dari segi bahasa, konstruk, dan isi. Uji validitas rasional dilakukan oleh dosen ahli. Uji validitas rasional dilakukan dengan meminta pendapat dosen ahli untuk memberikan penilaian pada setiap item dengan kualifikasi Memadai (M) dan Tidak Memadai (TM). Item yang diberi nilai M berarti item tersebut bisa digunakan dan item yang diberi nilai TM bisa memiliki dua kemungkinan yaitu item tersebut tidak bisa digunakan atau masih bisa digunakan dengan revisi.

Hasil penilaian menunjukkan secara konstruk hampir seluruh item pada angket *Self-management* dalam belajar termasuk memadai. Terdapat item-item yang perlu diperbaiki dari segi bahasa dan isi. Hasil penimbangan dosen ahli dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya item-item pernyataan layak digunakan dengan beberapa perbaikan redaksi agar mudah untuk dipahami peserta didik.

Langkah berikutnya dilakukan uji keterbacaan terhadap empat orang peserta didik kelas XI yang tidak dijadikan sampel dalam penelitian. Uji keterbacaan dimaksudkan untuk melihat sejauhmana keterbacaan instrumen oleh responden sebelum digunakan untuk kebutuhan penelitian. Hasil uji keterbacaan item pernyataan pada angket ada beberapa pernyataan yang kurang dimengerti oleh peserta didik, namun setelah diperbaiki seluruh pernyataan dapat dipahami oleh peserta didik.

#### 4. Uji Validitas Butir Item

Validitas merupakan tingkat penafsiran kesesuaian hasil yang dimaksudkan instrumen dengan tujuan yang diinginkan oleh suatu instrumen (Creswell, 2012: 159). Pengujian validitas butir item dilakukan terhadap seluruh item yang terdapat dalam angket pengungkap penyesuaian diri peserta didik. Pengujian validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur apa yang diinginkan. Pengujian validitas butir item menggunakan rumus korelasi *Spearman-Brown* karena hasil pengukuran instrumen dengan jawaban sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai, menghasilkan skala ordinal. Selain itu, penggunaan rumus korelasi *Spearman-Brown* tidak memerlukan asumsi normalitas dan linieritas regresi.

Hasil pengujian validitas instrumen tingkatan penyesuaian diri peserta didik dengan menggunakan korelasi *Spearman-Brown*, dari 48 item pernyataan yang disusun didapatkan 39 item yang dinyatakan valid dengan tingkat kepercayaan 95%.

#### 5. Uji Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas bertujuan untuk melihat kemantapan sebuah instrumen atau mengukur sejauh mana suatu instrumen mampu menghasilkan skor-skor secara konsisten. Uji reliabilitas instrumen penyesuaian diri anak berbakat akademik menggunakan metode *Cronbach's Alpha*.

Klasifikasi koefisien reliabilitas yang digunakan sebagai tolak ukur adalah sebagai berikut:

Hendri Rismayadi, 2014

*Layanan Konseling Berdasarkan Struktur Carkhuff Untuk Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Pada Peserta Didik*

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

- 0,00-0,199 : derajat keterandalan sangat rendah  
 0,20-0,399 : derajat keterandalan rendah  
 0,40-0,599 : derajat keterandalan sedang  
 0,60-0,799 : derajat keterandalan tinggi  
 0,80-1,00 : derajat keterandalan sangat tinggi

Hasil uji reliabilitas instrumen penelitian diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,716. Harga reliabilitas instrumen penelitian berada pada derajat keterandalan tinggi artinya instrumen tersebut mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan konsisten serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

Kisi-kisi instrumen setelah uji coba, sebagai berikut:

**Tabel 3.2**

**Kisi-kisi Instrumen *Self-Management* (Setelah Validasi)**

Aspek	Indikator	Pernyataan		Σ
		(+)	(-)	
a. <i>Self-Motivation</i>	1) Peserta didik mempunyai minat dalam belajar	1,2	3,4,5	5
	2) Peserta didik mampu untuk memahami materi pelajaran	6,7,8	-	3
	3) Peserta didik bersemangat saat mengerjakan tugas	9,10	11,12	4
b. <i>Self-Organization</i>	1) Peserta didik mampu mengelola pikiran pada saat belajar	13	14	2
	2) Peserta didik mampu mengatur waktu untuk kegiatan belajar	15,16	17	3



Aspek	Indikator	Pernyataan		$\Sigma$
		(+)	(-)	
	3) Peserta didik mampu mengelola tempat untuk belajar	18,19	20	3
	4) Peserta didik mampu mengelola alat belajar	21,22,23	-	3
c. <i>Self-Control</i>	1) Peserta didik mempunyai optimisme yang tinggi	24,25	-	2
	2) Peserta didik memiliki rasa percaya diri	26,27	-	2
	3) Peserta didik mampu untuk mengelola emosi	28	29	2
	4) Peserta didik mampu memfokuskan pikiran pada saat belajar	30,31,32	-	3
d. <i>Self-Development</i>	1) Peserta didik mampu mengembangkan kecerdasan pikiran	33,34	-	2
	2) Peserta didik memiliki watak dan kepribadian yang kuat	35	-	1
	3) Peserta didik bersosialisasi di lingkungan sekolahnya	36,37	38	3
Jumlah				38

## E. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. Penyusunan dan Pengembangan Alat Pengumpul Data

Verifikasi data dilakukan untuk pemeriksaan terhadap data yang sudah diperoleh, verifikasi data bertujuan untuk menyeleksi data yang layak untuk diolah dan data yang tidak layak untuk diolah. Tahapan verifikasi data yang dilakukan, sebagai berikut:

- a. Mengecek jumlah instrumen yang akan disebar, jumlah instrumen yang terkumpul harus sesuai dengan instrumen yang disebar kepada sampel penelitian.
- b. Tabulasi atau merekap data yang diperoleh dari hasil responden dengan memberikan penyekoran data sesuai dengan tahapan penyekoran yang telah ditentukan.

### 2. 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 diri peserta didik. Kemudian pada pernyataan negatif, semakin tinggi alternatif jawaban peserta didik maka semakin rendah penyesuaian diri peserta didik. Ketentuan pemberian skor penyesuaian diri anak berbakat akademik dapat dilihat pada Tabel 3.3.

**Tabel 3.3**

#### **Kategori Skoring Jawaban**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Positif</b>	<b>Negatif</b>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pada alat ukur, setiap item diasumsikan memiliki nilai 1 - 4 dengan bobot tertentu. Bobotnya ialah:

- a. Untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4 pada pernyataan positif atau skor 1 pada pernyataan negatif.
- b. Untuk pilihan jawaban Sesuai (S) memiliki skor 3 pada pernyataan positif atau skor 2 pada pernyataan negatif.
- c. Untuk pilihan jawaban Kurang Sesuai (KS) memiliki skor 2 pada pernyataan positif atau skor 3 pada pernyataan negatif.
- d. Untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 1 pada pernyataan positif atau skor 4 pada pernyataan negatif.

### 3. Pelaksanaan *Pre-Test*

Penyebaran angket *self-management* dalam belajar dilakukan di kelas XI Di salah satu SMA Negeri kota Bandung. Pre-test dilaksanakan untuk mendapatkan data awal mengenai gambaran umum *self-management* dalam belajar, angket disebar di 4 kelas yang dipilih secara acak. Sedangkan untuk sampel penelitian dipilih 3 orang peserta didik yang memiliki skor rendah pada 3 aspek atau lebih.

*Self-management* dalam belajar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Penentuan kelompok peserta didik secara umum dengan kategori *self-management* dalam belajar yang tinggi, sedang, dan rendah dalam penelitian dilakukan konversi skor mentah menjadi skor matang dengan menggunakan batas ideal.

Menentukan pengkategorian dengan menjumlahkan skor dari 39 item pernyataan (valid) dalam instrumen, kemudian dicari panjang interval setiap kelas dengan rumus sebagai berikut:

$$c = \frac{X_n - X_1}{k}$$

Keterangan:

$c$  = panjang interval kelas

$X_n$  = nilai tertinggi

$X_1$  = nilai terendah

$k$  = banyaknya kelas, dalam penelitian sebanyak tiga (tinggi, rendah, sedang)

Dengan demikian, berikut merupakan interval skor untuk menentukan masing-masing kategori *self-management* dalam belajar peserta didik kelas XI Di salah satu SMA Negeri kota Bandung.

**Tabel 3.4**

**Pengkategorian *self-management* dalam belajar**

Rentang Skor	Kategori
77-94	Rendah
95-112	Sedang
113-130	Tinggi

Interpretasi dari setiap kategori penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.5**

**Interpretasi Skor Kategori *self-management* dalam belajar**

Kategori <i>Self-Management</i>	Interpretasi
Tinggi	Peserta didik pada kategori ini telah mempunyai <i>self-management</i> yang tinggi setiap aspeknya, yaitu mempunyai <i>Self-Motivation, Self-Organization, Self-Control, Self-Development</i> yang tinggi.
Sedang	Peserta didik pada kategori ini cukup

<b>Kategori</b> <i>Self-Management</i>	<b>Interpretasi</b>
	mempunyai <i>self-management</i> dalam belajar pada setiap aspeknya, yaitu <i>Self-Motivation</i> , <i>Self-Organization</i> , <i>Self-Control</i> , <i>Self-Development</i> .
Rendah	Peserta didik pada kategori ini kurang mempunyai <i>self-management</i> yang baik pada setiap aspeknya, yaitu <i>Self-Motivation</i> , <i>Self-Organization</i> , <i>Self-Control</i> , <i>Self-Development</i> .

## F. Penyusunan Rancangan Konseling

Rancangan pelaksanaan konseling untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar disusun berdasarkan hasil *pre-test self-management* dalam belajar dan karakteristik sampel penelitian. Uji validitas rasional dilakukan oleh dosen ahli.

### **RANCANGAN LAYANAN KONSELING BERDASARKAN STRUKTUR CARKHUFF UNTUK MENINGKATKAN *SELF-MANAGEMENT* DALAM BELAJAR**

#### 1. Rasional

Dembo (2004: 4) menyatakan bahwa *self-management* dalam belajar adalah suatu strategi pembelajaran yang digunakan oleh peserta didik untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajarannya. Fattah (2010) menambahkan hal ini dengan berkaitan dengan masalah pengontrolan tugas yang meliputi bagaimana cara untuk mencapai tujuan belajar dan bagaimana mengatur hasil dan dukungan dari belajar.

Dembo (2004: 4) menjelaskan bahwa untuk menjadi peserta didik yang berhasil bukanlah sesuatu yang gampang. Peserta didik harus memiliki keefektifan yang lebih dan belajar dengan strategi yang benar dan tekun dalam meningkatkan pengetahuannya, dapat memotivasi dirinya sendiri dan dapat memonitori dan mengubah perilaku mereka ketika proses pembelajaran itu terjadi. Seperti musisi, penari ataupun pemain *golf* tidak dapat berhasil apabila mereka tidak mempraktekkannya, terlepas dari membaca ataupun mendengarkan dasar-dasar dan tehnik-tehnik khusus dalam kelas. Agar mencapai keberhasilan dan kesuksesan, pesertra didik harus mampu mengatur dirinya dalam belajar untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang ada agar bisa menjadi peserta didik yang berhasil dalam pendidikannya. Pengaturan diri dalam hal akademis ini disebut dengan *self-management* dalam belajar.

Sebagai bagian integral dari pendidikan Bimbingan dan Konseling memegang peranan yang sangat penting dalam membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan akademik yang dihadapinya, bimbingan akademik diberikan agar peserta didik dapat menghadapi tuntutan yang datang dari sekolah sehingga peserta didik dapat melakukan penyesuaian diri secara baik dan optimal disekolah (Yusuf dan Nurihsan, 2006:10). Layanan Bimbingan yang diberikan kepada peserta didik bertujuan untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar mereka.

Salah satu upaya yang dapat diberikan untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar kepada peserta didik adalah dengan konseling . Hasil Prismaatika (2013: 72) bahwa konseling efektif untuk mengatasi kesulitan belajar yang di dalamnya termasuk meningkatkan *Self-Management*.

Nurihsan (2009:13) menyatakan bahwa konseling memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengembangkan kesehatan mental, peningkatan sikap dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan tehnik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor di Pusat Pendidikan.

Menurut Prayitno (2004 : 288), konseling bertujuan memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan Guru Pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.

Carkhuff (1993, 31-37) menyatakan bahwa ada empat keterampilan dalam konseling. Keempat keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan *attending*, keterampilan *responding*, keterampilan *personalizing*, dan keterampilan *initiating*.

## 2. Tujuan Intervensi

Secara umum tujuan dari konseling berdasarkan struktur *Carkhuff* adalah untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar pada peserta didik. Secara khusus tujuan dari intervensi adalah meningkatkan aspek *self-management* dalam belajar yang rendah pada subjek penelitian.

## 3. Asumsi Intervensi

- a. Dembo (2004) menyatakan kata management adalah sebuah kunci untuk menjelaskan seorang peserta didik itu sukses. *Self-management* adalah suatu faktor yang mempengaruhi proses belajar. Hal itu membangun kondisi yang optimal untuk belajar dan membuang pengaruh yang buruk dalam belajar. *self-management* dalam belajar adalah sebuah strategi yang digunakan oleh peserta didik untuk mengontrol faktor-faktor yang menghambat dalam belajar.
- b. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan *self-management* dalam belajar adalah dengan layanan konseling karena adanya pemahaman terhadap masalah yang dihadapi dan cara untuk mengatasinya (Prismatika, 2013: 72).
- c. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan adalah layanan konseling berdasarkan struktur *carkhuff* karena mendorong konseli untuk terlibat dalam konseling, memahami permasalahan, mengambil keputusan untuk mengentaskan masalah (Carkhuff, 1993, 31-37).

#### 4. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah peserta didik yang memiliki skor rendah pada tiga atau lebih aspek *self-management* dalam belajar. Pemilihan subjek penelitian berdasarkan jumlah aspek dengan skor paling rendah diantara empat peserta didik yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Daftar peserta didik yang menjadi sasaran intervensi tersaji pada tabel 3.6.

Tabel 3.6  
Sasaran Intervensi

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Aspek yang Rendah
1	INA	Perempuan	16 Tahun	<i>Self-Motivation, Self-Organization, Self-Control, Self-Development</i>
2	MNR	Laki-laki	16 Tahun	<i>Self-Organization, Self-Control, Self-Development</i>
3	JA	Laki-laki	17 Tahun	<i>Self-Organization, Self-Control, Self-Development</i>

##### 1) Deskripsi Konseli 1

###### a) Identitas Konseli

Nama : INA  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 31 Juli 1997  
 Agama : Islam  
 Usia : 16 Tahun  
 Sekolah : Salah satu SMA Negeri di kota Bandung  
 Kelas : XI-IPA  
 Suku Bangsa : Sunda

Hendri Rismayadi, 2014

*Layanan Konseling Berdasarkan Struktur Carkhuff Untuk Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Pada Peserta Didik*

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



Bahasa : Sunda & Indonesia  
Alamat : Bandung Barat

b) Perilaku Yang Muncul

INA sebenarnya peserta didik yang cukup cerdas di sekolahnya, dan terlihat sangat rajin dalam mengerjakan tugas, terlihat dari sehari-hari INA mengikuti les belajar diluar jam sekolah, dan ketika menunggu jemputan pulang INA selalu mengisinya dengan kegiatan yang positif di sekolah seperti belajar, mengerjakan tugas atau PR. Namun prestasi INA di sekolah dapat dikategorikan biasa-biasa saja, dengan nilai yang hanya memenuhi standar KKM (kriteria ketuntasan minimum), INA merasa sangat malas belajar, bahkan ketika hatinya sedang tidak nyaman INA lebih memilih untuk langsung tidur. INA pun tidak mempunyai jadwal belajar yang tetap dirumahnya, INA merasa cukup belajar di sekolah dan tempat dia les.

Ketika di kelas jika INA merasa bosan dengan materi pelajaran INA selalu memainkan HP nya, bermain game di HP, berkirim pesan dengan pacarnya. Ketika ada kegiatan di sekolah yang diadakan baik oleh sekolah ataupun OSIS INA lebih memilih untuk pulang karena merasa kegiatan tersebut tidak ada gunanya dia ikuti.

c) Latar Belakang

Orangtua INA yang selalu menuntut INA untuk berprestasi bagus di sekolahnya membuat INA merasa terbebani, bahkan agar mendapat prestasi yang bagus INA harus mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah yang telah dipilihkan oleh orangtunya, hal ini yang membuat INA merasa capek dengan kegiatan belajarnya sehingga INA tidak mempunyai jadwal belajar di rumah, itu karena INA sudah merasa cukup dengan kegiatan belajar di sekolah dan di tempat les. Apabila INA mendapat nilai yang kurang pada saat ulangan harian atau nilai tugas, INA selalu dimarahi oleh orangtuanya, karena kesal dimarahi semangat belajar INA pun menjadi hilang karena tekanan dari orangtuanya.

Rumah INA yang cukup jauh dari sekolah membuat INA merasa capek dengan dengan jarak yang harus ditempuh hampir 1,5jam bahkan bisa sampai 2jam kalau sedang macet, karena itulah INA lebih memilih untuk pulang dari sekolah ketika ada kegiatan yang diadakan oleh OSIS, karena menganggap lebih baik pulang dan beristirahat daripada harus mengikuti kegiatan yang tidak ada hubungannya dengan nilai belajar.

#### d) Penyebab

Terlihat dari pengakuan INA kurangnya motivasi dalam diri INA yang menyebabkan dia menjadi tidak semangat belajar, INA menuturkan bahwa orang tuanya berharap dia mendapat prestasi yang bagus ternyata itu tidak membuat INA termotivasi dalam belajar, malah hal itu membuat motivasi INA menjadi hilang karena tekanan dari orangtuanya.

Kontrol yang rendah membuat INA tidak dapat menahan godaan untuk tidak memainkan HP ketika pelajaran sedang berlangsung, bermain game ketika di kelas, dan berkirim pesan ketika guru menerangkan materi pelajaran membuat INA tidak berkonsentrasi penuh dalam belajar. INA tidak mau mengikuti kegiatan yang diadakan di sekolah karena lebih memilih untuk pulang.

## 2) Deskripsi Konseli 2

### a) Identitas Konseli

Nama	: MNR
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Tempat, Tanggal Lahir	: Bandung, 1 Juli 1997
Agama	: Islam
Usia	: 16 Tahun
Sekolah	: Salah satu SMA Negeri di kota Bandung
Kelas	: XI-IPA
Suku Bangsa	: Sunda

**Hendri Rismayadi, 2014**

*Layanan Konseling Berdasarkan Struktur Carkhuff Untuk Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Pada Peserta Didik*

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

Bahasa : Sunda & Indonesia  
 Alamat : Sarijadi

b) Perilaku yang Muncul

Ketika sedang belajar dikelas, MNR sering sekali tertidur karena rasa ngantuk yang tidak tertahankan lagi, bahkan MNR menyuruh teman sebangkunya untuk mencubit dia ketika tertidur agar bangun. Ketika sedang jenuh dengan pelajaran MNR suka menghabiskan waktu untuk online, dan itu dilakukan ketika pelajaran sedang berlangsung, sedangkan diluar jam sekolah jika sudah merasa jenuh MNR akan bermain playstation seharian untuk menghilangkan rasa jenuhnya tersebut.

Pada saat pulang sekolah MNR tidak langsung pulang ke rumah, tetapi MNR menghabiskan waktunya sampai sore untuk belajar sendiri atau bersama teman-temannya, bahkan jika ada kegiatan di sekolah MNR jarang mengikutinya karena lebih memilih untuk belajar daripada mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan di sekolahnya itu.

Jarang sekali MNR terlihat bergaul bersama teman-temannya, ketika dirumah pun jarang bermain keluar rumah karena memang MNR sering menghabiskan waktunya di sekolah sampai sore. Bahkan ketika libur pun MNR hanya diam saja dirumah tidak melakukan apapun karena MNR lebih memilih untuk istirahat dirumah, dan hanya bermain di sekitar rumahnya saja.

c) Latar Belakang

MNR sangat berambisi untuk masuk ke salah satu perguruan tinggi negeri di kota bandung, PTN tersebut mempunyai standar yang tinggi dalam penerimaan mahapeserta didik baru, karena itulah MNR menuntut dirinya sendiri untuk mendapat prestasi yang bagus di sekolah agar bisa masuk PTN tersebut.

Demi mendapatkan prstasi yang bagus MNR sering belajar hingga larut malam bahkan tidak jarang MNR mengerjakan tugas sampai subuh, karena itulah MNR sering merasa mengantuk dikelas. MNR pun sering merasa jenuh dengan

pelajaran karena memang banyak pelajaran yang diulang oleh guru, ketika sedang merasa jenuh MNR menghabiskan waktunya untuk online sebagai hiburan setelah satu minggu menghabiskan waktu dengan berbagai kegiatannya.

MNR lebih memilih untuk pulang kerumah ketika ada acara di sekolah karena menganggap acara yang diadakan di sekolah itu tidak terlalu penting baginya, MNR lebih memilih untuk pergi refreshing menonton ke bioskop daripada mengikuti kegiatan di sekolahnya itu.

#### d) Penyebab

Keinginan yang besar MNR untuk masuk salah satu PTN di kota Bandung telah membuat *self-organization* dirinya berkurang, jadwal belajar yang tidak teratur, jam belajar yang berlebihan untuk mendapatkan hasil yang bagus di sekolah, MNR terlalu memaksakan dirinya untuk terus-terusan belajar, namun ketika belajar di kelas dia menjadi merasa jenuh karena merasa dirinya sudah sangat lelah dengan belajar.

Untuk mereduksi rasa jenuh ketika belajar di kelas MNR biasanya suka online di HPnya, MNR tidak bisa mengontrol dirinya untuk tidak online ketika sudah merasa jenuh dengan pelajaran ini berarti *self-control* MNR yang rendah sehingga dia memutuskan untuk melakukan hal yang mengganggu belajarnya. MNR juga menganggap kegiatan yang diadakan di sekolah tidak berguna karena MNR lebih memilih untuk refreshing ke bioskop, MNR menolak untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri yang diadakan di sekolah sehingga *self-development* MNR rendah.

### 3) Deskripsi Konseli 3

#### a) Identitas Konseli

Nama : JA  
 Jenis Kelamin : Laki-Laki  
 Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 20 November 1996  
 Agama : Islam

**Hendri Rismayadi, 2014**

*Layanan Konseling Berdasarkan Struktur Carkhuff Untuk Meningkatkan Self-Management Dalam Belajar Pada Peserta Didik*

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

Usia : 17 Tahun  
 Sekolah : Salah satu SMA Negeri di kota Bandung  
 Kelas : XI-IPA  
 Suku Bangsa : Sunda  
 Bahasa : Sunda & Indonesia  
 Alamat : Cibaduyut

b) Perilaku yang Muncul

Dari nilai JA pada semester 1 waktu kelas X mengalami penurunan pada semester 2 nya, JA sering tidak memperhatikan ketika guru sedang menerangkan pelajaran, bahkan ketika ada pekerjaan rumah JA sering mencontek pekerjaan rumah milik temannya karena pada malam hari dia tidak sempat untuk mengerjakannya.

Pernah beberapa kali JA mengikuti ajakan temannya untuk bolos dari sekolah, bahkan jika sudah merasa bosan JA meinta izin kepada guru mata pelajaran untuk ke toilet ketika pelajaran sedang berlangsung, namun sebenarnya bukan toilet yang dituju oleh JA melainkan kantin.

JA tidak mengikuti satupun kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, JA pun jarang mengikuti jam tambahan pelajaran yang diadakan oleh guru, JA sebenarnya peserta didik yang cerdas terlihat dari IQ JA sebesar 123 tergolong diatas rata-rata.

c) Latar Belakang

JA sering keluar pada malam hari sehingga mengganggu jadwal belajar AJ, dan karena itu pula JA sering lupa atau terlalu capek untuk mengerjakan tugas. JA sebenarnya anak yang cerdas, namun karena JA lebih sering menerima ajakan temannya untuk bermain sehingga JA menjadi anak yang malas.

JA tidak mau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena JA lebih memilih untuk langsung pulang dan bermain bersama teman-temannya, selain itu JA pun merasa kalau kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tidak ada yang dia minati.

Karena JA sering bangun kesiangan sehingga JA terburu-buru berangkat ke sekolah dan tidak sempat sarapan, ketika belajar itu JA merasa lapar karena tidak sarapan sebelumnya, jadi JA memutuskan untuk pergi ke kantin ketika jam pelajaran sedang berlangsung dengan alasan ke guru pergi ke toilet. JA menganggap waktu yang diberikan sekolah untuk istirahat tidak cukup, hanya 15 menit bagi JA tidak cukup untuk makan, belum guru yang terkadang suka memotong beberapa menit jam istirahat.

d) Penyebab

Tidak teraturnya jam belajar JA dan sering terganggu karena ajakan oleh teman-temannya menunjukkan bahwa JA memiliki *self-organization* dan *self-control* yang lemah, hal ini diperkuat tidak tahannya JA karena lapar sehingga dia keluar kelas ketika jam pelajaran sedang berlangsung, bahkan agar bisa pergi ke kantin JA sering berbohong kepada guru mata pelajaran yang sedang mengajar.

Tidak maunya JA mengikuti kegiatan ekstra kulikuler di sekolah karena tidak ada yang diminati memperlihatkan kurangnya *selg development* dalam diri AJ, JA tidak mau untuk mengikuti pengembangan diri yang diadakan di sekolah.

## 5. Langkah-Langkah Intervensi

Untuk membantu konseli memahami masalah yang dialaminya, peneliti menguraikan langkah – langkah kegiatan konseling sebagai berikut:

Tahapan	Kegiatan Peneliti	Kondisi Yang Diharapkan Pada Konseli
<i>Attending</i>	Langkah yang dilakukan peneliti agar konseli terlibat pada proses konseling diawali dengan pengumpulan data konseli lewat buku pribadi, data analisis dari guru BK, data hasil angket, dan data hasil wawancara dengan guru BK. Setelah itu, peneliti melakukan pendekatan terhadap konseli agar	Perilaku yang diharapkan muncul pada konseli yaitu sebagai berikut: - Konseli datang ke hadapan peneliti dengan tanpa

	<p>konseli dapat menerima kehadiran peneliti, dan agar terjalin suasana konseling yang hangat dan terbuka. Hal ini dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti menyiapkan ruangan konseling.</li> <li>- Peneliti mengatur posisi duduk konseli agar tercipta suasana yang akrab. (posisi duduk konseli dengan peneliti saling berdampingan membantuk suatu sudut)</li> <li>- Peneliti menjelaskan maksud peneliti mengundang konseli.</li> <li>- Peneliti melakukan observasi terhadap setiap perilaku yang dimunculkan konseli (gerakan tangan dan geraka badan)</li> <li>- Peneliti menyaring informasi yang diungkap oleh konseli secara verbal mengenai kondisi dirinya saat ini.</li> </ul>	<p>paksaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli duduk disamping peneliti tanpa paksaan.</li> <li>- Konseli dapat menyatakan secara verbal bahwa dirinya bersedia melakukan konseling.</li> <li>- Konseli dapat fokus terhadap perbincangan yang dilakukan dengan peneliti.</li> <li>- Konseli menyetujui untuk melanjutkan konseling di pertemuan-pertemuan selanjutnya.</li> <li>- Konseli dapat megungkapkan kondisi dirinya pada saat ini.</li> </ul>
<i>Responding</i>	<p>Peneliti menggali informasi lebih dalam mengenai kondisi konseli saat ini dan mengenai masalah yang dialaminya Langkah-langkah yang dilakukan peneliti agar peserta didik dapat mengeksplorasi masalahnya dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti menyiapkan ruangan dan mengatur posisi duduk konseli.</li> <li>- Peneliti melakukan observasi terhadap setiap perilaku yang dimunculkan konseli (gerakan tangan dan geraka badan)</li> <li>- Peneliti menyaring informasi yang diungkap oleh konseli secara verbal</li> </ul>	<p>Konseli diharapkan mampu menjelaskan mengenai kondisi dirinya saat ini yang berkaitan dengan masalah yang dialaminya. Konseli juga diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya yang kurang dapat mempertimbangkan setiap tindakan yang akan dilakukan sehingga eksplorasi dan komitmen yang</p>

	<p>mengenai kondisi dirinya saat ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti merespon situasi konseli pada saat ini.</li> <li>- Peneliti merespon makna dari ungkapan konseli mengenai keadaan dirinya.</li> <li>- Peneliti merespon perasaan konseli ketika berada dalam masalah yang dialaminya.</li> <li>- Peneliti merespon alasan perasaan konseli</li> </ul>	<p>dihasilkan belum stabil. Hal ini dilakukan dengan kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli datang kepada peneliti tanpa paksaan.</li> <li>- Konseli mengungkapkan kondisi dirinya pada saat ini disekolah.</li> <li>- Konseli dapat terbuka mengenai kesulitannya berada di sekolah yang baru.</li> <li>- Konseli dapat mengeksporasi penyebab kesulitan yang dirasakannya.</li> <li>- Konseli dapat mengeksplorasi perasaannya ketika mengalami kesulitan tersebut.</li> <li>- Konseli dapat mengeksplorasi mengani alasan perasaannya.</li> </ul>
<i>Personalizing</i>	<p>Peneliti mengarahkan konseli untuk dapat memahami (mempersonalisasi) masalah yang dialaminya agar konseli dapat merumuskan rencana pemecahan masalahnya. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti agar konseli dapat memahami masalahnya dan merumuskan rencana pemecahan masalahnya dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti menyiapkan ruangan,</li> </ul>	<p>Konseli diharapkan untuk mampu memahami masalah yang dialaminya, konseli diharapkan mampu memahami bahwa masalah dan pemecahan masalahnya bukan dari faktor luar tetapi berada pada dirinya. Konseli diharapkan untuk mampu merumuskan</p>



	<p>mengatur posisi duduk konseli dan melakukan observasi terhadap setiap perilaku yang dimunculkan konseli (gerakan tangan dan gerak badan).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti merespon situasi konseli pada saat ini.</li> <li>- Peneliti merespon makna dari ungkapan konseli mengenai keadaan dirinya.</li> <li>- Peneliti merespon perasaan konseli ketika berada dalam masalah yang dialaminya.</li> <li>- Peneliti merespon alasan perasaan konseli</li> </ul>	<p>tujuan perubahannya. Hal ini dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli datang kepada peneliti tanpa paksaan.</li> <li>- Konseli mampu memahami makna dari situasi yang dialaminya.</li> <li>- Konseli mampu memahami masalah yang dialaminya.</li> <li>- Konseli mampu memahami perasaan yang akan dirasakannya ketika ia sudah memahami inti dari masalahnya.</li> <li>- Konseli mampu memahami tujuan perubahan yang akan ia lakukan.</li> <li>- Konseli mampu merumuskan tujuan perubahan yang akan dilakukan.</li> </ul>
<p><i>Initiating</i></p>	<p>Pada langkah ini difokuskan pada upaya peneliti mengarahkan konseli untuk mampu bertindak sesuai dengan rencana pemecahan masalah yang dibuat konseli. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti agar konseli dapat menentukan tindakan nyata dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti menyiapkan ruangan, mengatur posisi duduk konseli dan melakukan observasi terhadap setiap</li> </ul>	<p>Konseli diharapkan untuk mampu memilih tindakan yang akan konseli lakukan agar dirinya dapat keluar dari kesulitan yang dialaminya. Hal ini dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli datang</li> </ul>

	<p>perilaku yang dimunculkan konseli (gerakan tangan dan gerak badan).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peneliti membantu konseli untuk mengembangkan tujuan perubahan.</li> <li>- Peneliti mengarahkan konseli untuk dapat memecahkan masalah dengan memberikan beberapa alternatif solusi.</li> <li>- Peneliti mengarahkan konseli untuk dapat mengembangkan rencana tindakan.</li> <li>- Peneliti mengarahkan konseli untuk dapat mengimplementasikan rencana tindakan.</li> </ul>	<p>kepada peneliti tanpa paksaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli merumuskan tujuan perubahan dirinya.</li> <li>- Konseli memilih arah tindakan yang akan dilakukannya.</li> <li>- Konseli mengembangkan langkah-langkah tindakan.</li> <li>- Konseli memilih tindakan mana yang akan ia lakukan sesegera mungkin.</li> </ul>
--	---	--

## 6. Pemantauan terhadap Perilaku Konseli

Untuk memperoleh informasi dan keterangan mengenai peningkatan status identitas peserta didik melalui layanan konseling berdasarkan struktur Carkhuff dapat dilihat dari hasilnya yang berupa:

- a. Kesiediaan peserta didik secara sukarela untuk mengikuti setiap proses konseling.
- b. Keterbukaan peserta didik mengenai masalah yang dialaminya.
- c. Kesanggupan peserta didik untuk merencanakan dan melakukan pemecahan masalah yang dialaminya.
- d. Perubahan pada perilaku peserta didik, baik itu kematangan emosinya, tanggung jawabnya, dan pengambilan keputusan pada diri peserta didik menjadi lebih baik.
- e. Peserta didik dapat mencapai kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tugas perkembangannya.
- f. Peserta didik dapat memahami dirinya dan perkembangan yang ada dan sedang terjadi, untuk mengetahui hasil tersebut peneliti dapat bekerja sama dengan personel sekolah baik guru bk, ataupun guru mata pelajaran dan wali kelas.

Peneliti menyebarkan angket *post test* kepada peserta didik untuk mengetahui perubahan yang terjadi, serta sejauh mana layanan konseling individual berdasarkan struktur Carkhuff dapat membantu permasalahan peserta didik.

